



## 14 INCONTRI DI YOGA IN LEONARDO

Centro Verba Manus, via Ampère 60

OGNI VENERDI' A PARTIRE DAL 1 MARZO

2019 dalle ore 12:30 alle ore 13:20

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.com/2018/09/trattamenti-shiatsu-in-bovisa-e-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 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.

### 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

1-8-15-22-29 marzo; 5-12 aprile; 3-10-17-24-31 maggio; 7-14 giugno.

### COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari Cral 2019: € 55

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral 2019: € 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](mailto:domenica.fiorentino@polimi.it) entro **lunedì 11 febbraio**. 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 (a partire da mercoledì 13 febbraio):

Preferibilmente tramite **bonifico** su c.c. CRAL (IBAN fornito a richiesta). In **contanti: martedì 19 febbraio** dalle 13:00 alle 14:00 presso la sede CRAL di Leonardo.

### Per informazioni sul corso:

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

Organizzazione a cura di

Dominique Fiorentino

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico**