

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

"ESTATE IN FORMA: 6 corsi online per il benessere"



MARTEDÌ VERONICA - SOS COLLO e SCHIENA **5 lezioni online**

8, 15, 22, 29 giugno, 6 luglio ☆ 18.15 - 19.05

Il corso fornisce una serie di protocolli di esercizi mirati per ridurre l'insorgenza delle comuni problematiche di schiena collo e spalle e per gestirne il dolore. Molto spesso sono le scorrette posture a causare questi comuni fastidi ma intervenire è possibile! La correttiva posturale fusa con le antiche conoscenze del Do-in e della Medicina Cinese ci aiuteranno a trovare gli esercizi giusti eseguiti nelle posture corrette.

- Esercizi mirati
- tecnica delle palline e punti specifici
- tecniche di auto trattamento.

Abbigliamento e attrezzatura:

Tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Ogni partecipante dovrà essere munito di 3 palline da tennis, una banda elastica o una sciarpa, tappetino, sedia, qualche cuscinetto.



MARTEDÌ VERONICA – FLEXIBLE **5 lezioni online**

8, 15, 22, 29 giugno, 6 luglio ☆ 19.15 - 20.05

Avendo come filo conduttore la ginnastica posturale e antalgica, gli incontri sono strutturati in una formula ciclica, dinamica e divertente. Il Flexible, attraverso questa formula innovativa, mira a coinvolgere un pubblico vario: dagli amanti della forma fisica e dello stretching tradizionale, agli affascinati dall'approccio alla salute e al benessere delle antiche culture orientali, indiana e cinese. Flexible, infatti, non è solo flessibilità del corpo ma anche della mente, che si apre e diventa disponibile verso visioni del corpo diverse rispetto a quelle a cui siamo abituati: non solo muscoli e articolazioni ma anche chakra e meridiani...

Lezioni tematiche su:

- PILATES MATWORK a corpo libero (1° Lezione del mese)
- YOGA DINAMICO con i 5 Tibetani (2° Lezione del mese)
- TONIFICAZIONE E RAFFORZAMENTO dal punto di vista della ginnastica posturale (3° Lezione del mese)
- DO-IN l'antica tecnica che aiuta a gestire il dolore di schiena e collo attraverso TECNICHE DI AUTOMASSAGGIO, STIRAMENTI DEI MERIDIANI, PRESSIONE SUI PUNTI di agopuntura con la TECNICA DELLE PALLINE (4° Lezione del mese)

Abbigliamento e attrezzatura:

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Ogni partecipante dovrà essere munito di 3 palline da tennis di media durezza (TB 720) e di una "soft ball" per il Pilates (misura M).



MERCOLEDÌ PAOLO - Dynamic DO-IN 5 lezioni online

9, 16, 23, 30 giugno, 7 luglio 2021 ☆ 18.15-19.05

Dynamic DO-IN Esercizi della tradizione orientale per la rivitalizzazione e il rafforzamento della salute

Il DO-IN è un insieme di esercizi che permette la rivitalizzazione e il rafforzamento della salute.

Come altre discipline della tradizione estremo-orientale il Do-In mira a regolarizzare e liberare l'energia che circola all'interno di ognuno di noi. Con semplicità e nel rispetto della condizione di ognuno. Il termine DO è la pronuncia giapponese del Tao cinese. Il termine IN, in questo contesto, si riferisce alla capacità fisica e mentale di guidare l'energia.

L'aspetto "Dynamic" privilegia il movimento, l'uso delle proprie mani e con l'ausilio di semplici palline morbide e puntute favorisce lo sblocco di contratture, l'armonizzazione e la meraviglia del proprio sentire.

Abbigliamento e attrezzatura:

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Nel corso delle lezioni l'insegnante consiglierà semplici attrezzi da utilizzare durante le lezioni.



MERCOLEDÌ PAOLO - MAT WORK PILATES 5 lezioni online

9, 16, 23, 30 Giugno e 7 Luglio 2021 ☆ 19.15 - 20.05

È un metodo di ginnastica posturale e di rafforzamento corporeo ideato e messo a punto a metà del secolo scorso dal suo inventore Joseph Hubertus Pilates.

Il frutto delle sue intuizioni ha creato una sequenza di esercizi bilanciata e si riferisce alla sezione di lavoro a corpo libero o con piccoli attrezzi che si è ampliata e migliorata secondo le scoperte sull'anatomia e la biomeccanica moderne. La didattica attuale li seleziona e li propone per gradi di difficoltà.

La ginnastica posturale messa a punto dal suo inventore H.J. Pilates e le sue progressioni più moderne.

Abbigliamento e attrezzatura:

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Nel corso delle lezioni l'insegnante consiglierà semplici attrezzi da utilizzare durante le lezioni.



GIOVEDÌ VERONICA - POSTURAL G.A.G. & STRETCHING **5 lezioni online**

3, 10, 17, 24 giugno, 1 luglio ☆ 18.15 - 19.05

Sequenze di esercizi per la tonificazione di gambe, addominali e glutei, integrate allo stretching, alla mobilità articolare e alla cura della POSTURA.

