

**UNICENTER**

DI VIA BOVISASCA 173

- Parcheggio più comodo
- Banca Popolare di Milano
- Poste Italiane • Anagrafe
- Farmacia • Conad Supermercato
- Oropiù • Tacco&Chiavi • Solarium

**INOLTRE C'È TUTTO**

Abbigliamento, pelletteria, edicola parrucchiere, lavanderia, casalinghi regalistica, calzature, cartoleria, lotto tabacchi, bar gelateria, bar tavola calda

# ABC

IL GIORNALE DI MILANO NORD  
www.abcmilano.net redazione@abcmilano.net

visione ottica  
Botta

L'ottica di Affori  
dal 1953 vestiamo i tuoi occhi.

Via Astesani, 32  
Tel. 02-66220104  
info@otticabotta.it

ABC SETTEMBRE 2011

EVIDENZE 19

RUBRICA BENESSERE - Cura del Corpo

## Essere anziani con il cielo nel cuore...

**S**i discute molto in ambito clinico su come prevenire la "fragilità" dell'anziano e la si definisce secondo parametri di tipo



bio-fisiologico: la pressione sanguigna, i valori ematici a rischio come il colesterolo, il sovrappeso, la mancanza di attività fisica, l'astenia e la diminuzione della forza muscolare. Ma l'età è il segno di una evoluzione spirituale grazie alla quale i bisogni cambiano insieme alle capacità: il corpo è meno agile e più lento ma comincia ad accogliere l'energia spirituale che riarmonizza le emozioni e i pensieri e amplia lo sguardo sull'esistenza.

Fra le tante metodologie di cura e prevenzione della salute basate sul movimento fisico e caratterizzato da questa

ampiezza, nasce nel 2000, grazie all'esperienza e alla ricerca della dott.ssa Renata Righetti, **Trasmuda®** (*Trasformazione Arti Spiritualità Mudra e Danza*), per il benessere psicofisico, l'evoluzione esistenziale, spirituale e la riabilitazione. Si basa sulle premesse teoriche della medicina olistica, della *PNEI* (psiconeuroendocrinoimmunologia) e della psicologia psicodinamica e transpersonale, sul sistema di lettura dei chakra e sulla consapevolezza dei processi energetici che si sviluppano con la danza (danzaterapia), la musica e le arti a livello organico, emotivo psichico, energetico e spirituale. Per info visitate il sito [www.renatarighetti.com](http://www.renatarighetti.com).

RENATA RIGHETTI