

FITNESS

BALLO & TERAPIA

Star bene a passo di danza

Si pensa sempre alla danza del ventre come a una serie di movimenti sinuosi che esaltano la femminilità. Pochi sanno che questo ballo sensuale può contribuire al benessere psicofisico. Lo sostiene Flavia De Marco, in arte Nurya, ballerina e coreografa, nel libro «La più antica delle danze e il suo potere curativo» (Lampi di stampa edizioni). I principi esposti in questo volume sono alla base dei suoi corsi di «Danza del ventre come terapia» in programma dal 20 gennaio ad aprile.

Obiettivi: imparare i passi base della danza del ventre, ma anche riabilitare i muscoli pelvici, sbloccare il bacino, migliorare la postura e la circolazione, combattere problematiche come la cervicale e la depressione da menopausa. Prevista la presenza di psicoterapeuti e fisioterapisti a cui le allieve possono porre domande alla fine delle lezioni. Lezioni che si effettuano a piedi nudi, con un pareo da legare ai fianchi. **Raffaella Oliva**

z **CENTROMEID**, VIALE VITTORIO VENETO 10.
SCUOLA DANZA, VIA MESTRE 20.
☎ 338.62.43.074 (DOPO LE 15). WWW.NUR-
YA-DANZADELVENTRE.IT.

I CORSI

PER IL VISO

■ **CENTRO YOGA MANDIR**
VIA CIRCO 18
☎ 02.89.01.55.44

Il 17 e il 24 gennaio dalle 15 alle 17 corso di ginnastica facciale e yoga per ringiovanire il volto (60 euro). Si effettueranno esercizi per tonificare il collo e le palpebre, distendere la fronte, rilassare gli occhi.

RITMI BLACK

■ **MOMA STUDIOS**
VIA LATTUADA 26
☎ 02.55.19.51.28

Il sabato diventa «Saturday Dance Fever»: tutte le settimane corsi di hip hop, r'n'b, reggaeton, house, dancehall con gli insegnanti Lil'Cri, Ilenia Leonardelli, Mr.Steve, Stefano Pastorelli, Rex'Antony, Mr.Froio.

Primi appuntamenti il 17, 24 e 31 gennaio dalle 14.30 alle 17.30. Prezzo: una lezione, 15 euro; due lezioni, 25 euro.

DAL SUD

■ **LA SCIGHERA**
VIA CANDIANI 131
☎ 02.39.48.06.16

Il 17 gennaio dalle 14.30 alle 17 Davide Conte terrà un laboratorio di

tamburello, mentre dalle 17 alle 19.30 si potrà ballare la pizzica con l'insegnante Franca Tarantino. Prezzi: 30 euro a corso; 50 euro per entrambi gli stage. La quota comprende l'ingresso al concerto della sera, «Passione salentina» (tessera Arci obbligatoria). Iscrizioni: corsi@scighera.org. (r.o.)

Le occasioni

A TUTTO BRASILE

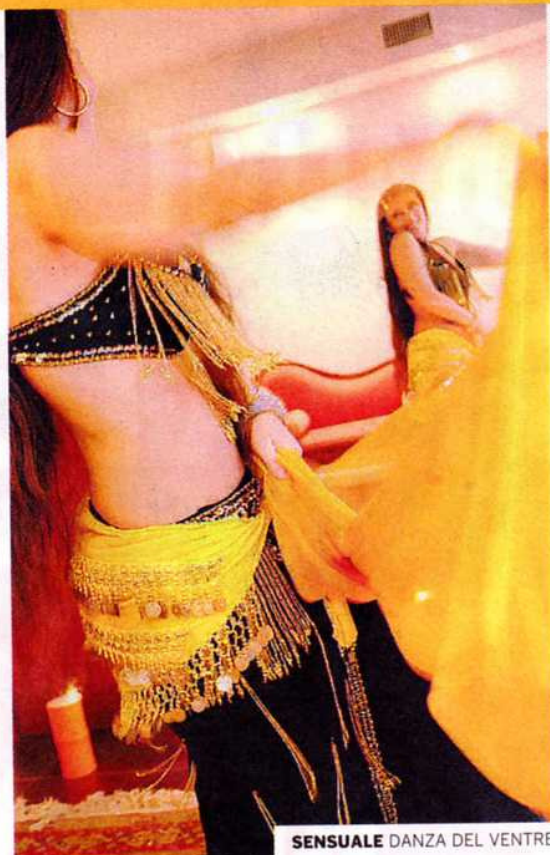
■ **CAPOEIRA SOU EU**
C/O LICEO VITTORINI
VIA DONATI 5
☎ 334.37.72.998
Avete mai provato la capoeira? Potrete scoprire i movimenti della tradizionale danza-lotta brasiliana con le lezioni aperte al pubblico del gruppo Capoeira Sou Eu: il 14 e il 26 gennaio, l'11 e il 23 febbraio, l'11 e il 23 marzo, il 29 aprile, sempre alle 20. Insegnante, Monitora Molinha, allieva di Mestre Baixinho, campionessa italiana. (www.capoeirasoueu.it).

COSMETICI

■ **TRENDY PIMKIE**
VIA BOSCOVICH 58
☎ 02.29.52.67.65.
ORARI: 10-19.30
Operazione cosmetici trendy, sino circa a metà febbraio: diversi costano 2 euro, tra cui lo spray glitterante per corpo e capelli.

ECO-OMAGGIO

■ **LUSH**
WWW.LUSH.IT
Sino a fine mese, per ogni 25 euro spesi in questa eco-catena cosmetica, si ha in omaggio un prodotto. A scelta tra i tantissimi, come spumanti-bagno schiuma, ballistiche, confezioni regalo. (m.m., r.o.)



ROBERTA PIAZZA

SENSUALE DANZA DEL VENTRE

COUPON PAG. 54



INVIARE le tue segnalazioni
CERCA i centri e le palestre della città
su www.vivimilano.it/benesserefitness

Extension ciglia e Ricostruzione Unghie

Uno sguardo seducente e delle mani sempre in ordine sono il Vostro biglietto da visita. D'altronde sono i particolari che fanno la differenza!



PROMOZIONE NUOVI CLIENTI

Ricostruzione unghie completa € 80

Ritocchi ricostruzione € 40

Extension delle ciglia € 150

Permanente e tinta ciglia € 50+30