



## 12 INCONTRI DI FLEXIBLE IN BOVISA

(sede CRAL Bovisa – via La Masa 34)

OGNI MARTEDI' A PARTIRE DAL 2 OTTOBRE 2018

in pausa pranzo

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

### Lezioni tematiche su:

- **Tonificazione e rafforzamento dal punto di vista della ginnastica posturale**
- **Yoga dinamico con i 5 Tibetani**
- **Il dolore di schiena e collo affrontato con l'antica tecnica del Do-in (automassaggio, stiramenti dei meridiani, pressione sui punti con la tecnica delle palline).**

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 e Bovisa (<http://cralpolimi.blogspot.it/2016/09/trattamenti-shiatsu-in-leonardo.html>).

Veronica è 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.

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

### LA SEDE DEL CORSO, ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURA

Il corso verrà effettuato presso la sede del CRAL in Campus Bovisa – via La Masa 34.

Sono a disposizione dei materassini (portare un telo di spugna per coprirli durante l'uso). Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta e calzini antiscivolo o scarpe leggere).

### DATE DEL CORSO:

2, 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20, 27 novembre; 4, 11, 18 dicembre 2018. E' prevista una seconda sessione a partire da febbraio 2019.

### COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari Cral: € 60

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: € 70

Esterni: € 80

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** che deve essere presentato alla prima lezione, pena la non ammissione.

### MODALITA' DI ADESIONE

Le mail di adesione dovranno pervenire via email a [annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it) entro **lunedì 17 settembre 2018**. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. I posti disponibili sono 16; in caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci Cral.

### SALDO QUOTE

Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno mercoledì' **26 settembre**, dalle 13:00 alle 14:00 presso la sede Cral di Bovisa. E' possibile versare la quota anche tramite bonifico sul conto corrente del Cral (Iban fornito a richiesta).

### Per informazioni sul corso:

[veronica.orlando.shiatsu@gmail.com](mailto:veronica.orlando.shiatsu@gmail.com)

Organizzazione a cura di Annamaria Roverselli

[annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it)

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano**