

# VareseNews

## Benessere e armonia con i corsi di Namasté

**Pubblicato:** Venerdì 15 Gennaio 2010



Un luogo raccolto e confortevole, dove incontrarsi e sperimentare il fascino e i benefici di discipline come il Tai Chi, lo yoga, la danza del ventre, il pilates, ma anche la ginnastica dolce, la difesa personale e tante altre attività.

E' quanto propone a Carnago **Namastè asd**, una nuova associazione affiliata alla Uisp, che **da lunedì 18 a sabato 23 gennaio** aprirà le porte con una settimana di corsi gratuiti per tutti coloro che vogliono scoprire queste discipline e avvicinarsi ad un nuovo equilibrio tra corpo e spirito.

"Abbiamo chiamato la nostra associazione Namastè, che letteralmente significa "mi inchino a te", perché a questa parola è implicitamente associata una valenza spirituale, per cui essa può forse essere tradotta in modo più completo come saluto le qualità divine che sono in te – **spiega Cristina Cortese**, insegnante di danza del ventre e tra le promotrici dell'iniziativa – Questa parola, dunque, unita al gesto di unire le mani e chinare il capo, potrebbe essere resa con: unisco il mio corpo e la mente, concentrandomi sul mio potenziale divino, e mi inchino allo stesso potenziale che è in te. In sostanza, dunque, il significato ultimo del saluto è quello di riconoscere la sacralità di ognuno di noi".

I corsi di Namasté asd sono tenuti da insegnanti qualificati nelle diverse discipline e verranno effettuati a piccoli gruppi per garantire un migliore svolgimento delle lezioni e più attenzione da parte degli insegnanti a ciascun partecipante. E' possibile anche effettuare trattamenti individuali di riflessologia plantare e Pancafit.

Sul sito [www.namasteasd.it](http://www.namasteasd.it) si possono trovare ulteriori informazioni sullo spirito dell'associazione, sui corsi proposti e sui percorsi personali e professionali degli insegnanti.

Per usufruire delle opportunità della settimana gratuita con cui Namastè asd inizia le proprie attività sul territorio occorre prenotarsi **telefonando al numero 339 273 81 88** o scrivendo a **cortesecristina@alice.it**

La sede dell'associazione è a Carnago, in via Fratelli Cervi 14.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

