



16 lezioni di Flexible

ogni VENERDI'
a partire dal 2 ottobre 2026 dalle
12:20 alle 13:15

Centro sportivo GIURIATI

LEZIONI TEMATICHE SU:

- **Pilates Matwork** a corpo libero
- **Yoga dinamico**
- **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 "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.

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 corsi del **Centro sportivo Giuriati**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 35 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 Giuriati la visita medica per la pratica sportiva non agonistica).

Info e prenotazione visite: <https://www.sport.polimi.it>



DATE DEL CORSO:

2-9-16-23-30/10; 6-13-20-27/11; 4-11-18/12; 8-15-22-29/01.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire tramite form disponibile al link:

[Corso di Flexible - clicca per compilare](#)

a partire da venerdì 12 giugno ore 9:30 (ed entro venerdì 19 giugno 2026).

Per la frequenza è **obbligatorio il possesso del certificato medico** per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità che dovrà essere inviato per mail a giuriati@polimi.it. 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.

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:

Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL, o Voucher Edered, dopo aver ricevuto conferma di ammissione al corso. Le quote versate non potranno essere rimborsate salvo subentro di altro partecipante.

Per informazioni: giuseppina.colombo@polimi.it

Organizzazione a cura di
Giusy Colombo

