

## A OBRA COMPLETA DE JOSEPH PILATES

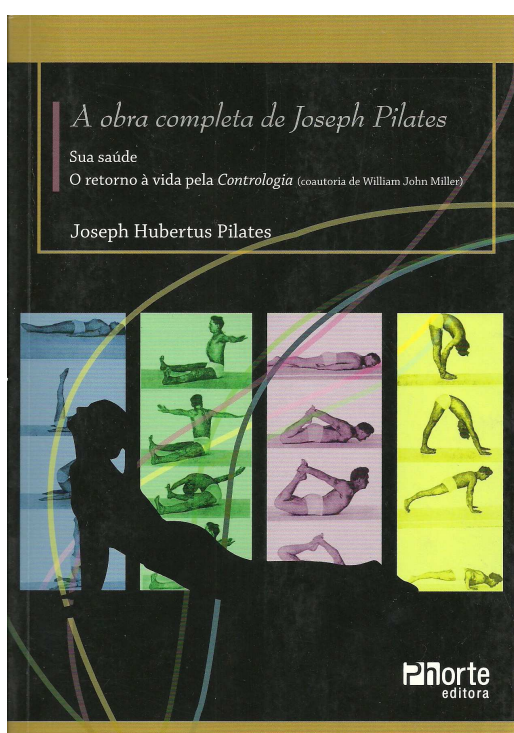
SUA SAÚDE - Joseph Hubertus Pilates

O RETORNO À VIDA PELA CONTROLOGIA - Joseph Hubertus Pilates - coautoria de Willian John Miller

Tradução: Cecília Panelli

Editora Phorte – 2010

Para comprar entre em contato: [cecilia@pilatesbrasil.com.br](mailto:cecilia@pilatesbrasil.com.br)



A obra completa de Joseph Pilates aborda aspectos relevantes para todos nós, apresentando o que Joseph Pilates denominou “Contrologia”, que auxiliará no entendimento das bases do Método Pilates. O livro é composto por duas obras de Pilates, “Sua Saúde” e “O retorno à vida através da Contrologia”, esta última com coautoria de Willian John Miller, escritas respectivamente em 1934 e 1945. As imagens contidas no livro são as das edições originais.