



Construção *do Movimento:*

Pré-Pilates para a
Saúde dos Pés

Ingrid Tonelli

@ingridtonelli_pilates



Copyright © 2023 Ingrid Tonelli

Construção e texto: Ingrid Tonelli

Projeto gráfico e ilustrações: Gisella Cassol

Edição de texto versão em inglês: Patti Jo Amerein

New York, agosto de 2023

Todos os direitos reservados.

Todos os textos, imagens e outros materiais são protegidos por direitos autorais, sendo proibida a reprodução, distribuição ou comercialização de qualquer material ou conteúdo dele obtido, sem a prévia e expressa autorização de Ingrid Tonelli.

Contate a autora pelo e-mail
bodymindpilatestraining@gmail.com



Introdução

Bem-vindo(a) a "Construção do Movimento: Pré-Pilates para a Saúde dos Pés", um ebook que explora o aspecto muitas vezes negligenciado, porém crucial, do bem-estar geral - a saúde e mobilidade dos nossos pés. Neste guia digital, embarcaremos em uma jornada para descobrir não apenas o impacto profundo que cuidar dos nossos pés pode ter em nossa saúde geral, equilíbrio e movimento, mas também como melhor preparar a base para sua prática de Pilates.

Os pés, a notável base sobre a qual ficamos em pé, nos acompanham a cada passo de nossas vidas, desde nossos primeiros passos como bebês, até o fim. No entanto, muitas vezes são dados como garantidos, suportando o peso das atividades diárias sem receber a atenção e o cuidado que merecem. Na agitação de nossas vidas modernas, podemos inadvertidamente negligenciar a fonte de nossa estabilidade e mobilidade - nossos pés.

Mas não tema, pois este ebook está aqui para lançar luz sobre o imenso potencial que reside dentro de nossos pés. Inspirados nos princípios do Pilates, uma abordagem holística para a aptidão física e o bem-estar, exploraremos o conceito de Pré-Pilates - uma série de exercícios preparatórios e técnicas projetadas para despertar, fortalecer e alinhar os pés, levando a um movimento aprimorado em geral e melhor saúde.

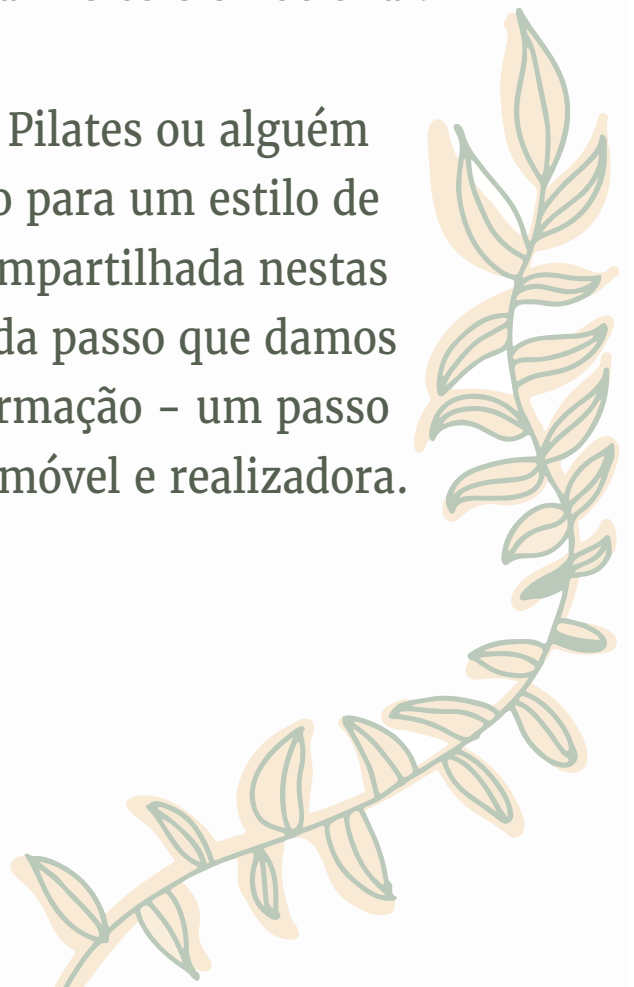


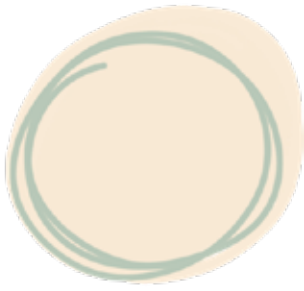
Nossos pés possuem uma complexa rede de ossos, músculos, ligamentos e tendões, intrinsecamente conectados ao resto do nosso corpo. Quando priorizamos a saúde de nossos pés, desbloqueamos um tesouro de benefícios. Melhor equilíbrio, postura aprimorada, flexibilidade aumentada e redução do risco de lesões são apenas algumas das incríveis vantagens que aguardam aqueles que embarcam nesta jornada transformadora.

Em "Construção do Movimento: Pré-Pilates para a Saúde dos Pés", aprenderemos a ouvir nossos pés, a entender as mensagens que eles transmitem e a responder com cuidado e compaixão. Desde exercícios simples até práticas conscientes, este ebook irá equipá-lo com as ferramentas para nutrir seus pés e, por sua vez, elevar seu bem-estar físico e emocional.

