

Il CRAL Dipendenti Politecnico di Milano organizza:

LA POSTURA



IN UFFICIO

Il corso CRAL con Veronica torna in presenza!!

La maggior parte delle problematiche muscolari e articolari da cui siamo afflitti può dipendere da posture errate mantenute per molte ore durante la giornata. Quando siamo seduti in auto, o sulla sedia dell'ufficio di fronte ad un monitor, o semplicemente guardando continuamente uno smartphone, assumiamo vizi posturali che a lungo andare causano dolori al collo, alla schiena, alle spalle, fino a diventare vere e proprie patologie come ernie, protrusioni, periartriti, tendiniti ecc.

Questo corso ti aiuterà a **migliorare la postura** e a **prevenire o alleviare dolori** e fastidi di collo, schiena e spalle attraverso:

- ✓ sequenze di esercizi specifici sulla sedia e al tappetino,
- ✓ tecniche di auto-trattamento e pressione su punti specifici,
- ✓ lavoro sulla respirazione,
- ✓ tecniche di rilassamento e gestione dello stress.

Non sarà necessario cambiarsi anche se sono richiesti abiti comodi (no jeans stretti, no gonne) e calzini di ricambio. Si accederà alla sala senza scarpe che verranno lasciate nella saletta antistante.

Materiale richiesto:

- ✓ Tappetino personale,
- ✓ 3 palline da tennis,
- ✓ Softball pilates,
- ✓ Banda elastica (light o medium).

Il martedì in pausa pranzo

12:20 - 13:10

13:20 - 14:10

a piccoli gruppi per garantire un lavoro estremamente accurato.

14 lezioni nei giorni:

- ✓ 26 settembre
- ✓ 3, 10, 24 ottobre
- ✓ 7, 14, 21, 28 novembre
- ✓ 5, 12 dicembre
- ✓ 9, 16, 23, 30 gennaio

Presso la sede del CRAL del campus Leonardo (edificio 2)

Soci ordinari € 65

Soci familiari, sostenitori, aggregati e Dipendenti Polimi non soci € 85

Esterni € 100

Inserire la richiesta di iscrizione nel modulo entro il **18/09/2023**



<https://forms.office.com/e/XKiWHPtSxP>

Veronica Orlando

Insegnante di Yoga e Pilates riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Soloyoga". Terapista shiatsu, con diversi diplomi, riconoscimento della Regione Lombardia. Frequenta regolarmente corsi di formazione e aggiornamento