CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

ALLENARE IL RESPIRO, ALLENARE IL PENSIERO: movimento consapevole e tecniche di rilassamento

Minicorso in 4 lezioni
12:15-13:05 e 13:15-14:05

Sede Cral del CAMPUS BOVISA

Ogni persona respira, lo fa dalla nascita. Tuttavia talvolta non ci accorgiamo quanto l'atto più semplice e naturale non sia sfruttato nella sua reale potenzialità e quanto esso influenzi l'inscindibile connessione corpo-mente-energia.

Il respiro determina il ritmo, la ciclicità del respiro consapevole regola gli stati d'animo e riordina i pensieri.

Ormai anche il mondo scientifico incontra il campo dell'esperienza meditativa e del movimento della tradizione orientale.

Il corso integra la presenza mentale all'attivazione muscolare e alla postura.

IL DOCENTE:

Le lezioni saranno tenute da **Paolo Petrò**. L'insegnante approda al metodo Contrology Pilates nel 2004 che pratica a corpo libero e con varie attrezzature.
Trait d'union tra le antiche discipline orientali e i moderni principi di allenamento, dopo esperienze nel Fitness, Kayak, Thai-Boxe, Movimento Teatrale, Doin, Qi Gong e Yoga. Studia e si forma in Italia e all'estero con diverse Scuole e Insegnanti e si aggiorna regolarmente.
Conduce una Scuola di Shiatsu-Do, Thai Boran e Do-In a Milano e collabora con palestre, aziende e università. Autore di "Anicha" ed. Colibrì, appena può viaggia per conoscere.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:

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

Ogni partecipante dovrà essere munito del proprio tappetino, di un telo e di un cuscino (30x30 cm.)

SEDE DEL CORSO:

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

DATE DEL CORSO:

Lunedì 21-28 Marzo; 4-11 Aprile 2022.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a ornella.tambussi@polimi.it - **entro lunedì 7 marzo** - 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:

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del Corso).

Organizzazione Cral:

Giusy Colombo e Ornella Tambussi

Attività realizzata con il contributo del Politecnico