

sto bene

NATURAMENTE



Gruppo Editoriale **FUTURA**

Anno 5 n°9 - settembre 2000
Sped. in abb. post. -45%
art.2 comma 20/B legge 662/96
Filiale di Milano

Lire 3.000
Euro 1.54



Tecniche di benessere

Sono molte le pratiche di crescita personale che possono dare sollievo alle ansie di chi ha sempre paura di ammalarsi. Ne abbiamo scelte alcune per voi, dalle più tranquille alle più dinamiche.

Metaphysical Dance. È una tecnica messa a punto dalla coreografa Deepti Canfora dopo anni dedicati ad altre discipline, come la meditazione, la danza classica, lo stretching e lo yoga. Ma in che cosa consiste, esattamente? «Durante ogni lezione, sotto la guida del trainer si eseguono gesti e movimenti seguendo un percorso guidato all'interno dei chakra, i sette punti energetici vitali, sino a dar vita a originali coreografie capaci di sciogliere tensioni fisiche ed emotive. Strumento fondamentale di lavoro è la musica che, di volta in volta, accompagna, sprona, oppure calma e rilassa, in accordo con le necessità del momento», spiega Canfora. Secondo la sua ideatrice, dalla sua pratica costante si può riuscire non solo a combattere lo stress, ma anche a superare stati ansiosi e disturbi psicosomatici
Info: Scuola di Danza Deepti Canfora, Milano, tel. 02 8361041