Se você é um entusiasta experiente do Pilates ou alguém dando os primeiros passos no caminho para um estilo de vida mais saudável, as informações compartilhadas nestas páginas são acessíveis a todos. Que cada passo que damos seja um de consciência, cura e transformação - um passo em direção a uma vida mais vibrante, móvel e realizadora.

Vamos começar!





Despertando *seus pés*

Através de uma cuidadosa coleção de exercícios, práticas conscientes e experiências imersivas, aprenderemos a ouvir os sussurros de nossos pés e a decifrar a linguagem da sensação.

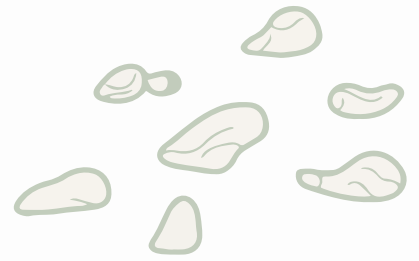
Desde o toque suave da grama fresca até as texturas estimulantes das superfícies naturais, exploraremos as maravilhas do mundo sob nossos pés. Ao fazê-lo, começaremos a desvendar as camadas de estresse, tensão e desconexão que se acumularam ao longo do tempo, abraçando um novo sentido de harmonia interior. Ao nos ancorarmos no momento presente, podemos navegar pelas complexidades da vida com maior facilidade, resiliência e alegria.

Exercício Inicial



Experimente a simples alegria de caminhar descalço na grama! Além da conexão extasiante com a natureza, essa prática oferece inúmeros benefícios para a mente e o corpo. A grama atua como uma massagem natural, estimulando pontos de acupressão em nossos pés, promovendo melhor circulação sanguínea e reduzindo o estresse. A conexão com a energia da Terra, conhecida como aterramento, pode melhorar o humor, reduzir a inflamação e aprimorar a qualidade do sono. Além disso, caminhar em terrenos irregulares fortalece os músculos dos pés, tornozelos e membros inferiores. Portanto, tire os sapatos, abraça a terra sob seus pés e desfrute dos maravilhosos benefícios à saúde que a natureza oferece!

Caminhada com Texturas para Exploração Sensorial



Nossos pés, com suas milhares de terminações nervosas, foram projetados para experimentar uma ampla variedade de texturas e sensações. Desde o suave carinho da areia até o apoio firme das rochas, cada toque fornece um feedback valioso para nossos cérebros, aprimorando nossa consciência sensorial geral.

Caminhadas com texturas são uma maneira encantadora de despertar nossos sentidos e se conectar com a natureza em um nível mais profundo. Tire os sapatos e embarque em uma jornada sensorial, permitindo que seus pés percorram diferentes terrenos como rochas, areia, grama e muito mais.

A cada passo, você abre uma porta para um tesouro de benefícios.

A prática de caminhar sobre diferentes texturas não apenas fortalece os músculos e ligamentos de seus pés, tornozelos e pernas, mas também melhora o equilíbrio e a estabilidade. Além disso, ela estimula pontos de reflexologia, promovendo melhor circulação e bem-estar geral.

Ao se envolver nessa atividade consciente, você notará o estresse derretendo e uma profunda sensação de enraizamento tomando seu lugar.

Além das vantagens físicas, as caminhadas com texturas alimentam sua curiosidade e admiração infantil. É uma oportunidade de reconectar-se com as alegrias simples da vida e encontrar consolo no abraço da natureza.

Portanto, na próxima vez em que você estiver ao ar livre, convide seus pés a explorar a rica tapeçaria de texturas que a natureza oferece. Desperte seus sentidos, revitalize sua conexão mente-corpo e desfrute da beleza do momento presente.

Aqui estão oito exemplos de diferentes texturas para integração sensorial dos pés:

- ◆ **Areia:** Caminhar na areia oferece uma textura suave e em constante mudança que desafia os músculos e os receptores sensoriais dos pés.
- ◆ **Pedrinhas:** Caminhar sobre pedrinhas oferece uma superfície variada e irregular, estimulando diferentes pontos nas solas dos pés.
- ◆ **Grama:** A textura luxuosa da grama oferece uma superfície refrescante e natural para os pés explorarem.
- ◆ **Pedras Lisas:** Caminhar sobre pedras lisas oferece uma sensação suave e massagadora para os pés.
- ◆ **Água Fria:** Submergir os pés em água fria proporciona uma experiência sensorial refrescante e revigorante.
- ◆ **Cascalho:** Caminhar sobre o cascalho oferece uma textura desafiadora e estimulante que requer foco e equilíbrio.
- ◆ **Tapete:** A textura macia e levemente acolchoada do tapete proporciona uma sensação diferente em comparação com superfícies mais duras.
- ◆ **Piso de Madeira:** Caminhar sobre um piso de madeira liso oferece uma textura mais firme e pode proporcionar sensação de enraizamento e suporte.





- **Plástico Bolha:** Pisar em plástico bolha cria uma sensação tátil única e pode ser uma maneira divertida de envolver os pés.
- **Pilates Mat:** O Pilates Mat oferece uma superfície macia e acolchoada, o que pode ser benéfico para exercícios suaves dos pés e "exploração sensorial".
- **Concreto Áspero:** Caminhar em superfícies de concreto áspero desafia os receptores sensoriais dos pés e fornece feedback valioso para o equilíbrio e a propriocepção.
- **Conchas do Mar:** Caminhar sobre conchas do mar na praia introduz uma textura única e variada que pode ser reconfortante e revigorante.
- **Arroz ou Feijão:** Colocar um recipiente cheio de arroz ou feijão seco e caminhar sobre eles descalço cria uma sensação suave semelhante a uma massagem para os pés.
- **Rolo para os pés:** Usar um rolo para os pés com contas de madeira ou pedras pequenas pode estimular pontos de acupressão e promover relaxamento.

