

# *Exercício prático*



---

**DeROSE**  
METHOD

---

## O método



---

# DeROSE

METHOD

---

O Método DeROSE é uma metodologia que visa à **Alta Performance** com **Qualidade de Vida**. Através dos seus conceitos e técnicas, você vai aumentar sua capacidade de realização nos estudos, esportes, produtividade artística e profissional, além de aprimorar seus relacionamentos — sempre com muito bem-estar.

Para isso, o Método dispõe de inúmeras ferramentas, como exercícios respiratórios, de descontração, meditação (*mindfulness*) e técnicas corporais, que você pode facilmente incorporar ao seu dia a dia para elevar progressivamente a sua performance.

## Exercício prático

Uma das maneiras mais simples e eficazes de incrementar a sua concentração e aquietar suas emoções é através da **respiração consciente**. É tão simples que você pode começar agora mesmo!

Este exercício respiratório pode aumentar em até 10X a sua capacidade pulmonar.



**Tutorial — Respiração Completa**

[CLIQUE AQUI](#)



## Sobre o professor

Walter Cândido é profissional do Método DeROSE desde 1999, tendo ensinado para milhares de alunos esta filosofia de vida saudável.



 **YouTube**

**Conheça o professor**

[CLIQUE AQUI](#)

 [@waltercandido108](#)