

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO



### **15 INCONTRI DI FLEXIBLE IN BOVISA** (sede CRAL Bovisa – via La Masa 34)

**OGNI MARTEDI' A PARTIRE DAL 5 FEBBRAIO 2019**  
**in pausa pranzo**

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

#### **Lezioni tematiche su:**

- **Tonificazione e rafforzamento dal punto di vista della ginnastica posturale**
- **Yoga dinamico con i 5 Tibetani**
- **Il dolore di schiena e collo affrontato con l'antica tecnica del Do-in (automassaggio, stiramenti dei meridiani, pressione sui punti con la tecnica delle palline).**

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** che già sta effettuando trattamenti shiatsu singoli presso le sedi Cral di Leonardo e Bovisa (<http://cralpolimi.blogspot.com/2018/09/trattamenti-shiatsu-in-bovisa-e-leonardo.html>). Veronica 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 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.

#### **LA SEDE DEL CORSO, ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURA**

Il corso verrà effettuato presso la sede del CRAL in Campus Bovisa – via La Masa 34.

Sono a disposizione dei materassini (portare un telo di spugna per coprirli durante l'uso). Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta e calzini antiscivolo o scarpe leggere).

#### **DATE DEL CORSO:**

5,12,19,26 febbraio; 5,12,19,26 marzo; 2,9,16 aprile; 7,14,21,28 maggio 2019.

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

### **COSTI DI PARTECIPAZIONE**

Soci ordinari CRAL: € 65

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 75

Dipendenti docenti e personale tecnico e amministrativo del Politecnico NON soci Cral: € 75

Esterni: € 90

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** che deve essere presentato alla prima lezione, pena la non ammissione.

### **MODALITA' DI ADESIONE**

Le mail di adesione dovranno pervenire via email a [annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it) entro **lunedì 21 gennaio 2019**. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 14 partecipanti. I posti disponibili sono 16; in caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci Cral.

### **SALDO QUOTE**

Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno giovedì **24 gennaio**, dalle 13:00 alle 14:00 presso la sede Cral di Bovisa. E' possibile versare la quota anche tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito a richiesta).

### **Per informazioni sul corso:**

[veronica.orlando.shiatsu@gmail.com](mailto:veronica.orlando.shiatsu@gmail.com)

Organizzazione a cura di Annamaria Roverselli

[annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it)

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano**