

Benessere

PALESTRA FORTE IN VIA STATUTO

Feldenkrais, yoga e danza per muoversi in scioltezza

Lo slogan di questo centro era "Palestra Forte, schiena più forte" già nel lontano 1976. Il suo fondatore, Michele Forte, aveva come obiettivo il benessere della schiena: grande esperto della rieducazione corporea e appassionato di tecniche per insegnare una corretta postura, fu infatti tra i primi in Italia a conoscere e divulgare il metodo di Moshe Feldenkrais. Muoversi correttamente per avere un corpo agile, per respirare bene, per percepire anche con la testa il modo giusto di lavorare col corpo senza far peso sulla colonna: sono i principi su cui hanno proseguito i suoi due figli che insegnano qui, aiutati dalla moglie Anna che organizza i corsi e accoglie i nuovi allievi con il check up posturale per impostare il programma. I frequentatori vanno dai settantenni che vogliono mantenersi in scioltezza alle future mamme col pancione per lo yoga in gravidanza. La palestra è al quinto piano di un palazzo in zona Brera, e nel salone luminoso



Una lezione alla Palestra Forte in via Statuto



semicircolare si tengono i corsi e gli incontri individuali di Feldenkrais, ginnastica posturale,

tre tipi di yoga, Pilates. Partono adesso le novità di primavera: oltre al corso di yoga, quello

di respirazione (per riconquistare un respiro profondo), di stretching e di danza (un mix tra contemporanea e mediorientale). Oltre ai vari tesserini e abbonamenti di frequenza, per queste quattro nuove proposte, c'è un abbonamento mensile con frequenza libera - a 125 euro - oppure, fino a giugno, a 450. Palestra Forte, via Statuto 4, tel. 026590177. www.palestraforte.it (Marina Grossi)