



14 INCONTRI DI YOGA IN LEONARDO

Centro Verba Manus, via Ampère 60

OGNI VENERDI'

dalle ore 12:30 alle ore 13:20

A PARTIRE DAL 5 OTTOBRE 2018

Corso di Hatha Yoga con sequenze dinamiche di movimento.

- Asana (posizioni)
- Lavoro sulla postura
- Tecniche di respirazione e concentrazione
- Rilassamento guidato

Cos'è l'Hatha Yoga

La parola YOGA significa "unione", mentre nella parola "Hatha", "Ha" e "Tha" rappresentano rispettivamente il Sole e la Luna come simboli di aspetti differenti che vengono uniti e armonizzati. Si tratta infatti di uno stile di yoga che, partendo dalla pratica delle ASANA (posizioni), porta l'individuo a conoscere e padroneggiare meglio il proprio corpo e sviluppare una sensibilità più raffinata, percependosi come insieme armonioso di corpo e mente.

I benefici sono svariati:

- incrementa la scioltezza e la flessibilità di tutte le articolazioni e tonifica la muscolatura
- migliora la postura
- grazie all'attenzione al respiro, potenzia la capacità respiratoria aumentando l'ossigenazione dei tessuti
- abbassa il livello di stress e incrementa la capacità di gestirlo
- conferisce maggior equilibrio e lucidità mentale.

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.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

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

Clinica Zucchi di Monza, l'Istituto Redaelli di Milano e Vimodrone, l'Istituto Golgi di Abbiategrosso, 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 presso il **Centro Verba Manus**, via Ampère 60 (angolo via Vallazze). La struttura è dotata di spogliatoio. Ogni partecipante dovrà munirsi di tappetino personale.

DATE

5-12-19-26 ottobre; 9-16-23-30 novembre; 14 dicembre; 18-25 gennaio; 1-15-22 febbraio.

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari Cral 2018: € **55**

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral 2018: € **65**

Esterni: € **80**

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

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 frequentata, pena la non ammissione.

MODALITA' DI ADESIONE

Le mail di adesione dovranno pervenire via email a domenica.fiorentino@polimi.it a partire dal 10 settembre ed entro **lunedì 17 settembre** 2018. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. I posti disponibili sono 20; in caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL.

SALDO QUOTE

Le quote di partecipazione saranno ritirate **venerdì 21 settembre**, dalle 13:00 alle 14:00 presso la sede CRAL di Leonardo. 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

Organizzazione a cura di

Dominique Fiorentino

Attività realizzata con il contributo del Politecnico