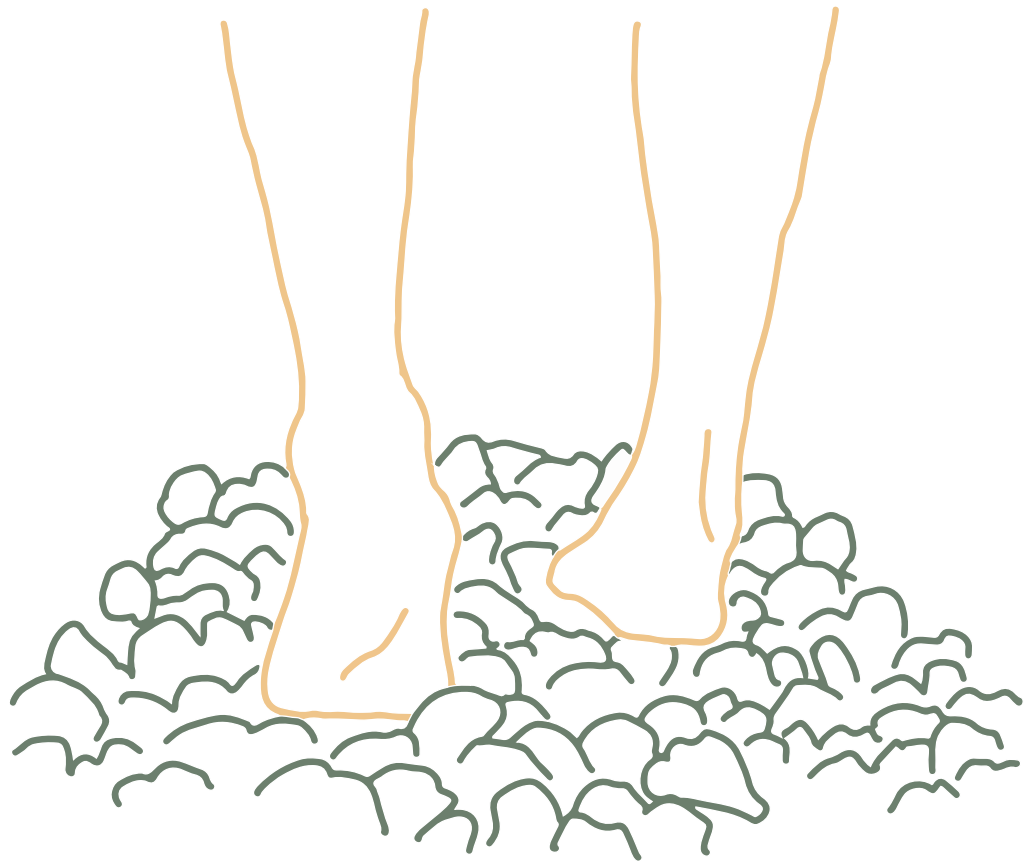




Essas diferentes texturas podem ser exploradas por meio de caminhadas sensoriais, exercícios em pé ou simplesmente passando um tempo descalço na natureza.

A integração sensorial dos pés por meio da exposição a várias texturas pode aprimorar a consciência dos pés, a propriocepção e o processamento sensorial geral.

Lembre-se de ter cuidado com a segurança ao experimentar essas experiências!



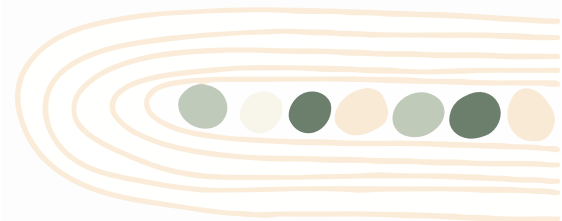
Flexão Dorsal/Plantar

Instruções para Flexão Dorsal e Plantar dos Pés na Posição Sentada:

Encontre uma Posição Sentada Confortável:

- Sente-se em uma cadeira ou almofada com a coluna reta e os ombros relaxados.
- Coloque ambos os pés planos no chão, na largura dos quadris, e mantenha os joelhos a um ângulo de 90 graus.
- Flexão (Flexão Plantar) dos Pés: Comece pressionando delicadamente os dedos dos pés no chão, mantendo os calcanhares firmemente apoiados.
- Levante lentamente os calcanhares do chão, procurando apontar os dedos dos pés para baixo o máximo que puder confortavelmente. Mantenha essa posição por alguns segundos, sentindo o alongamento na parte de trás das panturrilhas.

Flexão Dorsal dos Pés:



- A partir da posição flexionada, comece a levantar os dedos dos pés para cima, trazendo-os mais perto das canelas. Abaixar os calcanhares de volta ao chão enquanto faz isso. Você deve sentir um alongamento na parte frontal dos tornozelos e nas canelas. Mantenha essa posição por alguns segundos.
- Repita o Movimento: Execute de 8 a 10 repetições de flexão e dorsiflexão, movendo-se lentamente e de forma deliberada. À medida que você se sentir mais confortável, poderá aumentar o número de repetições.

