



## 16 lezioni di Flexible

ogni VENERDI'

a partire dal 26 settembre 2025

dalle 12:20 alle 13:15

Centro sportivo GIURIATI

### 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 tecniche di automassaggio, stiramenti dei meridiani, pressione sui punti di agopuntura con la Tecnica delle palline.

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 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.

E' docente di Shiatsu in percorsi professionali in Italia e Svizzera 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, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi.

La "dotazione" consigliata si compone di 3 palline da tennis di media durezza (**TB 720**) e di una "soft ball" per il Pilates (**misura M**), materiale reperibile anche in palestra.

### **SEDE DEL CORSO:**

Le lezioni si terranno presso la sala "Arena" del **Centro sportivo Giurati**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 30 euro; ha validità annuale comprende il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – **solo per il Personale del Politecnico** – la possibilità di effettuare gratuitamente presso il Giurati la visita medica per la pratica sportiva non agonistica). Info e prenotazione visite\*: <https://www.sport.polimi.it>



### **DATE DEL CORSO:**

26/09; 3-10-17-24/10; 7-14-21-28/11; 5-12-19/12; 9-16-23-30/01.

### **MODALITA' DI ADESIONE:**

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire **tramite form** <https://forms.office.com/e/cTVh9rBTVa> - a partire da giovedì 17 luglio ore 9:30 (ed entro giovedì 24 luglio 2025). Per la frequenza è **obbligatorio il possesso del certificato medico** per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità che dovrà essere caricato sul portale di Sport Polimi. I posti disponibili sono 15, 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 12 partecipanti.

\*Le visite mediche sportive sono interamente gestite da Sport Polimi; è cura di ogni partecipante prenotare la visita e dotarsi del certificato in tempo utile per la frequenza del corso.

### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari CRAL: € 70

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 80

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 80

Esterni: € 95

### **SALDO QUOTE:**

Entro lunedì 8 settembre, tramite bonifico sul conto corrente del CRAL. L'IBAN verrà fornito con la conferma di partecipazione al corso. Le quote versate non potranno essere rimborsate salvo subentro di altro partecipante.

**Per informazioni:** [giuseppina.colombo@polimi.it](mailto:giuseppina.colombo@polimi.it)

Organizzazione a cura di  
Giusy Colombo