

Yoga ou Pilates?

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Depende do esporte que você pratica. Se ele exige maior flexibilidade corporal, como surfe e montanhismo, yoga é mais indicado. Mas se seu esporte demanda estabilidade e força, como corrida e esqui aquático, aulas de pilates serão mais úteis. As dicas estão na revista *National Geographic Adventure*, mas a reportagem não está na internet. Para saber mais sobre as duas modalidades, [visite o Yoga Journal](#) e o [site oficial do método Pilates](#), ambos americanos.