

A close-up photograph of a person's face, heavily made up with vibrant red and blue pigments. The makeup is thick and textured, covering the forehead, cheeks, and around the eyes. A single, striking blue eye is visible, looking directly at the camera. The overall aesthetic is bold and artistic.

flo

THE BEAUTY MAGAZINE

MATERIA

Il corpo è una forma d'arte

CROSSFIT NAVIGLI, NEL CUORE DI MILANO, È IL CENTRO FITNESS
DOVE PRENDE FORMA LA VISIONE INNOVATIVA DI SARA VENTURA

di Federica Barbaro.

“La mia filosofia è ben raccontata dalla massima dell’antropologo David Le Breton: *Il corpo è sempre più un’estensione dell’anima. Una misura del mondo*”.

Sara Ventura



SGUARDO DETERMINATO, FISICO SCOLPITO E BRACCIA TATUATE che raccontano una storia, quella di Sara Ventura. Ex tennista professionista — ha vinto 15 titoli italiani fino ad arrivare 250 WTA nella classifica internazionale — amante dello sport e dell’arte, è owner e trainer di *CrossFit Navigli*, il centro multifunzionale a Milano che colpisce per la sua location industriale e per l’energia che vibra nell’atmosfera.

La stessa che si percepisce nelle parole di Sara: “*La mia palestra propone corsi di CrossFit, allenamento funzionale, lezioni individuali di yoga, riabilitazione, ma anche allenamenti specifici per le donne e molto altro. Tutto orientato sulla persona, sulle sue necessità e caratteristiche. Non credo nei lavori standardizzati e nelle classi numerose. Quando alleno*”



CROSSFIT NAVIGLI

•

Un'ex fabbrica di bastoni da passeggio, in Ripa di Porta Ticinese 75 a Milano, è stata trasformata da Sara Ventura in un centro multifunzionale, punto di riferimento per il fitness a 360°. Il planning dei corsi è fitto e spazia dall'allenamento personalizzato a CrossFit, functional training e attività a corpo libero.

una persona la seguo sotto tutti i punti di vista: allenamento, alimentazione, motivazione, elementi fondamentali per raggiungere risultati velocemente sia nello sport che nella vita. E a chi mi dà fiducia, cambio la vita".

L'approccio one to one è la parte più sfidante del lavoro di Sara: *"Ho scelto di seguire tutti i corsi e le certificazioni più importanti nel settore fitness, e CrossFit in particolare, per poi applicarli in modo assolutamente personale ai miei clienti. Per me il loro corpo è una forma d'arte da plasmare e trasformare. Aiutare qualcuno a raggiungere il proprio obiettivo fisico e il cambiamento interiore è gratificante"*. Le sfide per Sara e il suo team non finiscono mai: *"È stato un anno di profondi cambiamenti, ora mi ritrovo quasi in una sorta di rinascita. Voltandomi indietro ringrazio per gli errori, mi hanno insegnato tanto, ma volgo lo sguardo al futuro con l'intento di avvicinarmi sempre di più alla mia parte creativa. Con l'anno nuovo darò il via a diversi progetti che coniugheranno l'arte e il corpo inteso come espressione artistica"*.

