

# BENESSERE

## Quando

**DALL'8 NOVEMBRE**  
Centro Medico  
Santagostino, Foro  
Buonaparte 70, tel.  
02.89701701, aperto lun.-  
ven. 8/21, sab. 8/17; www.  
cmsantagostino.it

Massaggio shiatsu



## IMPARARE E PRATICARE STILI DI VITA SANI

**YOGA, SHIATSU, FISIOTERAPIA  
E MOLTO ALTRO ANCORA: IL CENTRO MEDICO  
SANTAGOSTINO INAUGURA IL NUOVO SPAZIO**  
di **Marina Grossi**

Il numero di utenti lievita di anno in anno, in corrispondenza all'apertura di nuovi centri, dopo il primo di piazza Sant'Agostino. L'8 novembre il nono Centro Medico Santagostino della provincia milanese apre i battenti di sale e ambulatori in largo Cairoli, con un'inaugurazione sabato 19, quando dalle 17 alle 23 una festa aperta con street food, musica, gadget e animazione per bambini farà conoscere i nuovi spazi e l'équipe di specialisti. Benessere, attività fisica e stili di vita sani sono il "cuore" del nuovo poliambulatorio, che oltre all'offerta classica (visite specialistiche e sedute di riabilitazione fisica, fisioterapia e osteopatia) destina le

belle sale accoglienti ai corsi di yoga e di Pilates sul tappetino con piccoli attrezzi per principianti e livelli avanzati (120 euro, 10 sedute); alle sedute di riabilitazione motoria (pacchetti di 10 a 120 euro), ai massaggi e ai trattamenti shiatsu (45 euro a seduta), oltre ai gruppi di mindfulness. Tra gli incontri di gruppo nella branca di ostetricia sono in programma i corsi preparto (165 euro per 9 incontri) e di massaggio infantile (5 incontri a 75 euro). Per i servizi più prettamente beauty, sono esclusivamente medici estetici e dermatologi ad effettuare interventi con attrezzature e materiali certificati, dai peeling ai trattamenti anticellulite alle epilazioni laser (con prima visita di valutazione gratuita). Anche in questa sede si promuovono dei periodici "eventi salute" a partecipazione gratuita o con un minimo contributo, dalle conferenze al primo soccorso pediatrico ai corsi di formazione per genitori ed insegnanti, fino alle "camminate sociali" per motivare all'attività fisica. La prima iniziativa pubblica per la nuova sede di Cairoli all'insegna di un sano stile di vita è "Chi pedala non s'ammala", una bicicletata della salute in collaborazione con Fiab e BikeMi. Si svolgerà domenica 13 novembre con partenza da Cairoli in due fasce orarie, alle 10 e alle 15. Le bicicletate, di circa 6/7 km attraversano il centro storico, Brera, i Navigli. ●