

la cura del corpo

**Benessere,
l'arte
di coccolarsi**

E' un termine sempre più in voga. Lo si legge sui giornali e se ne sente parlare in continuazione alla radio e alla televisione. Ma cos'è il benessere? Cosa c'è dietro ad una parola che significa, letteralmente parlando, stare bene? Il concetto è talmente ampio e condizionabile da un numero talmente elevato di fattori che una definizione immediata non sarebbe possibile. In queste righe proviamo a darne per voi una nostra interpretazione contestualizzata ai ritmi della vita odierna.

Solitamente, alla domanda "come stai?" si risponde bene o male, intendendo tale concetto legato all'aspetto fisico e a quello mentale. Chi è reduce da un'influenza penserà che l'altro intenda sapere se è guarito, chi è appena uscito da una delusione d'amore, ringrazierà il suo interlocutore per l'interesse mostrato verso la sua situazione psicologica. La realtà, a nostro avviso, è un'altra. Non ci può essere benessere fisico o mentale: esiste lo star bene o lo star male ed i due aspetti ne sono elementi fondamentali ed inscindibili. Abbiamo scelto degli interlocutori che possano aiutarvi a raggiungere l'agognata meta dello star bene a 360°, che sappiano in poche parole coccolarvi con un trattamento estetico, con dell'attività sportiva e, prima di tut-



Un massaggio rilassante con lo staff di *Spa*

to, con un sorriso che riconcili con la società.

I benefici del nuoto

Lo si dice da sempre: il nuoto è ciò che fa meglio alla salute dei bambini, lo sport che più di tutti contribuisce a formare la muscolatura nel modo corretto e porta ad uno sviluppo psicofisico ideale già in età verdissima. L'acqua è un elemento in cui i più piccoli si trovano a meraviglia e noi ci siamo rivolti a chi li instrada da tanti anni verso una vita di sport, salute e, magari di soddisfazioni agonistiche. La S.S. Lazio Nuoto, alla Garbatella, accoglie bambini anche piccolissimi, di un solo anno di età, accompagnati dai genitori fino ai 4 anni per un corso definito "sperimentale"

che li aiuta a prendere confidenza con l'acqua sentendo vicina la presenza del padre o della madre. Da quel momento, la struttura è in grado di "ospitare" i suoi nuotatori per tutta la vita, con corsi o semplicemente per il nuoto libero ed offre anche lezioni di ginnastica in acqua attraverso le hydrobics. Fino ai dieci anni, le categorie Esordienti A, Esordienti B e Propaganda accompagnano i ragazzi che, a quel punto, potranno anche decidere di trasformare un divertimento salutare in un'attività agonistica. La S.S. Lazio vanta ad esempio, per la categoria Tuffi, atleti del calibro di Nicola e Maria Marconi, già qualificati per le prossime Olimpiadi di Pechino mentre, parlando di pallanuoto, milita nel massi-

mo campionato italiano: la Serie A1. Lo sport è uno strumento fondamentale per raggiungere il proprio equilibrio perfetto, il cosiddetto benessere e noi vi invitiamo ad avvicinare voi ed i vostri figli al nuoto, guidati o ospitati da professionisti come quelli che troverete alla S.S. Lazio Nuoto.

Relax a base di acqua

Tornando al concetto di inseparabilità tra mente e corpo per quanto riguarda lo star bene, abbiamo voluto approfondire rivolgendoci a veri professionisti in questo campo: il SPA, nuovo centro benessere nel cuore del quartiere Prati che, prima ancora di annaliarvi con trattamenti di ogni tipo, vi farà "staccare la spina"

dal mondo esterno non appena varcata la soglia del locale. "Noi riteniamo fondamentale che il nostro ospite venga accolto con un sorriso e modi gentili perché solo sentendosi pienamente a suo agio riuscirà a godere appieno dei trattamenti che proponiamo, riti di benessere che si tramandano dai tempi degli antichi romani e prima ancora" - ci dicono. "L'ambiente in cui ci si immerge qui da noi è estremamente caldo, con aromi che aiutano non poco a rilassarsi. Passando ad esporre qualcosa circa la nostra attività in senso stretto, possiamo dire che da che esiste l'uomo, l'acqua è simbolo di rigenerazione e purificazione: basti ricordare che le componenti del sangue umano sono le medesime dell'acqua di mare.