Depois dos 40, o corpo muda

E a forma de se cuidar também.

com Pri Pazzini



Acredito que a prática física é um presente.
Uma forma de cuidar, preservar e honrar o corpo que habitamos.

Pri Pazzini

Precisamos do corpo para tudo:

para viver, dar conta da rotina e aproveitar a vida com mais energia.



O corpo muda,

passa por fases, ritmos
e necessidades diferentes.
E precisa de cuidados
diferentes ao longo da vida.



Não acredito em atividade certa ou errada.
Se te faz bem, te mantém saudável e te dá energia, já está valendo.

Pri Pazzini

Quem sou eu?

Sou formada em Educação Física há mais de 20 anos. Nesse tempo, vivi muitas fases dentro da prática física.



Passei pelo fitness, pela performance
e pela busca do corpo “ideal”.
Com o tempo, percebi as mudanças do meu
próprio corpo.
Ele foi pedindo um cuidado diferente.

Hoje, faço escolhas mais conscientes e integradas,
mais conectadas com bem-estar e qualidade de vida.
Quero energia para viver o presente
e mais vitalidade e autonomia no futuro.

Pri Pazzani

Tudo o que compartilho vem das minhas vivências,

do que precisei viver, ajustar e entender no meu corpo.
E hoje junto tudo isso e compartilho com quem busca esse mesmo caminho.



Como você pode praticar comigo

🌀 Aulas online ao vivo em grupo

Mais constância, leveza e energia no dia a dia

🌿 Atendimento presencial individual

Um cuidado mais próximo, respeitando seu corpo e seu momento



Um cuidado mais próximo, respeitando seu corpo e seu momento

Se isso conversou com você, me chama.

NOS CHAME NO WHATSAPP

