



## 16 lezioni di Flexible

ogni **VENERDI'**  
a partire dal **7 febbraio 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 Giuriati**. 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 Giuriati la visita medica per la pratica sportiva non agonistica).

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



### **DATE DEL CORSO:**

7-14-21-28/02; 7-14-21-28/03; 4-11-18/04; 9-16-23/05; 6/06.

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

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire **tramite form** <https://forms.office.com/e/htgFE02Tie> - a partire da martedì 14 gennaio ore 9:30 (ed entro lunedì 20 gennaio 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 venerdì 24 gennaio, 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

Organizzazione a cura di  
Giusy Colombo