La nostra capacità di muoverci e interagire con il mondo è frutto di un equilibrio generale che non può essere dato esclusivamente dalla tonificazione di alcuni gruppi muscolari: tonificare non basta! Tutte le nostre articolazioni per funzionare al meglio devono essere mobili e governate da muscoli "tonici", cioè capaci di contrarsi come di allungarsi. Ciò consente di mantenere l'ELASTICITÀ, una caratteristica indispensabile che possiamo recuperare gradualmente seguendo questi principi: MOBILIZZARE, TONIFICARE, ALLUNGARE!!!! Inoltre il movimento, per essere produttivo e non dannoso, deve essere svolto tenendo una CORRETTA POSTURA: per questo ogni sequenza o esercizio singolo sarà governato dai necessari accorgimenti posturali.

Abbigliamento e attrezzatura:

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Tappetino, 2 bottigliette d' acqua o due pesetti da mezzo kg o da 1 kg. Elastico corto (è una piccola banda elastica delle dimensioni delle fascette per capelli o poco più).



GIOVEDÌ VERONICA - HATHA YOGA **5 lezioni online**

3, 10, 17, 24 giugno, 1 luglio ☆ 19.15 - 20.05

Corso di Hatha Yoga con sequenze dinamiche di movimento.

La parola YOGA significa "unione", mentre nella parola "Hatha", "Ha" e "Tha" rappresentano rispettivamente il Sole e la Luna come simboli di aspetti differenti che vengono uniti e armonizzati. Si tratta, infatti di uno stile di yoga che, partendo dalla pratica delle ASANA (posizioni), porta l'individuo a conoscere e padroneggiare meglio il proprio corpo e sviluppare una sensibilità più raffinata, percependosi come insieme armonioso di corpo e mente.

I benefici sono svariati: incrementa la scioltezza e la flessibilità di tutte le articolazioni e tonifica la muscolatura • migliora la postura • grazie all'attenzione al respiro, potenzia la capacità respiratoria aumentando l'ossigenazione dei tessuti • abbassa il livello di stress e incrementa la capacità di gestirlo • conferisce maggior equilibrio e lucidità mentale.

Programma:

- Asana (posizioni)
- Lavoro sulla postura
- Tecniche di respirazione e concentrazione
- Rilassamento guidato

Abbigliamento e attrezzatura:

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Ogni partecipante dovrà essere munito di 3 palline da tennis di media durezza (TB 720).

VERONICA ORLANDO

Insegnante di yoga riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Soloyoga", da anni lavora presso aziende tra le quali Getfit, Mediaset, Rcs Mediagroup come terapeuta shiatsu, insegnante di Yoga, Flexible, Do- in e Pilates. Pratica lo shiatsu e lo yoga dal 1998: ha conseguito il diploma di operatore shiatsu prima presso Ecolife International Shiatsu School, poi presso Accademia Italiana Shiatsu-Do a Milano e infine l'attestato regionale di "Operatore Shiatsu" riconosciuto dalla Regione Lombardia, con tirocinio presso la Clinica Zucchi di Monza, l'Istituto Redaelli di Milano e Vimodrone, l'Istituto Golgi di Abbiategrasso, l'American Contourella di via Meravigli (Mi). E' iscritta all'Associazione Professionale Operatori Shiatsu.

Attualmente è docente di shiatsu nei percorsi professionali presso l'Accademia Italiana Shiatsu-Do ed ha insegnato nei corsi di formazione professionale per operatori shiatsu finanziati dal Fondo Sociale Europea.

Effettua trattamenti shiatsu singoli anche presso le sedi Cral di Leonardo e Bovisa.

PAOLO PETRO'

Approda al metodo Contrology Pilates nel 2004 che pratica a corpo libero e con varie attrezzature. Trait d'union tra le antiche discipline orientali e i moderni principi di allenamento, dopo esperienze nel Fitness, Kayak, Thai-Boxe, Movimento Teatrale, Doin, Qi Gong e Yoga. Studia e si forma in Italia e all'estero con diverse Scuole e Insegnanti e si aggiorna regolarmente. Conduce una Scuola di Shiatsu-Do, Thai Boran e Do-In a Milano e collabora con palestre, aziende e università. Autore di "Anicha" (ed. Colibri), appena può viaggia per conoscere.

PIATTAFORMA ONLINE UTILIZZATA:

ZOOM MEETING è la piattaforma già testata positivamente per altri corsi CRAL. È possibile scaricare l'applicazione gratuita al seguente indirizzo <https://zoom.us/meetings> o tramite il link che vi verrà fornito direttamente dall'insegnante lo stesso giorno della lezione.

È possibile accedere alla lezione senza doversi iscrivere alla piattaforma. ZOOM funziona su Windows, Mac e Smartphone Android e I-phone.

Non è prevista la registrazione delle lezioni.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE (per ogni singolo corso):

Soci ordinari Cral: € **20**

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: € **22**

Esterni: € **27**

MODALITA' DI ADESIONE

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a domenica.fiorentino@polimi.it - a partire da mercoledì 19 maggio alle ore 9:30 - indicando il proprio status rispetto al CRAL, il corso preferito (e un'eventuale seconda scelta) e il possesso del certificato medico. **Le iscrizioni si chiudono martedì 25 maggio alle ore 12.00.**

I posti disponibili sono 12 per ciascuna fascia oraria; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

CERTIFICATO MEDICO

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica che deve essere inviato tramite e-mail al momento dell'iscrizione.

SALDO QUOTE

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del corso).

E' responsabilità dei partecipanti attrezzarsi per il corretto collegamento alla piattaforma: la mancata partecipazione per motivi tecnici, non dipendenti dall'Organizzazione, non implica il rimborso della quota di partecipazione.

Organizzazione a cura di
Dominique Fiorentino