

SESSUALITÀ

Alla Palestra Forte un libro insegna a risvegliare il corpo

Domani pomeriggio alle 18.30, nella palestra Forte (in via Statuto 16, tel. 02-659.0177) Tina Broccoli presenterà il suo libro «Scopri e vivi la tua sessualità». Lo segnaliamo perché non è il solito libro sul sesso con facili ammiccamenti e strizzatine d'occhio. Si tratta di un manuale pratico per liberare le emozioni del corpo con il metodo Feldenkrais. Perché la palestra Forte è il primo centro in Italia ad aver divulgato il metodo Feldenkrais grazie all'insegnamento di Michele Forte, suo fondatore nel 1976. Qui non ci sono tute multicolori, body attillati, muscolosi playboy o discinte signorine e i frequentatori non sono dei «palestrati». Tutt'altro. Questa palestra è specializzata nel benessere della schiena e nel recupero funzionale. Qui studiano il movimento e correggono la postura sbagliata di chi passa le giornate in ufficio davanti al computer, di chi si è beccato un colpo della strega, di chi ha problemi di cervicale e tante altre belle cose.

Quest'anno la palestra Forte apre la stagione con un workshop dedicato appunto alla scoperta della sessualità con il metodo Feldenkrais. Il workshop si chiama «Risveglia il tuo corpo». «Attraverso l'esplorazione, la sensibilizzazione e l'ascolto del corpo si può risvegliare, potenziare, vivere consapevolmente la sessualità ritrovando l'equilibrio necessario per apprezzare a pieno la vita» spiega Tina Broccoli, autrice del libro e conduttrice del seminario che si articola in quattro lezioni. Domani il primo appuntamento (con ingresso libero). Da giovedì chi è interessato potrà seguire il corso e fare una full immersion lunga tutto il weekend. (giovedì 5 dalle 18.30 alle 21.00; venerdì 6 dalle 18.30 alle 21.00; sabato 7 dalle 15.00 alle 17.30 e domenica 8 dalle 10.00 alle 12.30).