Dicas de Postura:

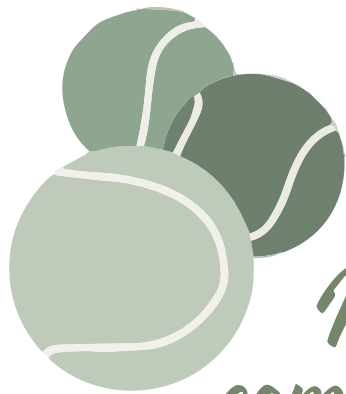


Mantenha uma postura reta durante todo o exercício. Ative os músculos do núcleo para apoiar a coluna, evitando qualquer inclinação ou curvatura. Relaxe os ombros e mantenha-os afastados das orelhas, permitindo maior facilidade nos movimentos.

Benefícios dos Exercícios de Flexão e Dorsiflexão:

- **Mobilidade do Tornozelo Aumentada:** A flexão e dorsiflexão dos pés regularmente ajudam a melhorar a amplitude de movimento nos tornozelos, que é essencial para caminhar, correr e várias atividades físicas.
- **Fortalecimento dos Músculos da Panturrilha:** Esses exercícios envolvem os músculos da panturrilha, levando a pernas inferiores mais fortes e estáveis.
- **Equilíbrio e Estabilidade Aprimorados:** Trabalhar na flexibilidade do tornozelo contribui para um melhor equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e lesões.
- **Alívio da Dor no Pé:** A flexão e o alongamento dos pés podem ajudar a aliviar a tensão e o desconforto causados por músculos da panturrilha apertados e tornozelos rígidos.
- **Circulação Melhorada:** Movimentos regulares dos pés estimulam o fluxo sanguíneo nas extremidades inferiores, promovendo uma circulação mais saudável.
- **Conexão Mente-Corpo:** Praticar esses exercícios com atenção plena aumenta a consciência do corpo e ajuda você a permanecer presente no momento.

Incorpore esses simples exercícios de flexão e dorsiflexão em sua rotina diária para colher os muitos benefícios que eles oferecem. Lembre-se de ouvir seu corpo e evitar forçar-se além do seu limite de conforto. Como acontece com qualquer exercício, consulte um profissional de saúde se você tiver alguma condição ou preocupação existente nos pés ou tornozelos.



Massagem nos Pés com uma Bola de Tênis

Instruções
& Benefícios

- Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou almofada com os pés apoiados no chão.
- Coloque uma bola de tênis sob um dos pés.

Aplique Pressão Leve:

- Comece pressionando suavemente o pé na bola. Ajuste a pressão ao seu nível de conforto, pois algumas áreas podem ser mais sensíveis do que outras.
- Role a Bola: Comece a rolar a bola sob o pé, movendo-a do calcanhar para os dedos e de volta. Você também pode movê-la para os lados e em movimentos circulares para cobrir toda a superfície do pé.
- Concentre-se nos Pontos de Tensão: Ao rolar a bola, preste atenção a quaisquer áreas que pareçam tensas. Passe mais tempo nessas áreas, permitindo que a pressão da bola libere a tensão e os nós.
- Respire e Relaxe: Faça respirações lentas e profundas enquanto massageia o pé. Relaxe os músculos e libere qualquer tensão que possa estar segurando no corpo.
- Troque de Pé: Após alguns minutos, troque para o outro pé e repita o processo de massagem.





Benefícios da Massagem nos Pés com uma Bola de Tênis:



- **Alívio da Dor no Pé:** A massagem nos pés ajuda a aliviar a dor e o desconforto causados pelo uso de sapatos apertados, ficar em pé por longos períodos ou pelo uso excessivo dos pés.
Redução da Tensão Muscular: O movimento da bola sob o pé direciona músculos específicos, liberando a tensão e promovendo relaxamento.
- **Melhora a Circulação:** A massagem melhora o fluxo sanguíneo nos pés, auxiliando na entrega de oxigênio e nutrientes para os tecidos.
- **Melhora a Flexibilidade:** A massagem regular nos pés pode melhorar a flexibilidade do pé e do tornozelo, contribuindo para uma melhor mobilidade geral.
- **Estimula Pontos de Reflexologia:** A pressão aplicada durante a massagem pode estimular pontos de reflexologia nos pés, beneficiando vários órgãos e sistemas do corpo.
- **Alívio do Estresse e Promoção do Relaxamento:** A massagem nos pés induz uma sensação de relaxamento e calma, reduzindo os níveis de estresse.
- **Suporta a Saúde dos Pés:** Ao massagear e alongar o pé, você pode reduzir o risco de lesões nos pés e promover uma melhor postura dos pés.

A massagem nos pés com uma bola de tênis é uma maneira simples e eficaz de mostrar amor e cuidado aos seus pés. Incorporar regularmente essa prática em sua rotina diária pode levar a uma melhor saúde dos pés, maior conforto e uma sensação geral de bem-estar. Lembre-se de consultar um profissional de saúde se você tiver alguma condição ou preocupação nos pés antes de experimentar essa técnica de massagem.

