

Benessere

IL CENTROMEID

La danza del ventre che fa bene a corpo e mente

Una piccola "piscina terapeutica" con tiepide acque purificate e aromatizzate con oli essenziali, circondata da una parete di pietra accanto a un piccolo giardino zen. È qui che si praticano sedute di "watsu riabilitativo" per alleviare contratture cervico-dorsali. Ma la "piccola piscina" è ottima anche per "bagni zen", prenotabili anche in coppia, con un massaggio di 15' a bordo vasca prima dell'immersione (un'oretta in tutto, a 30 euro). È una delle tante proposte del Centromeid, dedicato alla medicina integrata per la donna, da un anno in Porta Venezia. Il piano superiore è riservato alle consulenze medico-ginecologiche (dalla menopausa alla dietologia, alla medicina estetica), mentre il nuovo reparto è dedicato ai massaggi shiatsu e ayurvedici. Tra le novità, ci sono incontri, stages e corsi a tema. Sabato 13 dicembre, per esempio, è previsto un seminario, aperto anche agli uomini, di auto-shiatsu e tecniche di benessere. A gennaio riprende un particolare corso monosettimanale di "danza del ventre terapia", tenuto da Flavia De Marco, in arte Nurya, danzatrice, coreografa e studiosa di danze



La danzatrice e coreografa Nurya tiene un corso di "danza del ventre terapia"

orientali (il costo è di 230 euro a trimestre). Nel corso si lavora per sviluppare movenze ed esercizi benefici anche per la salute fisica e psichica femminile: si tratta di movimenti che

sbloccano il bacino, riabilitano il pavimento pelvico, migliorano la circolazione e la postura, ma favoriscono anche l'accettazione del proprio corpo, riscoprendo la propria

femminilità anche con gestualità sinuose e sensuali.

Centromeid, viale Vittorio Veneto 10, tel. 0236521064; www.centromeid.maxiblo.g.it (Marina Grossi)