

**Novità** Si chiama Trager, arriva dagli Usa e combatte stress e mal di schiena

## Le vibrazioni che fanno bene

**C'**è chi dice che l'universo sia fatto di vibrazioni, e chi sostiene che «può essere definito vivo soltanto ciò che emette una vibrazione». Da qui all'approccio Trager il passo può sembrare lungo. Ma non è così. Il Trager infatti è una disciplina di benessere made-in-Usa basata sul movimento vibratorio: il più delicato, sottile e potente che esista. Per molti rasenta la formula dell'auto-guarigione, e non manca qualche sperimentazione medica. Ma per tutti può essere una pratica quoti-

diana di benessere che migliora gli stati emozionali e la postura, passando per mal di schiena, dolori articolari e muscolari, tensioni, stress. Da qualche settimana a Milano ci sono i primi incontri di gruppo per conoscere questo metodo. Li conduce Elvira Musmarra, costano 15 euro a incontro o 100 euro il carnet da dieci. ● **g.car.**

### INFORMAZIONI

Centro A.R.S.SUO.MO, via Prua 8, tel. 338.72.08.170.