CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

12 lezioni di Flexible

ogni mercoledì
a partire dal 3 novembre 2021
dalle 17:45 alle 18:35

CAMPUS BOVISA LAMBRUSCHINI

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*).

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.

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 abbigliamento comodo: 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**).

SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno presso la sala corsi al **piano terra dell'ed. BL 28 del Campus Bovisa Lambruschini**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica. Per la frequenza del corso è inoltre obbligatorio mostrare una valida certificazione Covid-19 (**Green Pass**).

DATE DEL CORSO:

3-10-17-24 novembre; 1-15 dicembre; 12-19-26 gennaio; 2-9-16 febbraio 2022.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a ornella.tambussi@polimi.it– **entro mercoledì 27 ottobre** - 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 12, 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.

Nota bene: La sottoscrizione con Sport Polimi **dell'Abbonamento Basic** (da effettuare autonomamente, al costo di 25 €, validità 12 mesi) dà diritto a numerose agevolazioni, tra cui – per i dipendenti attivi del Politecnico – la visita medica gratuita. Info: Sport Polimi

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: € 50
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 60
Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 60
Esterni: € 75

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

Giovanni D'Angelo e Ornella Tambussi

Attività realizzata in collaborazione con Sport Polimi e contributo del Politecnico