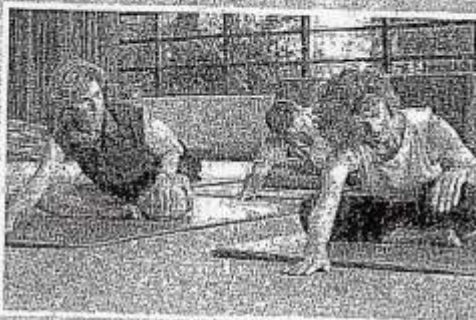


SEMPRE IN FORMA

## Ginnastica e danza per tornare in pista

**V**olete cambiare stile di vita? È il mese giusto per farlo. Per essere in forma tutto l'anno e combattere ansia e stress — affermano gli esperti di wellness — è bene darsi subito da fare: rilassare la mente, migliorare tono ed elasticità muscolare e respirare correttamente. Diverse le soluzioni. Tra le ultime nate: le lezioni di Feldenkrais dedicate a chi trascorre molte ore davanti al computer, proposto nella nuova sede della **Palestra Forte** (trasferitasi dal n. 16 di via Statuto al n. 4, Milano, tel. 02.65.90.177). Si tratta di un innovativo cocktail di esercizi utili ad allentare le tensioni, a rilassare i muscoli del viso e a dare sollievo agli occhi. Se, invece, volete ricaricare le energie e potenziare il sistema immunitario riparte il «percorso benessere», un mix di yoga dinamico, Feldenkrais, rilassamento, studio posturale e integrazione funzionale, per migliorare flessibilità e coordinazione e correggere vizi di postura. Un vero e proprio percorso di



salute proposto per tutto il mese, sempre dalla palestra Forte, in varie soluzioni e pacchetti promozionali da 50 a 150 euro.

Per chi non riesce a superare il trauma del rientro dalle vacanze sono aperte le iscrizioni al nuovo corso «Danza, meditazione, movimento insieme» all'Associazione culturale **The Moving Circle**

(via Fratelli Bronzetti 17, Milano, tel. 349.80.85.301), un appuntamento per dare libero sfogo alle emozioni ballando e recuperando le energie con esercizi di rilassamento. «Questo metodo alterna in modo fluido e continuo movimenti energetici e istintivi, al silenzio e all'immobilità» afferma Rita Casadio, ideatrice dei corsi. Insomma, una valvola di sfogo per chi vuole ritrovare spontaneità nei movimenti e recuperare la forma fisica divertendosi. Sono previsti corsi trimestrali (15 euro a lezione) o concentrati in un weekend (35 euro).

**Cristina Merlino**