Massagem nos Pés com um Rolo de Madeira

Instruções
& Benefícios

Encontre uma Posição Sentada Confortável:

- Sente-se em uma cadeira ou almofada com as costas retas e os ombros relaxados. Coloque ambos os pés planos no chão, na largura dos quadris.
- Prepare o Rolo de Massagem aplicando Pressão Suave: Comece colocando um dos pés sob o rolo de massagem, posicionando-o contra a sola do pé. Pressione suavemente para fazer contato com a sola do pé.
- Role Devagar e com Atenção: Comece a mover o rolo de pão para frente e para trás pela sola do pé. Use movimentos lentos e suaves para evitar desconforto ou pressão excessiva.
- Explore Diferentes Direções: Enquanto massageia o pé, experimente diferentes direções - do calcanhar aos dedos, de lado a lado e em movimentos circulares. Preste atenção ao feedback do seu pé e ajuste a pressão conforme necessário.
- Cubra Todo o Pé: Continue massageando com o rolo de pão até cobrir toda a sola, arco e calcanhar.
- Troque de Pé: Depois de terminar de massagear um pé, coloque o rolo de pão no chão e troque para o outro pé. Repita o mesmo processo para o outro pé.



@ingridtonelli_pilates

Benefícios do Uso de um Rolo de Madeira para Massagem nos Pés

- **Relaxamento e Alívio do Estresse:** O movimento suave de rolagem do Rolo de Massagem de Madeira proporciona uma experiência de massagem relaxante, reduzindo o estresse e a tensão nos pés.
- **Melhora da Circulação Sanguínea:** A ação de amassar estimula o fluxo sanguíneo para os pés, promovendo uma circulação melhor e aliviando a fadiga.
- **Relaxamento de Músculos Tensos:** Ajuda a relaxar músculos tensos nos pés, proporcionando alívio da dor e desconforto.
- **Flexibilidade e Mobilidade do Pé:** Massagens regulares nos pés podem melhorar a flexibilidade e mobilidade do pé, melhorando a saúde geral do pé.
- **Mindfulness e Auto-Cuidado:** Usar o Rolo de Massagem de Madeira para massagem nos pés incentiva a atenção plena e permite que você reserve um momento para o autocuidado e relaxamento.

Lembre-se de aplicar pressão suave para evitar qualquer desconforto ou lesão. Se você tiver alguma condição ou preocupação nos pés, é melhor consultar um profissional de saúde antes de experimentar essa técnica de massagem.



Massagem nos Pés com uma Garrafa de Água Congelada

Instruções & Benefícios



- Sente-se em uma cadeira ou almofada com as costas retas e os ombros relaxados. Coloque ambos os pés planos no chão, na largura dos quadris.
- Prepare a Garrafa Congelada: Pegue uma garrafa de água plástica e encha-a de água. Coloque a garrafa no congelador até que a água esteja completamente congelada.
- Aplique a Garrafa Congelada nos Pés: Retire a garrafa de água congelada do freezer e coloque-a no chão. Use seus pés para rolar a garrafa para frente e para trás sob a sola dos pés.
- Ajuste a Pressão: A pressão da garrafa congelada pode ser intensa, então comece aplicando pressão leve e gradualmente aumente conforme se sentir confortável. A garrafa também pode ser usada para massagear diferentes partes do pé, incluindo o arco, a bola e o calcanhar.
- Role Suavemente: Continue rolando a garrafa congelada sob os pés com movimentos lentos e suaves. Respire profundamente e permita que a sensação fria da garrafa relaxe os músculos e acalme qualquer inflamação.
- Concentre-se nas Áreas de Tensão: Ao sentir áreas mais tensas ou doloridas, passe mais tempo rolando a garrafa nessas áreas para liberar a tensão e o desconforto.
- Troque de Pé: Depois de terminar de massagear um pé, troque para o outro pé e repita o processo.

Benefícios da Massagem nos Pés com uma Garrafa de Água Congelada:

- **Alívio da Inflamação:** A aplicação da garrafa congelada ajuda a reduzir a inflamação nos pés, proporcionando alívio em áreas inflamadas ou doloridas.
- **Redução da Sensação de Queimação:** Para quem sofre de pés inchados ou quentes, a massagem com a garrafa congelada pode proporcionar uma sensação de resfriamento e alívio.
- **Relaxamento Muscular:** A massagem nos pés com a garrafa congelada relaxa os músculos e reduz a tensão, promovendo relaxamento geral.
- **Melhora da Circulação:** A aplicação do frio estimula a circulação sanguínea e pode melhorar o fluxo sanguíneo nos pés.
- **Acalma Pés Cansados:** Depois de um dia longo ou intenso, a massagem com a garrafa congelada pode revigorar os pés e proporcionar um alívio refrescante.
- **Mindfulness e Auto-Cuidado:** A aplicação da garrafa congelada convida à prática da atenção plena e oferece um momento de autocuidado e relaxamento.

Lembre-se de ser gentil ao ajustar a pressão e a sensação de frio. Se você tiver alguma condição específica nos pés, é aconselhável consultar um profissional de saúde antes de experimentar essa técnica de massagem. Essas técnicas de massagem nos pés são excelentes maneiras de cuidar de seus pés e promover relaxamento e alívio. Lembre-se de ajustar a pressão de acordo com seu conforto e, se tiver alguma condição médica, consulte um profissional de saúde antes de experimentar essas técnicas.

Exercício: Levantar e Baixar da Cadeira

- Fique em frente a uma cadeira resistente com os pés afastados na largura dos quadris.
- Segure no encosto da cadeira com as duas mãos, mantendo sua pegada firme e afastada na largura dos ombros.
- Ative os músculos do seu core para manter uma postura estável durante todo o exercício.
- Inspire profundamente ao flexionar ligeiramente os joelhos, preparando-se para levantar seu corpo do chão.
- Expire e levante gradualmente o seu corpo do chão, usando os músculos das pernas para dar suporte ao movimento.
- Estenda seus joelhos e levante-se para a posição em pé, mas continue segurando na cadeira para apoio.
- Mantenha a posição em pé por alguns segundos, garantindo que seus pés estejam completamente apoiados no chão.
- Inspire ao começar a se abaixar novamente, flexionando lentamente seus joelhos e baixando o corpo em direção ao chão.
- Expire e toque gentilmente seus dedos dos pés no chão, sem colocar todo o peso sobre eles.
- Repita o movimento de levantar e baixar pelo número desejado de repetições.



