

Dal metodo Feldenkrais al Gepo: ecco tutti i corsi in gravidanza

## Mamme, mal di schiena addio

di Filippo Poletti

L'estate è alle costole. Vale anche per le mamme in dolce attesa e per quelle che hanno già partorito. Contro le sciatalgie, le lombalgie e i dolori alla schiena viene in soccorso un corso speciale che - racconta Andrea Forte Calatti, 31 anni, docente di educazione al movimento - «vuole aiutare le mamme ad allenarsi in modo specifico alla performance più importante della loro vita». Il corso per gestanti - al via a settembre alla Palestra Forte in via Statuto 4 (info 02-6590177) - è, unico in

Italia, basato sul metodo Feldenkrais: «Fin dalla prima lezione spariranno o si attenueranno quasi del tutto i tipici problemi osteo-articolari senza dover ricorrere a farmaci». In attesa della partenza del corso gli istruttori della Palestra Forte sono disponibili per lezioni individuali.

Corso di gruppo al via il prossimo 12 luglio (info 02-8057045) - al Gepo (letteralmente Gruppo di educazione pediatrica ostetrica) in via S. Giovanni sul Muro 5; riconosciuto dalla Regione Lombardia, è riservato alle mamme dal quinto mese di gravidanza in avanti. «Insegniamo lo-

ro - racconta Cristina Olofsson, coordinatrice svedese - ad affrontare serenamente questo nuovo compito». Iscrizioni aperte, poi, nella giornata del 25 luglio (dalle ore 10 alle 12, info 02-57994265) ai corsi preparato organizzati dalla clinica Mangiagalli in via Fanti 6: si tratta di 7 incontri della durata di due ore ciascuno al costo del ticket sanitario.

E per chi ha bisogno di consigli è nata "Noi con te, mai più sola", libera associazione di mamme che vogliono aiutare altre mamme; luogo di incontro virtuale il forum del sito [www.donpolis.it](http://www.donpolis.it).