Por que devo praticar Pilates?

Porque trabalha o corpo de forma global, traz conexão entre corpo - mente - espirito, possibilita FORTALECIMENTO dos músculos, FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE das articulações, proporcionando assim uma perfeita CONSCIÊNCIA E CONTROLE dos movimentos.

Como funciona a Acupuntura?

È uma técnica milenar Chinesa, que tem como objetivo EQUILIBRAR AS ENERGIAS do indivíduo. Através das agulhas, pontos específicos são estimulados afim de TRATAR E PREVENIR DOENÇAS, promovendo saúde e bem estar completo.

Quem é Clara Azevedo?

Sou Fisioterapeuta, especialista com formação internacional no método Pilates e acupunturista. Visualizo a minha profissão como missão, ajudar ao próximo é o meu propósito de vida e com muito estudo, dedicação e afeto cuido de cada vida que me é confiada!

Quando devo procurar um fisioterapeuta?

Se você tem qualquer tipo de lesão, sente dor ou até mesmo pretende prevenir o adoecimento, então este é o momento para me procurar!

Reabilitar e prevenir as alterações cinético-funcionais são os meus objetivos. Utilizo de técnicas como Liberação miofascial, Ventosaterapia, Dry Needling e Acupuntura de forma inteligente e segura para te devolver alivio e bem-estar.