

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO



6 LEZIONI DI FLEXIBLE

a partire da giovedì 5 maggio 2022
12:10-13:00 e 13:10-14:00

Sede Cral del **CAMPUS BOVISA**

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

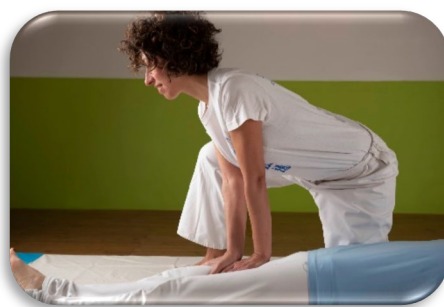
LEZIONI TEMATICHE SU:

- **Pilates Matwork** a corpo libero
- **Yoga dinamico** con i 5 Tibetani
- **Tonificazione e rafforzamento** dal punto di vista della ginnastica posturale
- **DO-IN** l'antica tecnica che aiuta a gestire il dolore di schiena e collo attraverso l'automassaggio, stiramenti dei meridiani, pressione sui punti di agopuntura con la **tecnica delle palline**.

LA DOCENTE:

Gli incontri saranno condotti da **Veronica Orlando**. Insegnante di yoga riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Soleyoga", 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. Effettua trattamenti Shiatsu singoli anche presso le sedi Cral di Leonardo e Bovisa.



ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:

Tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi.

Ogni partecipante dovrà essere munito del proprio tappetino, di 3 palline da tennis di media durezza (TB 720), di una "soft ball" per il Pilates (**misura M**) e di una banda elastica di media resistenza.

SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno presso la saletta della sede Cral del Campus Bovisa, in via La Masa 34.



DATE DEL CORSO:

Giovedì 5 - 12 - 19 - 26 maggio; 9 - 16 giugno 2022.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a giuseppina.colombo@polimi.it - **entro lunedì 25 aprile 2022** - 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 6 per ogni fascia oraria; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico.

Il Corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti complessivi.

Attenzione: possono iscriversi al corso solo persone in possesso della certificazione anti-Covid (Green Pass) vigente al momento del corso.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: € 40

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 45

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 45

Esterni: € 55

SALDO QUOTE:

Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL dopo aver ricevuto la conferma di iscrizione da parte delle organizzatrici.

Organizzazione Cral:

Giusy Colombo e Ornella Tambussi