

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO



### 16 INCONTRI DI FLEXIBLE IN BOVISA sede CRAL Bovisa – via La Masa 34

**OGNI MARTEDI' A PARTIRE DAL 4 febbraio 2020  
in pausa pranzo**

Il corso, avendo come filo conduttore la ginnastica posturale e antalgica, si svolge con cadenza settimanale in una formula ciclica, dinamica e divertente.

#### Lezioni tematiche su:

- Pilates Matwork (1° martedì del mese);
- Yoga dinamico: i 5 Tibetani (2° martedì);
  - Tonificazione e rafforzamento dal punto di vista della ginnastica posturale (3° martedì);
  - 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) 4° martedì.

Il Flexible, attraverso questa formula innovativa e dinamica, 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 dispone 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 e corsi 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 e pilates, riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Soloyoga". Da anni lavora presso aziende tra le quali Getfit Mediaset, Rcs Mediagroup e dal 2015 al Politecnico, come terapeuta shiatsu, insegnante di Yoga, Flexible, Do-in, Pilates e ginnastica posturale. Ha conseguito il diploma di operatore shiatsu prima presso Ecolife International Shiatsu School, poi presso Accademia Italiana Shiatsu-Do di Milano ed è "Operatore Shiatsu" riconosciuto dalla Regione Lombardia. E' iscritta all' Apos, l'Associazione Professionale Operatori Shiatsu e dal 2002 è docente di Accademia Italiana Shiatsu Do.

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

Il corso verrà effettuato presso la sede del CRAL in Campus Bovisa – Edificio B11, via La Masa 34.

È necessario:

- abbigliamento comodo (o tuta) e calzini antiscivolo;
- tre palline da tennis di media durezza;
- Soft ball pilates\*

\*soft ball pilates di tre misure: S, M, L a seconda dell'altezza della persona.

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

*La S è fino a 1,65 circa.*

*La M è da 1,65 in poi circa.*

*La L è oltre 1,80 ma va bene anche la M.*

### DATE DEL CORSO:

4, 11, 18, 25 febbraio, 3, 10, 17, 24, 31 marzo, 7, 28 aprile, 5, 12, 19, 26 maggio, 9 giugno 2020

### COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari CRAL: € 60

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 70

Personale docente, tecnico ed amministrativo del Politecnico di Milano NON socio Cral: € 70

Esterni: € 85

N.B. Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la "pratica sportiva non agonistica" (NO altre diciture!!!!)**, che deve essere inviato al momento dell'iscrizione tramite e-mail, pena la non ammissione. Una copia cartacea del certificato sarà da consegnare anche all'insegnante alla prima lezione.

### MODALITA' DI ADESIONE

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via email ad [annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it) entro **venerdì 24 gennaio 2020**. 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 versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito al momento dell'attivazione del corso).

### Per informazioni sul corso:

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

Organizzazione CRAL a cura di Annamaria Roverselli

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

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