



**G**alleggiare in una piscina di acqua calda guidati da un operatore che ci muove dolcemente e stira le articolazioni esercitando uno stretching dolce. In un ambiente con luci soffuse e musica rilassante. Il metodo aqua balancing o watzu agisce come

**Aqua  
balancing  
o watzu**

antistress migliorando, inoltre, mal di schiena, emicrania, artrosi cervicale. I dettagli su questo metodo si trovano nel nuovo libro di Anadela Serra Visconti "Bye-Bye stress", edito da Rai-Eri che svela tutti i segreti per raggiungere il benessere psicofisico.