

GRAN PREMIO NUVOLARI 2014

lante

Riccardo ed Edoardo Rolli



Il 5 ottobre, alle 15, al Circolo Guerzoni Un gesto per don Gallo

I due carpi-
giani **Maura Casali** e **Lauro Veroni**, dopo la scomparsa di **Don Andrea Gallo**, continuano il loro impegno per raccogliere fondi in favore della comunità da lui fondata a Genova. Scopo fondamentale della **Comunità Don Andrea Gallo** è quello di offrire una proposta di emancipazione da ogni forma di dipendenza ed emarginazione. "Affinché la comunità possa continuare la sua opera - spiega la coppia carpi-giana - con l'aiuto di vicini e amici, oltre a portar loro quattro-cinque carichi l'anno di abiti, biancheria per adulti e bambini e stoviglie, organizziamo in città alcuni eventi per raccogliere fondi". Tra i più attesi quello della tombola che torna anche quest'anno, al Circolo Loris Guerzoni, in via Genova, domenica 5 ottobre, a partire dalle 15. Un pomeriggio all'insegna della piacevolezza, del divertimento e della solidarietà. Con soli 10 euro si potrà giocare a tombola, fare una merenda a base di dolci rigorosamente fatti in casa e, chi vorrà, potrà acquistare i biglietti della lotteria - 2 euro l'uno - e, con un pizzico di fortuna, sperare di vincere i premi in palio, offerti da varie ditte del nostro territorio. "Tutto il ricavato - conclude Maura - andrà alla Comunità Don Andrea Gallo". Non mancate!



INSEGNANTE DI DANZA DAL 1993, MARIA MICHELA AMATO DIRIGE CON SUCCESSO UN CENTRO DI PILATES E ALTRE DISCIPLINE PER IL BENESSERE PSICO-FISICO E HA ATTRAITO L'ATTENZIONE DELLA RIVISTA DONNA MODERNA

"Ho voltato pagina"

Una grande passione, quella per la danza, che nasce da bambina con le prime recite scolastiche e i corsi di danza classica, per poi consolidarsi con lo studio in accademia e anni di sacrifici. E' ciò che contraddistingue **Maria Michela Amato**, originaria della costiera amalfitana, ma carpi-giana d'adozione. Dopo una lunga esperienza da professionista di danza, prima nella sua regione natale e in seguito a Carpi, oggi Maria Michela si dedica a tempo pieno all'insegnamento del Pilates e di altre discipline volte al raggiungimento del benessere psico-fisico generale.

Come mai hai deciso di abbandonare l'insegnamento della danza?

"Viviamo in un momento storico molto particolare, in cui tutti gli educatori fanno una gran fatica a far accettare la disciplina. E così, dopo 20 anni d'insegnamento della tecnica accademica, non senza ferite, ho capito che la danza non mi dava più le stesse gioie di un tempo e ho voltato pagina. Nel 2004, per un problema di salute personale, mi sono avvicinata al mondo del Pilates, me ne sono innamorata, e ho seguito un percorso di studio, durato 10 anni, che mi ha portata al conseguimento di un diploma internazionale come Docente del metodo **Pilates Institute Network** di **Jolita Trahan**".

Per chi ancora non lo sapesse, in cosa consiste il metodo Pilates?

"Si tratta di una ginnastica posturale il cui obiettivo principale è il potenziamento della muscolatura profonda della colonna



Maria Michela Amato

cervico-dorso-lombare. La finalità è quindi il miglioramento del tono muscolare, della postura e dell'elasticità corporea e il raggiungimento di una maggiore consapevolezza del proprio corpo che porta con sé benefici anche psicologici, come l'aumento di autostima, energia e serenità".

Cosa portano con sé le tue allieve dopo una lezione di Pilates?

"Nel Centro Studi che dirigo tutti trovano un'accoglienza totale, intesa in senso olistico mente, corpo e anima. Ogni persona impara a star bene con se stessa, ad accogliere e accettare ogni parte del suo corpo. Ed è proprio questo il messaggio che più

mi preme dare: un amore incondizionato verso tutti, anche verso coloro con i quali la natura non è stata clemente e che, a causa di serie patologie, si ritrovano un corpo imperfetto. Il corpo va amato e rispettato, perché ci accompagnerà tutta la vita ed è l'involucro dell'anima".

