

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO



### 15 INCONTRI DI YOGA IN LEONARDO

(Palestra della Casa dello studente, via Pascoli)

OGNI VENERDI' A PARTIRE DAL 6 OTTOBRE 2017

dalle ore 13:30 alle ore 14:20

Corso di Hatha Yoga con sequenze dinamiche di movimento.

- Asana (posizioni)
- Lavoro sulla postura
- Tecniche di respirazione e concentrazione
- Rilassamento guidato

#### Cos'è l'Hatha Yoga

La parola YOGA significa "unione", mentre nella parola "Hatha", "Ha" e "Tha" rappresentano rispettivamente il Sole e la Luna come simboli di aspetti differenti che vengono uniti e armonizzati. Si tratta infatti di uno stile di yoga che, partendo dalla pratica delle ASANA (posizioni), porta l'individuo a conoscere e padroneggiare meglio il proprio corpo e sviluppare una sensibilità più raffinata, percependosi come insieme armonioso di corpo e mente.

I benefici sono svariati:

- incrementa la scioltezza e la flessibilità di tutte le articolazioni e tonifica la muscolatura
- migliora la postura
- grazie all'attenzione al respiro, potenzia la capacità respiratoria aumentando l'ossigenazione dei tessuti
- abbassa il livello di stress e incrementa la capacità di gestirlo
- conferisce maggior equilibrio e lucidità mentale.

#### 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 terapista 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

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

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.

### LA SEDE DEL CORSO, ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURA

Il corso verrà effettuato presso la palestra della Casa dello studente, in via Pascoli. La struttura è dotata di spogliatoi separati per donne e uomini. In palestra sono inoltre a disposizione dei materassini (portare un telo di spugna per coprirli durante l'uso).

### DATE

6-13-20-27 ottobre; 10-17-24 novembre; 1-15-22 dicembre; 19-26 gennaio 2018; 2-9-16 febbraio 2018.

### COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari Cral: € 55

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

Esteri: € 80

Assicurazione facoltativa (per dipendenti non soci Cral e esterni: € 10)

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 frequentata, pena la non ammissione.

### MODALITA' DI ADESIONE

Le mail di adesione dovranno pervenire via email a [domenica.fiorentino@polimi.it](mailto:domenica.fiorentino@polimi.it) entro **lunedì 18 settembre 2017**.

**2017.** L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. I posti disponibili sono 20; 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 Leonardo. 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](mailto:veronica.orlando.shiatsu@gmail.com)

Organizzazione a cura di

Dominique Fiorentino & Giusy Colombo

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico**