

news

istruzioni per l'uso

Tutti a ballare il tango

È arrivata la tangoterapia, una nuova disciplina per imparare a ballare e curare corpo e mente. Ottima a una certa età.

● **Migliora l'equilibrio.**

«I passi base sono molto semplici per cui è utilissimo nei problemi di equilibrio e ritmo: aiuta chi soffre di Parkinson a recuperare mobilità» dice Massimo Habib, tango terapeuta.

● **Più fiducia negli altri.**

«Attraverso gli esercizi e il dialogo si sperimenta in pista il ruolo maschile di guida e quello femminile di abbandono» dice l'esperto. «Un gioco delle parti che aiuta a sviluppare sicurezza e fiducia, sentimenti importanti per gli anziani».

● **Corsi su misura.** S'inizia con un seminario di un giorno (80 euro) per scegliere il corso più adatto, per esempio per recuperare mobilità. Poi si può fare un percorso singolo (40 euro a lezione) o di gruppo (5 incontri, 300 euro). Per informazioni www.tangoterapia.it.