



**@papocomcris**  
jornalista

O CLAP (Centro de Longevidade e Atualização de Piracicaba) tem a marca do pioneirismo, da competência e da dedicação das queridas e talentosas empreendedoras Alessandra Cerri e Maristela Negri Marrano. Divulgar o trabalho fantástico que elas realizam é uma alegria e satisfação.

Alessandra traz consigo uma bagagem acadêmica impressionante. Com mestrado em educação física e pós-graduações que abrangem desde neurociência aplicada à longevidade até psicossomática, sua dedicação à promoção do envelhecimento saudável é inquestionável. Seu comprometimento é exemplificado por sua participação na Edição Brasileira de Neurociências e Longevidade, onde seu TCC sobre os benefícios da meditação para o controle do estresse foi destacado.

Maristela, uma apaixonada pelo conhecimento e aprendizado, traz consigo uma expertise que vai além do convencional. Mestre em Educação Física e com pós-graduações que incluem o cuidado integral da mulher madura, atividade física e qualidade de vida, bem como uma sólida formação em neurociências, sua dedicação nessa área é evidente em sua atuação como especialista em estimulação cognitiva. Além disso, sua vasta experiência como coordenadora em instituições educacionais demonstra sua paixão por inspirar e compartilhar conhecimentos para um envelhecimento bem-sucedido.

Desde 6 de março de 2014, o CLAP tem se destacado na promoção da saúde integral, conectando corpo, mente e espírito. Alessandra



e Maristela lideram um grupo vibrante de mulheres, oferecendo cuidado físico, cognitivo e emocional. A humanização é o diferencial marcante, gerando laços de amizade que se estendem para além das atividades do CLAP. A ênfase no fortalecimento muscular, ativação mental e experiências enriquecedoras, como passeios históricos/culturais, ressalta o compromisso do CLAP em proporcionar não apenas atividades físicas, mas também momentos que elevam a qualidade de vida e promovem a felicidade.

Para 2024, o CLAP planeja continuar expandindo seu alcance, buscando excelência no cuidado integral, oferecendo palestras com especialistas, aulas cuidadosamente planejadas para atender às necessidades das participantes e diversos passeios e eventos culturais. A filosofia de amor, qualidade de vida e conexões do CLAP está pronta para impactar ainda mais vidas em Piracicaba e região. O comprometimento de Alessandra e Maristela em proporcionar experiências enriquecedoras e promover a saúde física e mental é um verdadeiro presente para todas nós que buscamos uma vida plena e equilibrada.



**CLAP - Centro de Longevidade e Atualização de Piracicaba**  
• Alessandra Cerri e Maristela Negri

Rua José Ferraz de Camargo, 460 - São Dimas, Piracicaba/SP

 contato@centroclap.com.br

  (19) 99706-7558 e (19) 98231-0017

 /centroclap

 @centroclap

[www.centroclap.com.br](http://www.centroclap.com.br)