CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

15 lezioni di Dynamic DO-IN

ogni MERCOLEDI'
a partire dal 29 settembre 2021
dalle 13:20 alle 14:10

Centro sportivo GIURIATI

Il **DO-IN** è un insieme di esercizi che permette la rivitalizzazione e il rinforzamento 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.

IL DOCENTE:

Le lezioni saranno tenute da **Paolo Petrò**. L'insegnante 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, Do-in, 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. Colibrì, appena può viaggia per conoscere.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:

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

SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno presso la sala corsi del **Centro sportivo Giuriati**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 25 euro; ha validità annuale comprende il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – **solo per il Personale del Politecnico** – la visita medica per la pratica sportiva non agonistica).
Info: https://www.sport.polimi.it

DATE DEL CORSO:

29 settembre; 6-13-20-27 ottobre; 3-10-17-24 novembre; 1-15 dicembre; 12-19-26 gennaio; 2 febbraio 2022.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a **domenica.fiorentino@polimi.it** - a partire da lunedì 13 settembre ore 9:30 (ed entro lunedì 20 settembre) - indicando il proprio status rispetto al CRAL, il possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica (imprescindibile per la partecipazione al Corso).
I posti disponibili sono 13, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.
Il Corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.
Attenzione: come da normativa vigente, dal 6 agosto 2021 potrà essere iscritto ai corsi ludici e sportivi del CRAL svolti IN PRESENZA solo chi è in possesso di certificazione GREEN PASS.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: € 60
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 70
Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 70
Esterni: € 85

SALDO QUOTE:

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

Organizzazione a cura di
Dominique Fiorentino e Giusy Colombo

Attività realizzata con il contributo del Politecnico