



## 16 lezioni di Flexible

ogni VENERDI'  
a partire dal 29 settembre 2023  
dalle 12:20 alle 13:15

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 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.

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, leggings, 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**), quest'ultima reperibile anche in palestra.

### **SEDE DEL CORSO:**

Le lezioni si terranno presso la sala "Arena" 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 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:**

29 settembre; 6-13-20-27 ottobre; 3-10-17-24 novembre; 1-15 dicembre; 12-19-26 gennaio; 2-9 febbraio 2024.

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

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a [domenica.fiorentino@polimi.it](mailto:domenica.fiorentino@polimi.it) - a partire da lunedì 10 luglio ore 9:30 (ed entro lunedì 17 luglio) - indicando il proprio status rispetto al CRAL. Per la frequenza è **obbligatorio il possesso del certificato medico** per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità. 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: € 65

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 75

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 75

Esterni: € 90

### **SALDO QUOTE:**

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del Corso). In caso di rinuncia le quote versate non potranno essere rimborsate se non per comprovati motivi di salute.

Organizzazione a cura di  
Dominique Fiorentino e Giusy Colombo