4 INCONTRI DI FLEXIBLE NELLA SEDE DEL CRAL DI BOVISA

(via La Masa, 34)

OGNI MARTEDI' A PARTIRE DAL 3 NOVEMBRE 2015 dalle ore 12:40 alle ore 13:40

Avendo come filo conduttore la ginnastica posturale e antalgica, gli incontri sono strutturati in una formula ciclica, dinamica e divertente.

1° incontro: **Tonificazione, rafforzamento e stretching** - attraverso sequenze di esercizi a corpo ibero mirati al lavoro sulla postura e alla relazione tra respiro e movimento. Tecniche di rilassamento finale.

2° incontro: **I 5 Tibetani** - I cinque esercizi che, secondo la tradizione tibetana, rallenterebbero il processo di invecchiamento donando nuovo vigore e benessere. Una vera e propria lezione di yoga con un approccio dinamico, intervallato da asana di bilanciamento ai cinque riti. Rilassamento guidato finale.

3° incontro: **Tonificazione, rafforzamento e stretching** - Come il 1° incontro

4° incontro: **l dolore di schiena e collo** - come imparare a gestirlo dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese attraverso: - stretching dei meridiani; pressione sugli ago-punti con la tecnica delle palline; tecniche di Do-in (automassaggio). Rilassamento finale guidato.

Il Flexible, attraverso questa formula innovativa, mira a coinvolgere un pubblico vario: dagli amanti della forma fisica e dello stretching tradizionale, agli affascinati dall'approccio alla salute e al benessere delle antiche culture orientali, indiana e cinese: Flexible infatti non è solo flessibilità del corpo ma anche della mente, che si apre e diventa disponibile verso visioni del corpo diverse rispetto a quelle a cui siamo abituati: non solo muscoli e articolazioni ma anche chakra e meridiani...

LA DOCENTE

Gli incontri saranno condotti da Veronica Orlando (mail: veronica.orlando.shiatsu@gmail.com) che già sta effettuando massaggi shiatsu singoli presso le sedi Cral di Leonardo e Bovisa (http://cralpolimi.blogspot.it/2015/09/trattamenti-shiatsu-in-leonardo.html)

Veronica pratica lo shiatsu 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.

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci Cral: 28 € dipendenti (non soci): 32 € esterni: 40 €

MODALITA' DI ADESIONE

Le mail di adesione dovranno pervenire entro venerdì 30 ottobre 2015 all'indirizzo cral-poli@polimi.it. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 6 e con un massimo di 8 partecipanti (il numero massimo è imposto dalla capienza della sede dove si svolgono gli incontri).

In caso di richieste superiori al numero di posti disponibili si formerà una graduatoria sulla base dell'ordine di arrivo delle mail di adesione.