E chi ha problemi particolari cosa può trovare presso il tuo centro?

"Utilizzo il metodo del **Based Exercise For MS™ Teacher Training** per chi è affetto da sclerosi multipla. Esso incorpora le più recenti ricerche di neuroplasticità e neuroriabilitazione ed è stato inventato da **Marriska Brenland** la quale lo elaborò poiché affetta dalla

stessa malattia e decisa a frenare il più possibile le conseguenze debilitanti attraverso l'esercizio costante. Se il Pilates apporta una serie di benefici a chi non ha problemi di salute, per chi soffre di questa patologia degenerativa è davvero una terapia per il fisico e l'umore".

Anche a Roma si sono accorti

del tuo lavoro e hanno deciso di parlarne. Ci vuoi raccontare come è andata?

"Sì, con mia grande sorpresa, alcuni giorni fa mi ha contattata la redazione della rivista femminile **Donna Moderna** per farmi parlare della nuova corrente di fitness in arrivo dagli Stati Uniti: la **Pop Physique** che ha delle assonanze con il **Pilates on the barre** (Pilates alla sbarra) che insegno presso le mie sedi di Carpi e Castelmassa. Erano alla ricerca di un esperto di

Pilates on the barre e di danza che rispondesse alle loro domande e **googlando** hanno trovato il mio sito e letto il mio curriculum. L'intervista è uscita sul numero del 2 ottobre".

In cosa consiste la Pop Physique?

"E' un allenamento intenso che funziona rapidamente per aiutare gli allievi a sviluppare muscoli forti, flessibili e a bruciare il grasso corporeo in eccesso. La lezione ha la durata di un'ora e mezza, ed è organizzata in modo tale da imitare l'interval training: si va da un'intensa attività fisica fino a periodi di profondo stretching, il tutto condito dalla musica! Si usano piccoli pesi, bande elastiche, attrezzi per l'allenamento e la stabilizzazione delle articolazioni delle caviglie allo scopo di avere gambe, addominali e glutei tonici".

Progetti per il futuro?

"Sicuramente continuare a essere per molti carpi-giani un riferimento per migliorare la loro salute psico-fisica e seguire un corso di Counselling. Questa specializzazione mi permetterà di avere maggiori competenze nella gestione della relazione con i miei allievi e, in particolare, dei disabili e delle loro famiglie perché, oltre all'esercizio fisico, queste persone hanno bisogno di un notevole supporto psicologico".

Chiara Sorrentino

Sabato 4 e domenica 5 ottobre Giornata nazionale dell'Aido

I volontari del gruppo comunale **Aido** di Carpi saranno presenti, sabato 4 e domenica 5 ottobre, in occasione della **XIII Giornata nazionale dell'Aido**, presso il Mercato Coperto di piazzale Ramazzini (sabato 4/10, tutto il giorno), il supermercato Conad di via Marx (sabato 4/10 tutto il giorno, domenica 5/10 al mattino) e il supermercato Conad di via Roosevelt (sabato 4/10 tutto il giorno, domenica 5/10 al mattino) per distribuire materiale informativo sui trapianti e sull'associazione e offrire una piantina di Anthurium, il fiore simbolo di Aido.



Giovedì 23 ottobre presso Confcommercio Carpi Corso di Web Marketing



Giovedì 23 ottobre, a partire dalle 18, lo studio **Globe** organizza un corso di formazione gratuito di Web Marketing di due ore rivolto alle

aziende, presso la sede di **Confcommercio Carpi** in via Mazzini, 5. Le aziende si trovano ogni giorno davanti alle sfide imposte dalla tecnologia. Il Web Marketing offre la possibilità di impostare le attività necessarie a raggiungere nuovi clienti e a fidelizzare gli attuali. Come impostare una presenza online integrando in modo efficace gli strumenti aziendali e le opportunità della rete. Si parlerà di siti Internet, email marketing, social media (Facebook, YouTube e altri), contenuti, mobile, motori di ricerca (Google) e statistiche. La partecipazione è gratuita e i posti sono a esaurimento. E' possibile iscriversi e ricevere informazioni digitando il numero 059.6229617 o inviando una mail a corsi@globe.st.

