

in forma

Cos'è

Uno stretching guidato che va a lavorare sui muscoli profondi e sulla postura

Dove

Deepti Canfora
Via Lagrange 8
(citofono 041)
Tel. 335.81.85.620

L'offerta

Con il coupon a 25 euro anziché 50



Chiara Diomedea

STRETCHING «PROFONDO»

RELAX E POSTURA PERFETTA

Si rilassano i muscoli profondi, si rilassa la mente. Il «Deep Stretching» è una tecnica ideata da Deepti Canfora, una sorta di meditazione guidata che scioglie pensieri e contratture. «Vengo dal mondo della danza e volevo riuscire a fare qualcosa per i dolori dei ballerini», racconta. Ne è nato un metodo che viene proposto sia come corso sia come seduta individuale (60 minuti, 50 euro). Guidati dalla voce dell'operatore, a occhi chiusi, ci si concentra sul respiro e sulle varie zone del proprio corpo. I movimenti che si compiono,

più che ginnastica, sono un'onda che fa andare all'unisono polmoni, mente e muscoli. A differenza dello stretching normale, questo non lavora solo sulla muscolatura superficiale, ma anche su quella profonda. «Si tratta di muscoli più piccoli e meno potenti, che sono però quelli che ci tengono letteralmente in piedi», spiega Deepti Canfora. La seduta è indicata soprattutto per migliorare la postura, ma è anche utile per contratture e dolorette.

♦ Federica Maccotta

► coupon pagina 58

VIVI coupon

IN FORMA

► 36

Presentando questo coupon da «Deepti Canfora» potrete effettuare una seduta individuale di DEEP STRETCHING a 25 euro anziché 50 euro. Cento posti disponibili. L'offerta sarà valida in base alla disponibilità al momento della prenotazione