

## 18 lezioni online di FLEXIBLE

ogni MARTEDI' a partire dal 3 ottobre 2023

19.15 - 20.05



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**. 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 Europea.

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), di una "soft ball" per il Pilates (misura M) e di una banda elastica media o leggera.

**DATE DEL CORSO:**

3-10-17-24 ottobre; 7-14-21-28 novembre; 5-12-19 dicembre 2023; 16-23-30 gennaio; 6-13-20-27 febbraio 2024.

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari CRAL: € 60

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 70

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 70

Esterni: € 90

**PIATTAFORMA ONLINE UTILIZZATA:**

ZOOM MEETING è la piattaforma già testata positivamente per altri corsi CRAL. È possibile scaricare l'applicazione gratuita al seguente indirizzo <https://zoom.us/meetings> o tramite il link che vi verrà fornito direttamente dall'insegnante lo stesso giorno della lezione. È possibile accedere alla lezione senza doversi iscrivere alla piattaforma. ZOOM funziona su Windows, Mac e Smartphone Android e I-phone. Non è prevista la registrazione delle lezioni.

**MODALITA' DI ADESIONE:**

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a [giuseppina.colombo@polimi.it](mailto:giuseppina.colombo@polimi.it) - a partire da **lunedì 18 settembre alle ore 9:30** ed entro venerdì 22 settembre 2023 - indicando il proprio status rispetto al CRAL e il possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità (indispensabile per la frequenza del corso).

I posti disponibili sono 12; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

**E' possibile presentare richiesta di iscrizione ad uno solo dei corsi online proposti.** Lunedì 25 settembre verranno rese note le eventuali disponibilità residue e ci si potrà iscrivere anche agli altri corsi non scelti in prima istanza.

**SALDO QUOTE:**

Le quote di partecipazione saranno versate **tramite bonifico** sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del corso). E' responsabilità dei partecipanti attrezzarsi per il corretto collegamento alla piattaforma: la mancata partecipazione per motivi tecnici, non dipendenti dal Cral, non implica il rimborso della quota di partecipazione, né il recupero della lezione. Le quote saldate non potranno essere rimborsate se non per comprovati problemi di salute.

Organizzazione a cura di  
Giusy Colombo