

14 INCONTRI DI FLEXIBLE SU ZOOM
OGNI MARTEDI' A PARTIRE DAL 6 OTTOBRE 2020



18.15 - 19.05 Primo turno

19.15 - 20.05 Secondo turno

Avendo come filo conduttore la ginnastica posturale e antalgica, gli incontri sono strutturati in una formula ciclica, dinamica e divertente.

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)**

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 che già sta effettuando trattamenti shiatsu singoli presso le sedi Cral di Leonardo (<http://cralpolimi.blogspot.com/search?updated-max=2019-09-17T12:29:00%2B02:00&max-results=7>).

Veronica è 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.

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.

LA SEDE DEL CORSO, ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURA

Il corso verrà effettuato sulla piattaforma ZOOM Meeting. Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta e calzini o scarpe leggere). Ogni partecipante dovrà essere munito di 3 palline da tennis di media durezza (TB 720), di una "soft ball" per il Pilates (misura M) e di un tappetino personale.

DATE DEL CORSO:

6, 13, 20, 27 ottobre 2020; 3, 10, 17, 24 novembre; 1, 15, 22 dicembre; 12, 19, 26 gennaio 2021

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari Cral: € 45

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: € 55

Esterni: € 65

Assicurazione facoltativa (per dipendenti non soci Cral ed esterni: € 10)

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** che deve essere inviato per email all'organizzatrice entro la prima lezione, pena la non ammissione.

MODALITA' DI ADESIONE

Le mail di adesione dovranno pervenire a domenica.fiorentino@polimi.it a partire da **martedì 15 settembre alle ore 9:30 ed entro giovedì 24 settembre alle ore 12:00, indicando l'orario di preferenza**. I posti disponibili sono 12; l'iniziativa sarà avviata con un minimo di 10 partecipanti. In caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL.

SALDO QUOTE (dopo conferma da parte dell'Organizzatore): Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (dopo aver ricevuto conferma dell'attivazione) intestato a: **CRAL DIPENDENTI POLITECNICO IT64 L056 9601 6200 0001 0088 X21 Causale: Cognome + Corso Flexible Zoom 2020**

Organizzazione a cura di Dominique Fiorentino

Per informazioni sul corso: veronica.orlando.shiatsu@gmail.com