Benefícios :

- **Fortalece os Músculos das Pernas:** O exercício de levantar e baixar da cadeira em pé tem como alvo principal os quadríceps, os isquiotibiais e os glúteos, promovendo força e estabilidade na parte inferior do corpo.
- **Melhora o Equilíbrio:** Ao levantar e abaixar da posição em pé segurando na cadeira, você aprimora o equilíbrio e a coordenação.
- **Desenvolve a Estabilidade do Core:** Ativar os músculos do core durante o exercício ajuda a manter uma postura adequada e estabilidade.
- **Apoia Movimentos Funcionais:** Esse exercício imita atividades cotidianas, como levantar-se de uma cadeira, sendo benéfico para a vida diária.
- **Baixo Impacto:** O exercício de levantar e baixar da cadeira em pé é suave para as articulações, sendo adequado para pessoas com problemas nos joelhos ou quadris.
- **Aumenta a Confiança:** Conforme você progride e melhora nesse exercício, pode aumentar sua confiança ao realizar outros movimentos funcionais que exigem força e estabilidade.

Lembre-se de executar este exercício de maneira controlada, focando na qualidade do movimento em vez da velocidade. Se tiver condições de saúde pré-existentes ou preocupações, consulte um profissional de saúde ou um instrutor de Pilates antes de começar qualquer nova rotina de exercícios. Desfrute dos benefícios do levantar e baixar da cadeira em pé e sinta a força e a estabilidade crescerem dentro de você!



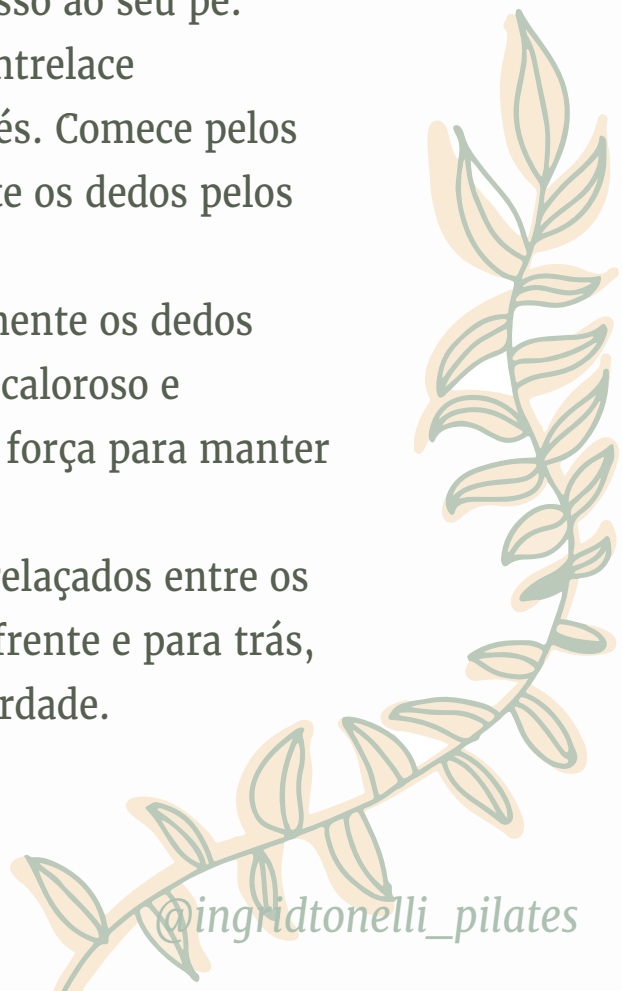
Mime Seus Pés com uma Deliciosa Auto-Massagem!



Entregue-se à máxima sensação de relaxamento com uma massagem nos pés que vai além do comum! Apresentamos a massagem interligar de dedos nos pés - uma técnica simples, mas incrivelmente reconfortante, para mimar seus pés e experimentar um novo nível de relaxamento e conforto.

Instruções:

- **Encontre uma Posição Confortável:** Sente-se em uma cadeira ou deite-se em uma superfície confortável. Coloque um pé sobre o joelho oposto, permitindo fácil acesso ao seu pé.
- **Entrelace os Dedos:** Com uma das mãos, entrelace gentilmente os dedos entre os dedos dos pés. Comece pelos dois primeiros dedos, passando suavemente os dedos pelos espaços entre eles.
- **Aplique uma Pressão Suave:** Aperte suavemente os dedos juntos, abraçando cada dedo em um toque caloroso e reconfortante. Evite pressionar com muita força para manter um toque suave e relaxante.
- **Mexa os Dedos dos Pés:** Com os dedos entrelaçados entre os dedos dos pés, mexa-os suavemente para frente e para trás, criando uma sensação de mobilidade e liberdade.

