

LAMUH, L'ENERGIA DI DEBORAH DALLE CANZONI AL METODO BALLA&SNELLA: DIMAGRIRE BALLANDO

20 Gennaio 2022

di Redazione



L'AQUILA – Tempo fa, le sue corde vocali hanno reso omaggio all'Aquila in Phénix, un brano di speranza e rinascita. Ora, **Deborah Garrubba** – in arte Lamuh – mette in campo la sua esperienza di insegnante di danza (classica, moderna e danza del ventre) per portare in città un programma di danza totalmente innovativo. Si chiama “Balla&Snella – dimagrire ballando”, un programma tutto al femminile per donne di tutte le età che vogliono tornare in forma nel più breve tempo possibile.

Il metodo arriva da Gorgonzola, nel Milanese, ed è stato divulgato in tutta Italia, con ben 85 centri autorizzati. Uno di questi è coordinato proprio da Deborah **in zona di Pettino**. “Sono felice di portare avanti questo programma”, spiega, “che garantisce risultati straordinari attraverso il ballo e il divertimento senza andare in palestra e senza dieta. Il corso mi rende orgogliosa, specie per i risultati che stanno riscontrando le mie allieve. E questo”, sottolinea,

“non solo per quello che riguarda il dimagrimento, ma perché riesco a vedere negli occhi di queste donne una nuova luce, in questo momento così difficile”.

Ritorna anche nel movimento quel senso di rinascita restituito dalle sue canzoni, presenti su tutti i digital stores. Balla&Snella è studiato per apportare beneficio anche all’umore, regalando un’ora di spensieratezza per le allieve che finalmente si prendono cura di loro stesse, ritrovandosi spesso a cantare tra un movimento e l’altro.

