CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

IL DOLORE DI SCHIENA E COLLO: IMPARIAMO AD ALLEVIARLO, GESTIRLO, EVITARLO

Minicorso in 4 lezioni nel mese di MARZO
12:10-13:00 e 13:10-14:00

Sede Cral del CAMPUS BOVISA

Il dolore di schiena e collo è una problematica diffusissima spesso imputabile a cattive posture, sedentarietà e ad accumulo di stress, somatizzato in alcune zone del corpo.

Il corso si propone di offrire veri e propri protocolli di intervento, da utilizzare anche in AUTONOMIA, sia nei momenti di dolore acuto, sia come mantenimento, al fine di prevenirne l'insorgenza.

LAVOREREMO SU:

- **Postura**
- **Stretching e respiro**
- **Mobilità articolare**
- **Tonificazione della muscolatura specifica**
- **Tecnica delle palline**

LA DOCENTE:

Gli incontri saranno condotti da **Veronica Orlando**. Insegnante di yoga riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Soloyoga", da anni lavora presso aziende tra le quali Getfit, Mediaset, Rcs Mediagroup come terapista 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. Effettua trattamenti Shiatsu singoli anche presso le sedi Cral di Leonardo e Bovisa.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:

Tuta, leggins, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi.

Ogni partecipante dovrà essere munito del proprio tappetino, di 3 palline da tennis di media durezza (**TB 720**), di una "**soft ball**" per il Pilates (**misura M**) e di una banda elastica di media resistenza.

SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno presso la saletta della sede Cral del Campus Bovisa, in via La Masa 34.

DATE DEL CORSO:

Giovedì 3 – 10 – 17 – 24 marzo 2022.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a ornella.tambussi@polimi.it - **entro mercoledì 23 febbraio** - indicando il proprio status rispetto al CRAL, il possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica (imprescindibile per la partecipazione al Corso).

I posti disponibili sono 6 per ogni fascia oraria; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico.

Il Corso verrà attivato con un minimo di 9 partecipanti complessivi.

Attenzione: possono iscriversi al corso solo persone in possesso della certificazione anti-Covid (Green Pass) vigente al momento del corso.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: € 27

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 30

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 30

Esterni: € 38

SALDO QUOTE:

Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL dopo aver ricevuto la conferma di iscrizione da parte delle organizzatrici.

Organizzazione Cral:

Giusy Colombo e Ornella Tambussi

Attività realizzata con il contributo del Politecnico