



10 INCONTRI DI FLEXIBLE IN BOVISA

(sede CRAL Bovisa – via La Masa 34)

OGNI MARTEDI' A PARTIRE DAL 3 OTTOBRE 2017

in pausa pranzo

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 e Bovisa (<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 sede del CRAL in Campus Bovisa – via La Masa 34.

Sono a disposizione dei materassini (portare un telo di spugna per coprirli durante l'uso). Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta e calzini o scarpe leggere).

DATE DEL CORSO:

3-10-17-24 ottobre; 7-14-21-28 novembre; 5-12 dicembre 2017. E' prevista una seconda sessione a partire da febbraio 2018.

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari Cral: € 40

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: € 50

Esterni: € 60

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** che deve essere presentato alla prima lezione, pena la non ammissione.

MODALITA' DI ADESIONE

Le mail di adesione dovranno pervenire via email a annamaria.roverselli@polimi.it entro **lunedì 18 settembre 2017**. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. I posti disponibili sono 16; in caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci Cral.

SALDO QUOTE

Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno **21 settembre**, dalle 13:00 alle 14:00 presso la sede Cral di Bovisa. E' possibile versare la quota anche tramite bonifico sul conto corrente del Cral (Iban fornito a richiesta).

Per informazioni sul corso:

veronica.orlando.shiatsu@gmail.com

Organizzazione a cura di Annamaria Roverselli

annamaria.roverselli@polimi.it

Attività realizzata con il contributo del Politecnico