



**MASTERCLASS ONLINE**  
**I 5 TIBETANI e IL PAVIMENTO PELVICO**  
**Domenica 18 Aprile 2021**

**10.00 -12.15**

**Gli esercizi originali, le varianti per salvaguardare schiena e collo e loro applicazione per riabilitare, potenziare o acquistare semplicemente consapevolezza del proprio pavimento pelvico**

**- PROGRAMMA:**

- Inquadramento storico sui 5 tibetani
- esercizi preparatori
- riti originali
- varianti ai riti per problematiche del tratto cervicale e lombare
- variante per il potenziamento del PAVIMENTO PELVICO!
- Rilassamento finale guidato.

Un po' di storia...

La pratica dei 5 Tibetani si diffonde trasversalmente al mondo dello Yoga attraverso un testo di riferimento " I Cinque Tibetani: l'antico segreto della fonte della giovinezza" di Peter Kelder, seppure non sia da considerare yoga tradizionale, perché nei testi classici dello Yoga non se ne trova traccia.

Veronica Orlando, insegnante di yoga e terapeuta shiatsu, li pratica e insegna da anni: l'esperienza l'ha portata a individuare nei riti delle criticità, che possono impattare in maniera sfavorevole sul tratto lombare e cervicale, motivo per cui le versioni originali non sono adatte a tutti.

Per questo motivo Veronica ha elaborato e propone delle varianti prive di controindicazioni, adatte anche a chi presenta problematiche di collo, schiena e spalle. I riti proposti in queste nuove modalità, sono diventati uno straordinario lavoro sulla POSTURA. Inoltre varianti specifiche hanno trovato applicazione e mostrato efficacia anche nel rafforzamento del PAVIMENTO PELVICO e nell'aumento nel grado di consapevolezza e conoscenza di questa zona, tanto poco considerata, ma di fondamentale importanza.

**LA DOCENTE:** Veronica Orlando è 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' 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 Europeo.

## **ABBIGLIAMENTO e ATTREZZATURA:**

Ogni partecipante dovrà munirsi di tappetino da ginnastica, tuta comoda, una softball Pilates di medie dimensioni o un cuscino da divano e una coperta.

## **PIATTAFORMA ONLINE UTILIZZATA**

Il seminario verrà effettuato sulla piattaforma ZOOM Meeting. Si tratta di una 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 il giorno della lezione; non è necessario registrarsi nella piattaforma. ZOOM funziona su Windows, Mac e Smartphone Android e I-phone.

Non è prevista la registrazione delle lezioni.

## **MODALITA' DI ADESIONE**

Avranno priorità i soci CRAL. In caso di richieste superiori al numero di allievi che possono essere seguiti online, si formerà una lista di attesa sulla base dell'ordine di arrivo delle mail di adesione. Nel caso di una numerosa partecipazione, verrà istituito un secondo gruppo.

**Nota bene:** Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica o in alternativa (trattandosi di un evento singolo) uno sgravio di responsabilità**, che dovranno essere inviati per email all'organizzatrice per perfezionare l'iscrizione.

Le mail di adesione dovranno pervenire a [domenica.fiorentino@polimi.it](mailto:domenica.fiorentino@polimi.it) a partire da **martedì 6 aprile alle ore 9:30 ed entro lunedì 12 aprile alle ore 12:00**. I posti disponibili sono 12; l'iniziativa sarà avviata con un minimo di 10 partecipanti. In caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL.

## **COSTI DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari Cral: € 10

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: € 12

Esterni: € 14

## **SALDO QUOTE (dopo conferma da parte dell'Organizzazione):**

Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL IT64 L056 9601 6200 0001 0088 X21

intestato a **CRAL DIPENDENTI POLITECNICO**

**Causale: Cognome + Masterclass Cinque Tibetani**

Per informazioni sul corso: [veronica.orlando.shiastu@gmail.com](mailto:veronica.orlando.shiastu@gmail.com)

Organizzazione a cura di  
Dominique Fiorentino