

- [CORRIERE DELLA SERA.it](#)
- [Spettacoli](#)
-

Spettacoli

Cerca

- [Home](#)
- [Opinioni](#)
- [Economia](#)
- [Cultura](#)
- [Spettacoli](#)

- [Cinema](#)
- [Sport](#)
- [Salute](#)
- [Tecnologia](#)
- [Scienze](#)
- [Motori](#)
- [Viaggi](#)
- [27ora](#)

[FOTO](#)

[NEWS SPETTACOLO](#)

[RADIO](#)

[NIGHTLIVE](#)

- » Corriere della Sera > Spettacoli > *Daniele Boido, il trainer delle star*

LONDRA

Daniele Boido, il trainer delle star

Nel 1980 è diventato il primo insegnante di pilates in Europa poi si è specializzato studiando meditazione, ipnosi



Il «super-trainer» Daniele con Annie Lennox

A Londra lo chiamano SuperTrainer Daniele. E basta il nome per capire la sua origine italiana. Daniele Boido, 58 anni, abita a Londra dal 1975 quando da Genova si è trasferito nel Regno Unito dopo una breve sosta a Los Angeles. In giro per il mondo ha trasformato quelli che inizialmente erano una passione, il benessere e il fitness, in una professione. Nel 1980 è diventato il primo insegnante di pilates in Europa poi si è specializzato studiando meditazione, ipnosi e programmazione neuro-linguistica. Nel 1996 apre nella capitale inglese il suo studio, di cui va molto fiero, anche se spesso ultimamente si reca a domicilio per tenere le sue lezioni private di benessere.

MENTE SANA IN CORPO SANO - Cammina per strada con aria modesta (e anche un po' imbarazzata) come se non desse importanza al fatto che oggi il suo metodo dal nome «non-spiritual spirituality» (spiritualità non spirituale) ha conquistato tanti londinesi ma anche tanti personaggi del mondo dello starsystem mondiale. Sono clienti (e amici) del centro di Daniele a Notthing Hill tra i tanti Annie Lennox, Colin Firth, Bob Geldof, Lily Cole e Eva Herzigova. Il benessere fisico che Daniele fa raggiungere a chi si rivolge a lui passa dalla trasformazione dello stato mentale della persona stessa che diventa spirituale. E non c'entra niente con la religione, sia chiaro. Si tratta di un atteggiamento di mente chiara, in pace con sé stessi, col successo e con la felicità che si raggiunge con la psicoterapia con il pilates e anche con una buona alimentazione.

«MANGIARE POCO» - Lui mangia poco: niente carne, niente carboidrati, niente caffè. Sorseggia solo bevande all'aloe vera, alghe e frutta «forse perché quando ero giovane ho avuto una vita sregolata, ma poi mi sono rimesso in carreggiata quando ho capito che stavo sbagliando tutto» dice Daniele davanti a un bicchiere di acqua in piazza del Duomo a Cremona, ospite in città da amici. Le vacanze le farà da Annie Lennox alle Baleari. A settembre sarà in Italia con una serie di seminari proprio sul suo metodo, pronto a conquistare anche il nostro Paese.

8 agosto 2013 | 12:49