CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

CORSO DI FLEXIBLE

19 lezioni ONLINE
Il MARTEDI' a partire dal 5 marzo 2024
Dalle 18:15 alle 19:05

Avendo come filo conduttore la ginnastica posturale e antalgica, gli incontri sono strutturati in una formula ciclica, dinamica e divertente.

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).

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...

LA DOCENTE
Gli incontri saranno condotti da **Veronica Orlando**. Insegnante di yoga riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Soloyoga", da anni lavora presso aziende tra le quali Getfit, Mediaset, Rcs Mediagroup come terapista 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 Europeo.
Effettua trattamenti Shiatsu singoli anche presso le sedi Cral di Leonardo e Bovisa.

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

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

DATE DEL CORSO:
5-12-19-26 marzo; 2-9-16-23 aprile; 7-14-21-28 maggio; 4-11-18-25 giugno; 2-9-16 luglio.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE
Soci ordinari CRAL: € 63
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 74
Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 74
Esterni: € 95

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.

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.

MODALITA' DI ADESIONE
L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire tramite form: **https://forms.office.com/e/bNxYv4T5c9** da lunedì 12 febbraio, ore 9:30 ed entro lunedì 19 febbraio 2024 indicando il proprio status rispetto al CRAL, la fascia oraria preferita e il possesso del certificato medico valido.
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.

E' possibile presentare richiesta di iscrizione ad uno solo dei corsi online proposti. Martedì 20 febbraio verranno rese note le eventuali disponibilità residue e ci si potrà iscrivere anche agli altri corsi non scelti in prima istanza.

SALDO QUOTE
Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento della conferma dell'attivazione del corso). E' responsabilità dei partecipanti attrezzarsi per il corretto collegamento alla piattaforma: il Cral non potrà essere ritenuto responsabile della mancata partecipazione per motivi tecnici. Le quote saldate non potranno essere rimborsate salvo subentro di un altro partecipante.

Organizzazione a cura di
Giusy Colombo

Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano