

vivimilano

Per rigenerarsi, per ritrovare l'equilibrio e il benessere del fisico e (insieme) dello spirito: ecco 20 centri scelti dove provare meditazioni e shiatsu, «rebirthing» e massaggi giapponesi, tecniche di respirazione e danza metafisica. Con inviti al festival «Armonia» al Castello di Belgioioso

Corpo & mente

DA PAGINA 5

Mi sento bene
a 360 gradi

È LA VISIONE «OLISTICA» DEL BENESSERE: FISICO E SPIRITO SONO TUTT'UNO. ECCO 20 CENTRI DOVE SPERIMENTARE «THAYOGA» O RIFLESSOLOGIA, TECNICHE DI RESPIRAZIONE, DANZA METAFISICA, STRETCHING ZEN, PER RINASCERE DENTRO E FUORI

• RAFFAELLA OLIVA E NICOLETTA PRETTO
FOTOGRAFIE DI CLAUDIA SPOTTI

Meditazione & movimento

Qui la danza è metafisica
Un mix di ballo, yoga e respirazione che agisce sul «corpomente». Scopi: la ricerca di una totalità espressiva e la scoperta della propria unicità. È la Metaphysical Dance, metodo della ballerina e coreografa Deepti Canfora in cui il movimento diventa metafora della vita interiore, con funzione catartica. Prezzo: seminari di 18 ore, 150 euro circa; sessioni individuali, 50 euro. **IL CENTRO** Qui si pratica anche il «Deep Stretching», per l'allungamento della muscolatura profonda.
■ METAPHYSICAL ACADEMY, VIA LAGRANGE 8, ☎ 335.81.85.620

