



VERONICA
ORLANDO
YOGA
SHIATSU
PILATES

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

LA POSTURA IN UFFICIO

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 ufficio o in auto assumiamo vizi posturali che a lungo andare causano dolori al collo, alla schiena, alle spalle, fino a diventare vere e proprie patologie come ernie, protusioni, periartriti, tendiniti, ecc.

QUESTO CORSO TI AIUTERÀ A MIGLIORARE LA POSTURA E A PREVENIRE O ALLEVIARE DOLORI E FASTIDI AL COLLO, ALLA SCHIENA, ALLE SPALLE, GRAZIE A:

- 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

Abbigliamento comodo

Materiale richiesto:

- tappetino personale
- 3 palline da tennis
- softball pilates
- banda elastica (light o medium)



Iscrizioni a questo [link](#)
dal 16/09 ore 13:00
al 20/09 ore 13:00



Veronica Orlando,
insegnante
di Yoga e Pilates,
diplomata "Soloyoga"
CSEN/CONI,
terapista e
formatrice Shiatsu

DA MARTEDÌ 1° OTTOBRE

ORE 12.20 - 13.10 / 13.20 - 14.10

16 LEZIONI: 1, 8, 15, 22, 29 **ottobre**;
5, 12, 19, 26 **novembre**; 3, 10, 17 **dicembre**;
7, 14, 21, 28 **gennaio 2025**

Soci ordinari € 73 - Soci aggregati, Sostenitori, Familiari, Dipendenti non soci € 94 - Esterni € 105

SEDE CRAL LEONARDO, ED. 2

Attività svolta con il contributo del Politecnico di Milano