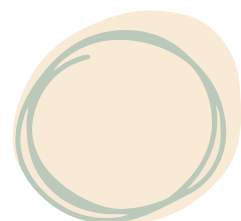




- **Massagem Circular:** Gire ligeiramente o pé em sua mão, criando movimentos circulares suaves com os dedos ainda entrelaçados entre os dedos dos pés. Isso ajuda a liberar a tensão e promove o relaxamento.
- **Avance pelos Dedos:** Gradualmente, mova os dedos para entrelaçar entre os outros dedos, continuando com os mesmos movimentos suaves de apertar, mexer e circulares.
- **Repita no Outro Pé:** Depois de dar uma adorável massagem ao primeiro pé, mude para o outro pé e repita a mesma técnica relaxante.

Benefícios da Auto-Massagem

- **Relaxamento e Alívio do Estresse:** A massagem interligar de dedos nos pés promove um relaxamento profundo, reduzindo o estresse e a tensão dos seus pés.
- **Melhoria da Mobilidade dos Dedos:** Manipular os dedos gentilmente melhora sua mobilidade, tornando-os mais flexíveis e ágeis.
- **Melhoria da Circulação:** Massagear entre os dedos dos pés melhora o fluxo sanguíneo, nutrindo os tecidos dos pés e promovendo a saúde geral dos pés.
- **Liberção de Tensão:** Essa técnica ajuda a liberar a tensão dos pequenos músculos e ligamentos entre os dedos dos pés, proporcionando uma sensação de alívio.
- **Indução do Sono:** Massagens nos pés são conhecidas por ter um efeito calmante, tornando-as uma excelente maneira de relaxar antes de dormir e melhorar a qualidade do sono.
- **Conexão Corpo-Mente:** Ao se dar o tempo para fazer essa deliciosa massagem nos pés, você cultiva uma conexão mais profunda entre corpo e mente, nutrindo-se tanto fisicamente quanto emocionalmente.



À medida que continuamos em nossa jornada pela vida, que possamos levar conosco a sabedoria adquirida por essa exploração.

Lembremos de tirar momentos para nos enraizar, caminharmos descalços em texturas diversas e apreciarmos os prazeres simples que a natureza oferece.

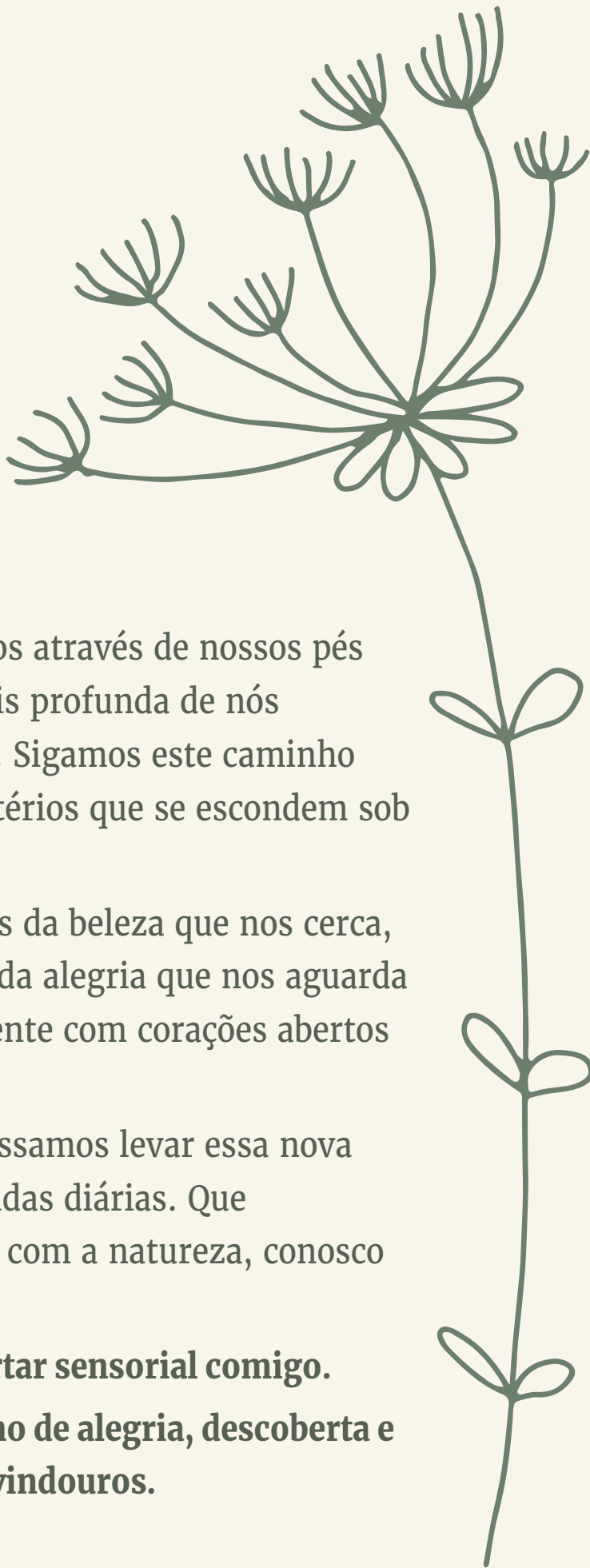
Que a prática de despertar os sentidos através de nossos pés nos guie para uma compreensão mais profunda de nós mesmos e do mundo ao nosso redor. Sigamos este caminho com gratidão e reverência pelos mistérios que se escondem sob nossas solas.

A cada passo, que sejamos lembrados da beleza que nos cerca, do poder que reside dentro de nós e da alegria que nos aguarda quando abraçamos o momento presente com corações abertos e sentidos despertados.

