

## COMUNICATO STAMPA

### **“A corpo libero” di “iO Donna” torna il 16 e 17 maggio a Milano**

**Ai Giardini Pubblici Indro Montanelli, la quarta edizione dell’evento dedicato al movimento e al benessere psicofisico del settimanale femminile di Corriere della Sera**

**Oltre 50 sessioni gratuite di allenamento, la Bollywood dance, il Samba e un nuovo spazio d’incontro  
Orario 8 - 19 | Ingresso da via Palestro, corso Venezia**

*Milano, 14 aprile 2026* – **Sabato 16 e domenica 17 maggio ai Giardini pubblici Indro Montanelli di Milano torna “A corpo libero”, l’evento di iO Donna, con il patrocinio del Comune di Milano, dedicato al movimento e al benessere psicofisico, che in occasione delle celebrazioni dei 30 anni della rivista, si arricchisce di un nuovo spazio d’incontro.**

Per il quarto anno consecutivo nell’area retrostante il Museo di storia Naturale, il femminile di *Corriere della Sera* diretto da Danda Santini offre a lettrici, lettori e milanesi due giornate in cui **sport e natura** sono le chiavi per celebrare la gioia del movimento. **Un appuntamento di sempre maggiore successo, che nel 2025 ha registrato più di 10mila presenze e oltre 4.200 iscritti alle sessioni di allenamento.**

Anche in questa edizione saranno i trainer di *Virgin Active* ad animare **le oltre 50 sessioni gratuite delle nove discipline del ricco palinsesto: ABS, Animal Flow, Balance Workout, Band Workout, Dance+, Full Body, OsteoMove, Pilates e Yoga.** Imperdibili, inoltre, i grandi balli, adatti a tutte le età per divertirsi tutti insieme, che chiudono le due giornate: **sabato, con la Bollywood Dance** coreografata dal ballerino e maestro di Yoga *Chetan Chauhan*; **domenica con il Samba**, insieme all’associazione culturale *Mitoka Samba* e alla scuola di danza *Delmadanza*.

Nelle due giornate di **“A corpo libero”** sarà inoltre possibile partecipare a **“iO Donna incontra”**, il programma di appuntamenti moderati dalle giornaliste del settimanale di *RCS MediaGroup*, per esplorare insieme agli esperti le tematiche più profonde legate al corpo, alla mente e all’equilibrio interiore. Uno spazio per ascoltare, scegliere e poi agire: ogni incontro è un’esperienza, in cui il pubblico non sarà solo spettatore, ma protagonista.

**“Oltre il movimento”** è invece il posto giusto per chi vuole ritrovare equilibrio, energia e consapevolezza, attraverso **body check guidati, momenti dedicati al relax, consulenze e check-up medici.**

**Sport e benessere** saranno anche **al centro dello speciale numero dedicato di iO Donna, in edicola e in digital edition sabato 16 maggio con Corriere della Sera.**

**Programma, informazioni e iscrizione gratuita alle sessioni su: [acorpolibero.iodonna.it](http://acorpolibero.iodonna.it).**

**Notizie sull’evento e i suoi protagonisti** potranno inoltre essere seguiti attraverso gli account Instagram **@iodonna\_it** e Facebook **@iodonnamagazine**, con **stories e reel live.**

Al fianco di **“iO Donna”** per la quarta edizione di **“A corpo libero”**: *Dorelan, IBSA* – main partner; *American Pistachio Growers, CRIVIT, ESI, LYCIA, Rocchetta* – premium partner; *Bottoli, Felicia, Náttúra, Progy* – partner; *Humanitas Medical Care* – partner scientifico. *Virgin Active* è official trainer.

**L’edizione 2026 di “A corpo libero”** è sostenuta da una campagna multimediale realizzata da *CairoRCS Media* pianificata sui mezzi *Cairo Editore* e *RCS MediaGroup* e sui *social* della testata, con maxi-affissioni a Milano in piazza Gae Aulenti e pensiline della città, oltre che attraverso newsletter dedicate.

Comunicazione e Ufficio Stampa RCS - Corriere della Sera e Periodici

Barbara Ruggeri - [barbara.ruggeri@rcs.it](mailto:barbara.ruggeri@rcs.it) - tel. 0225845414 – 3351247734

Stefania Grimoldi - [sgrimoldi@rcs.it](mailto:sgrimoldi@rcs.it) - tel. 0262827708 – 3355967666

Isabella Zoe Zappa - [isabellazoe.zappa@guest.rcs.it](mailto:isabellazoe.zappa@guest.rcs.it) – tel. 0225846407 - 3451393823

[www.rcsmediagroup.it](http://www.rcsmediagroup.it) – [www.iodonna.it](http://www.iodonna.it)