

UN VIAGGIO MI HA DATO LO SLANCIO PER FARE IL SALTO

Christina Iredale

insegnante di Pilates e fondatrice dello Studio Pilates Aires, vive a Imperia (www.christinairedale.it)

Insegno Pilates nello studio che ho fondato nella mia città, Imperia. La passione per questa disciplina nasce nel 1990 quando, dopo un infortunio, ho iniziato a praticarla con Anna Maria Cova, la pioniera della tecnica in Italia. Il Pilates mi ha rimesso in piedi, dandomi forza, flessibilità ed energia.

Cosa faceva nella "vita precedente"?

Vivevo a Milano e facevo l'addetta stampa nel settore della musica: seguivo star come Bruce Springsteen e Jennifer Lopez, una carriera appagante, durata oltre 15 anni. Poi la casa discografica per cui lavoravo ha chiuso. E proprio Anna Maria Cova mi ha suggerito di diventare insegnante di Pilates, così ho iniziato il percorso di formazione alla CovaTech Pilates School di Milano. Una volta terminato sono partita per un lungo viaggio sabbatico in Argentina: qui ho imparato lo spagnolo e ballato il tango. Al rientro ho preso la decisione: mi sono trasferita a Imperia e ho aperto lo Studio Pilates Aires, il cui nome è un omaggio a Buenos Aires, la città dove ho maturato lo slancio per rimettermi in giro.

Un consiglio per chi vuole cambiare vita?

Avere un progetto chiaro e fattibile, investire tempo e denaro in una formazione seria, affiancare persone che stimi e tifano per te e i tuoi sogni.

Anno nuovo, vita nuova

PIANO B, LA SVOLTA

Reinventarsi nel benessere: tre professioniste raccontano come hanno trasformato crisi e intuizioni in un nuovo modo di vivere e lavorare

di Ilaria Amato