CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

15 lezioni di Flexible

ogni venerdì
a partire dal 1°ottobre 2021
dalle 12:20 alle 13:10

Centro sportivo GIURIATI

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 abiti leggeri: 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**) e di una "**soft ball**" per il Pilates (**misura M**).

SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno presso la sala corsi del **Centro sportivo Giuriati**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 25 euro; ha validità annuale comprende il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – **solo per il Personale del Politecnico** – la visita medica per la pratica sportiva non agonistica). Info: https://www.sport.polimi.it

DATE DEL CORSO:

1-8-15-22 ottobre; 5-12-19-26 novembre; 3-17 dicembre; 14-21-28 gennaio; 4-11 febbraio 2022.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a **domenica.fiorentino@polimi.it** - a partire da lunedì 13 settembre ore 9:30 (ed entro lunedì 20 settembre) - 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 13, 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.
Attenzione: come da normativa vigente, dal 6 agosto 2021 potrà essere iscritto ai corsi ludici e sportivi del CRAL svolti IN PRESENZA solo chi è in possesso di certificazione GREEN PASS.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: € 60
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 70
Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 70
Esterni: € 85

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

Dominique Fiorentino e Giusy Colombo

Attività realizzata con il contributo del Politecnico