

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 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

Organizzazione CRAL a cura di Annamaria Roverselli

annamaria.roverselli@polimi.it

Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano