



## 10 INCONTRI DI FLEXIBLE IN LEONARDO

(palestra di via Villani 1- piazza Leonardo da Vinci)

OGNI VENERDI' A PARTIRE DAL 31 MARZO 2017

dalle ore 12:10 alle ore 13:00

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

### Lezioni tematiche su:

- **Tonificazione e rafforzamento dal punto di vista della ginnastica posturale**
- **Yoga dinamico con i 5 Tibetani**
- **Il dolore di schiena e collo affrontato con l'antica tecnica del Do-in (automassaggio, stiramenti dei meridiani, pressione sui punti con la tecnica delle palline).**

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 che già sta effettuando trattamenti shiatsu singoli presso le sedi Cral di Leonardo (<http://cralpolimi.blogspot.it/2016/09/trattamenti-shiatsu-in-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 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.

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

### LA SEDE DEL CORSO, ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURA

Il corso verrà effettuato presso la palestra della Parrocchia S. Pio X, in via Villani 1. La struttura è 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). Ogni partecipanti dovrà venire munito di 3 palline da tennis di media durezza (TB 720).

**DATE DEL CORSO:** 31 marzo; 7-21-28 aprile; 5-12-19-26 maggio; 9-16 giugno

### COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari Cral: **55,00 €**

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: **65,00 €**

Esterni: **80,00 €**

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 via email a [domenica.fiorentino@polimi.it](mailto:domenica.fiorentino@polimi.it) entro **venerdì 17 marzo 2017**.

L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. Posti disponibili: 20.

### Per informazioni sul corso:

veronica.orlando.shiatsu@gmail.com