Ao concluirmos esta jornada, que possamos levar essa nova consciência e integrá-la às nossas vidas diárias. Que continuemos a nutrir nossa conexão com a natureza, conosco mesmos e com os outros.

Agradeço por embarcar neste despertar sensorial comigo.

Que seus pés o levem por um caminho de alegria, descoberta e conexão profunda por muitos anos vindouros.



*Com os mais calorosos votos e abundante gratidão,
Ingrid Tonelli*



Ingrid Tonelli

Nascida no Brasil e vivendo nos EUA há mais de 20 anos, Ingrid começou sua prática pessoal de Pilates e ficou impressionada com a profundidade da conexão entre mente e corpo. Surpreendida pelos incríveis resultados que obteve com o método, ela agora tem a missão de incentivar os outros a experimentarem o Pilates por si mesmos. Esposa e mãe de três filhos, Ingrid usa o Pilates para alcançar uma mente clara e um corpo saudável. Como instrutora, ela tem

uma grande apreciação pela adaptabilidade do Pilates. Ingrid consegue atender às necessidades individuais de seus clientes - grávidas, atletas, crianças, adolescentes, idosos - para que eles possam continuar construindo um estilo de vida mais saudável com foco, perseverança e dedicação. Ela gosta de passar tempo com sua família, incentivando-os a serem ativos e experimentar os benefícios do Pilates em seus próprios corpos. Ela se sente grata por poder ajudar os outros a alcançar seus objetivos e motivá-los a ampliar sua percepção de suas próprias habilidades físicas e mentais por meio do Pilates.

Ela concluiu o programa de certificação Art and Science of Contrology™ sob a orientação da professora mestra de segunda geração, Simona Cipriani, de quem ela continua a receber orientação. Ingrid fundou o Body & Mind Pilates Training Studio em Chappaqua, NY, onde ensina e ajuda os alunos a criar um relacionamento duradouro entre a forma física e a clareza mental por meio do movimento.

Email: bodymindpilatestraining@gmail.com

Instagram: [@ingridtonelli_pilates](https://www.instagram.com/ingridtonelli_pilates)

Site: www.bodyandmindpilatestraining.com

Continuing Education/Workshops/ Professional Development:

2023

Kathi Ross-Nash at the Art of Control - Variations on the Reformer, Injuries & Application, Killer Caddy, The Leg Stretches from the Ground Up

Continuing Education at the Art of Control - Advanced & Super Advanced Mat, Use of Small Equipment & The Guillotine with Simona Cipriani

Mat Experience, Wunda Chair, Spine Corrector with Inelia Garcia
SQUARE 1 System with Shawn Sherman

Pre-Pilates Technique with Deborah Lessen

Certificate Course to Integrate Primitive Reflexes for Optimal Function:
Neurological Approaches from Early Intervention to Adolescence
Training Menopausal and Perimenopausal Women

2022

Advanced Mat and Standing, The Flow of the Cadillac, The Power of the Wunda Chair and Baby Chair, and Pre/Postnatal Pilates Workshop with Dorothee Vandewalle

Return to Life Conference in Brazil - Various Teachers

2021

Contrology Super Advanced Mat with Simona Cipriani

eMANate™ with Simona Cipriani

Barrels Workshop and Standing Exercises with the Mat, Long Pole, Wall, Weights with Jerome Weinberg

Advanced Contrology Program for Certified Teachers at The Pilates Studio® Brasil with Inelia Garcia

Barrels, Pedi Pole and Baby Chair Workshop with Inelia Garcia
The Less Taught Exercises with Mariano Dolagaray
Structuring the Class with Emphasis on Endings with Inelia Garcia
Pre-pilates Lecture, Elderly Populations, Constructing the Body
Through the Basic Repertoire, Constructing the body from Basic to
Intermediate, Spotting and Teaching Techniques, Advanced
Exercises in the Apparatus, Inelia's Signature Alongamento
Consciente Class with Inelia Garcia
Pilates Dynamic Spine™ with Sean Gallagher

2020

Improve your Game! Strength and Conditioning Workshop with
Michael Johnson
Building Skills with Pilates Barrels with Simona Cipriani
Advanced & Super Advanced Mat with Jerome Weinberg

2019

One Day with Jerome Weinberg Super-Advanced Reformer and
Guillotine
Strength and Conditioning for the Male Body with Michael Johnson
Traditional Pilates Small Equipment Workshop with Simona Cipriani

2018

Developing your Creativity on the Tower/Cadillac with Sonje Mayo
The Power of Barrels with Sonje Mayo
Pilates and Spinal Conditions with Sonje Mayo
The Lost Art of Joe's Work: The Ped-o-Pul and the Resister with
Elaine Ewing
Traditional Pilates Small Equipment Workshop with Simona Cipriani
Michael Johnson's Mat Workshops
Archival Pilates with Michael & Ton

Pilates for Athletes with Michael & Ton

Pilates for Gait with Michael & Ton

Session Endings Workshop with Jerome Weinberg

2017

Feet-ness with Ilaria Cavagna

Expand the Possibilities of Ending Sessions as a Final Touch

Good Bones with Sonje Mayo

Pilates Alliance Method Conference in California-Variou Teachers

2016

Initial Studies at The Art and Science of Contrology™ Pilates

Instructor Training Program

Anatomy & Physiology Course for Pilates, with Dr. Joseph Muscolino

