

in forma

Cos'è

Un massaggio de-contratturante di 60 minuti che, grazie alla digitopressione, scioglie la muscolatura irrigidita

Dove

Centro Sensiam.

Via Orti 12. Tel

02.89.28.11.82

L'offerta

Con il coupon a 30 euro anziché 60



Chiara Diomedea

TRATTAMENTO CORPO

ADDIO CONTRATTURE

Per trovarsi con la muscolatura rigida e bloccata, non serve sollevare un peso eccessivo o fare un movimento scombinato. Spesso sono i «grumi dell'animo» e lo stress a riflettersi nelle tensioni dei muscoli e delle articolazioni. «Il corpo è un libro da leggere», spiega Ilaria Cecutti, che nel suo centro propone un massaggio ispirato all'Oriente. Per sciogliere le contratture, alleviando i dolori muscolari e articolari, utilizza la tecnica della digitopressione, come ha imparato alla scuola di medicina tradizionale «Wat Pho» a Bangkok, in

Thailandia. Il trattamento, che dura 60 minuti, non utilizza prodotti o lozioni, ma solo la pressione che il pollice o il palmo della mano di Ilaria fanno in corrispondenza dei punti dell'agopuntura. In questo modo, spiega, le energie riprendono a fluire correttamente, i muscoli si ossigenano, i dolori si attenuano e si ritrova un equilibrio psico-fisico. La seduta si fa da vestiti, con abiti comodi o con i «pigiamini» orientali in cotone che sono forniti dal centro.

◆ Federica Maccotta

► **coupon** pagina 78