

Appuntamento La terapia Rolfing sbarca nella Capitale in aiuto degli sportivi romani

Dalla gravità la sfida ai dolori del corpo umano

■ Comincia da Roma la maratona italiana del Rolfing, la terapia olistica per dire addio al dolore in 10 sedute. Da domani fino al 1 aprile 2012, in contemporanea col resto d'Europa, arriva la Rolfing Week, manifestazione organizzata dall'Associazione Italiana Rolfing - A.I.R., che si svolgerà in più di 15 città. Otto giorni di incontri, sedute gratuite e iniziative per conoscere e provare questa terapia praticata da celebrità del presente come Sting e Courtney Love e da icone come Lady Diana e Greta Garbo.

Celebrato negli Stati Uniti dal New York Times, dalla regina della tv a stelle e strisce Oprah Winfrey e perfino dalla serie cult Ncis, che gli ha dedicato una clip speciale, Rol-

15

Città

Incontri anche a Bologna, Firenze, Torino e Catania

ling S.I. è una tecnica olistica adatta a tutti - dal neonato allo sportivo, dal ballerino all'anziano, dal musicista alla casalinga -, che si basa su un principio semplice ma unico: se sostenuto da una corretta postura, il corpo trova nella forza di gravità il suo migliore alleato per combattere traumi e stress. Attraverso un intervento specifico sulle fasce muscolari, con tocchi sensibili e mirati, il Rolfing libera la struttura corporea da

Un cult per i «vip»

Da Sting a Lady Diana

fino a Oprah Winfrey

passando per Greta Garbo

problemi posturali e tensioni, restituendo all'individuo un corretto allineamento nello spazio. Questo si traduce nell'addio al mal di schiena e ai dolori articolari, in un maggiore benessere e in una minore fatica nello svolgimento delle attività quotidiane, personali e professionali. Tutto, in sole dieci sedute. E con risultati duraturi.

Il programma romano prevede in particolare sessioni dedicate a incontri per migliorare le prestazioni sportive. La lista degli eventi è ampia, partecipare è semplice: basta scorrere l'elenco completo dei luoghi e delle iniziative della sul sito ufficiale dell'A.I.R. (www.rolfing.it) o sulla pagina Facebook (www.facebook.com/rolfing.it).