

**Vivimilano**  
CORRIERE DELLA SERA  
vivimilano.it  
mercoledì  
12 marzo 2014

# INFORMA

## FITNESS

### NUOVO CENTRO OLISTICO

# Uno stretching «metafisico»

«Un centro olistico per l'armonia tra corpo e mente». Si presenta così A.M.A. - Associazione Metaphysical Academy, struttura che apre questa settimana in zona Navigli. Uno spazio diretto da Deepiti Cantora, ballerina e coreografa ideatrice della «Metaphysical Dance», mix di ballo, yoga e tecniche di respirazione che considera il movimento espressione della vita interiore.

È firmato Cantora anche il «Metaphysical Stretching», metodo che si pone l'obiettivo di allungare la muscolatura profonda del corpo — ossia quei muscoli dislocati più a ridosso delle articolazioni o dell'apparato scheletrico — attraverso un susseguirsi di posizioni specifiche combinate alla respirazione. Queste due discipline si potranno provare durante l'«Open Day» organizzato da A.M.A. per il 16 marzo, dalle 10 alle 18, a cui si potrà partecipare previa prenotazione a [info@metaphysicaldance.it](mailto:info@metaphysicaldance.it) entro giovedì 13 e pagando solo 10 euro di tessera annuale.

Raffaella Oliva

**A.M.A. - ASSOCIAZIONE METAPHYSICAL ACADEMY.** VIA LAGRANGE 8 ☎ 335.81.85.620 [WWW.METAPHYSICALDANCE.IT](http://WWW.METAPHYSICALDANCE.IT)



ROBERTA CHIESA

vivimilano  
12 III 2014

19

Piaceri

62

vivimilano  
12 III 2014

**presentalo per avere  
sconti, inviti e omaggi**

Per alcuni coupon è prevista la prenotazione: i numeri 02.63.798.797/8/9, gestiti da un computer, sono attivati all'ora segnalata. Quando tutte le linee sono occupate un messaggio invita a rimanere in attesa, oppure, se la telefonata in coda sono troppe, dà il segnale occupato. Arrivato il vostro turno, se ci saranno ancora biglietti disponibili, risponderà un operatore; altrimenti risponderà la segreteria telefonica.  
**CI DISPIACE DI NON POTER ACCONTENTARE TUTTI**

**vivicoUPON**

**vivicoUPON**  
FITNESS  
a pagina 19

Presentando questo coupon al centro A.M.A. - Associazione Metaphysical Academy avrete diritto a uno sconto del 30 per cento (118,30 euro anziché 169 euro) sul corso di «Metaphysical Stretching Metodo Cantora» in programma il mercoledì dalle 13,30 alle 14,30, da qui a giugno. L'offerta sarà valida in base alla disponibilità al momento della prenotazione, fino al 31 marzo 2014

**COUPON P A G . 6 2**

ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI PROFONDI