

SILHOUETTE

Linea, moda, bellezza, benessere, attualità

POCKET
€ 1,50

DONNA

novità

SIRT

LA DIETA DEL GENE MAGRO

PERDI **3 KG** IN UNA SETTIMANA

CON I CIBI CHE RIATTIVANO IL DIMAGRIMENTO NATURALE

LA DIETA GLUTEN FREE

VUOI TORNARE IN LINEA?
FAI ORDINE IN CUCINA!

MAKE UP
PUNTA TUTTO SU CIGLIA E SOPRACCIGLIA

CAPELLI
DACCI UN TAGLIO

MEDICINA ESTETICA

PRX, IL PEELING A EFFETTO BOOSTER

- + TONO
- + IDRATAZIONE
- MACCHIE

VISO PIÙ FRESCO
CON I FILI SOFT LIFTING

STOP ALLA CELLULITE: I RIMEDI FAST

PRIMO SOLE
PROTEGGITI COSÌ

MODA
È IL MOMENTO DELLE FRANGE
ANTEPRIMA COSTUMI

ORTICA DETOX
SGONFIA, DRENA,
RIDUCE LA FAME NERVOSA



6 0 0 0 5

9 771124 172706

Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art.1, comma 1, LOVA

156 L'endoneurosi
non è più invisibile

160 Pillola del giorno dopo: lo
sai che la ricetta non serve?

172 tangoterapia

PSICO

Se c'è uno caso che i miei amici affettuosamente mi rimproverano è una certa rigidità. Sostengo le mie idee con convinzione, sono assertivo, mi piace avere il controllo della situazione. Sono abbastanza soddisfatto della mia vita relazionale ma noto che fatica a mettermi nei panni degli altri, ad assumere il loro punto di vista. E raramente, credo, tutti vogliono aver ragione e cerchiamo di non farsi mettere i piedi in testa. Il prezzo da pagare, però, è che spesso si entra in conflitto. Per migliorare questo aspetto del mio carattere mi hanno parlato del TangoOlistico, un metodo che usa l'abbraccio e alcune dinamiche del tango argentino per facilitare la comunicazione interpersonale. Mi è sempre piaciuto ballare così mi sono iscritto e ho prenotato un incontro con Massimo Haldi, l'ideatore del metodo. Lui mi ha accolto con un sorriso e mi ha fatto subito togliere le scarpe. E poi mi ha chiesto di seguirlo nella stanza dove si sarebbe svolta la seduta.

Il TangoOlistico è un originale metodo terapeutico che utilizza il ballo argentino per migliorare l'autostima, la comunicazione, il rapporto di coppia

Sperimentare sin il ruolo attivo che quello passivo aiuta a mettersi nei panni dell'altro

MENO RIGIDA CON UN *abbraccio* PROVATO PER VOI

il corpo non mente

Il tango argentino è un ballo che si balla in coppia. È un'attività che richiede un certo grado di contatto fisico e di comunicazione non verbale. È un'attività che si balla in coppia e che richiede un certo grado di contatto fisico e di comunicazione non verbale. È un'attività che si balla in coppia e che richiede un certo grado di contatto fisico e di comunicazione non verbale.

L'importanza dell'ascolto

Il tango argentino è un ballo che si balla in coppia. È un'attività che richiede un certo grado di contatto fisico e di comunicazione non verbale. È un'attività che si balla in coppia e che richiede un certo grado di contatto fisico e di comunicazione non verbale.

cambi di guida

Il tango argentino è un ballo che si balla in coppia. È un'attività che richiede un certo grado di contatto fisico e di comunicazione non verbale. È un'attività che si balla in coppia e che richiede un certo grado di contatto fisico e di comunicazione non verbale.



Se c'è una cosa che i miei amici affettuosamente mi rimproverano è una certa rigidità. Sostengo le mie idee con convinzione, sono assertiva, mi piace avere il controllo della situazione. Sono abbastanza soddisfatta della mia vita relazionale ma noto che **fatico a mettermi nei panni degli altri, ad assumere il loro punto di vista**. È normale, credo, tutti vogliamo aver ragione e cerchiamo di non farci mettere i piedi in testa. Il prezzo da pagare, però, è che spesso si entra in conflitto. Per migliorare questo aspetto del mio carattere mi hanno parlato del TangoOlistico, un metodo che **usa l'abbraccio e alcune dinamiche del tango argentino per facilitare la comunicazione interpersonale**. Mi è sempre piaciuto ballare così mi sono incuriosita e ho prenotato un incontro con Massimo Habib, l'ideatore del metodo. Lui mi ha accolta con un sorriso e mi ha fatto subito togliere le scarpe. E poi mi ha chiesto di seguirlo nella stanza dove si sarebbe svolta la seduta.

Il TangoOlistico è un originale metodo terapeutico che utilizza il ballo argentino per migliorare l'autostima, la comunicazione, il rapporto di coppia

MENO RIGIDA CON UN *abbraccio* PROVATO PER VOI

il corpo non mente

Nella stanza, ampia e luminosa, ci sono uno stereo, due poltrone, alcuni materassini. Mi siedo pensando di dover esporre il mio problema e invece no: **il terapeuta mi invita ad alzarmi, a chiudere gli occhi e a farmi guidare da lui in un ballo**. Mi avvolge nel suo abbraccio e cominciamo a muoverci sulla musica. Cerco di rilassarmi e di superare l'imbarazzo per un contatto così intimo con un estraneo. Quasi sento nù il corpo del

trasmetto. Nei balli successivi questo servirà come base a una sorta di dialogo non verbale dove sarà il corpo a esprimersi nella sua autenticità. Gli spiego che mi piacerebbe essere un po' più flessibile, riuscire ad accogliere il punto di vista di un'altra persona senza averne paura. Sembra che il problema ab **molto a che fare con la qualità dell'ascolto** così lui mi propone di affinarlo sperimentando entrambe i ruoli che caratterizzano il tango