



10 INCONTRI DI FLEXIBLE IN BOVISA

(palestra dell'oratorio di via Varè)

OGNI MARTEDI' A PARTIRE DAL 24 GENNAIO 2017

dalle ore 12:30 alle ore 13:30

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

Tonificazione, rafforzamento e stretching - attraverso sequenze di esercizi a corpo libero mirati al lavoro sulla postura e alla relazione tra respiro e movimento. Tecniche di rilassamento finale.

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.

Il 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

(<http://cralpolimi.blogspot.it/2016/09/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

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

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 E L'ABBIGLIAMENTO

Come nella precedente edizione, il corso verrà effettuato presso la palestra dell'Oratorio San Luigi (con ingresso da via Mercantini), dotata di spogliatoi separati per donne e uomini. In palestra sono inoltre a disposizione dei materassini. Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta e calzini o scarpe leggere)

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari Cral: 65,00 €

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci: 70,00 €

Esterni: 82,00 €

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica**.

MODALITA' DI ADESIONE

Le mail di adesione dovranno pervenire entro giovedì 19 gennaio 2017 all'indirizzo cral-poli@polimi.it (per eventuali altre informazioni ci si può rivolgere a Massimo Valentini tel. 3936). L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti.