

## TRATTAMENTI SHIATSU A LEONARDO E BOVISA

Lo SHIATSU è una tecnica di origine giapponese che, basandosi su pressioni portate su punti specifici con palmi, pollici e gomiti, stimola la naturale capacità di riequilibrio dell'organismo. E' abbinato a stiramenti e mobilizzazioni articolari che rendono la tecnica ancora più efficace.



I benefici che si ottengono riguardano pertanto sia la sfera psico-emotiva che quella fisica:

- ottimo per alleviare i comuni disturbi di tutti i giorni quali mal di testa, mal di schiena, torcicollo, cervicalgie, lombosciatalgie, ecc.
- lavora su rigidità e contratture migliorando la funzionalità delle articolazioni e conferendo elasticità al corpo
- abbassando il livello di stress, stimola le risposte immunitarie, conferisce calma e lucidità alla mente, migliora la qualità del sonno e dell'umore.

### L'OPERATRICE SHIATSU

I trattamenti saranno eseguiti da **Veronica Orlando** (mail: [veronica.orlando.shiatsu@gmail.com](mailto:veronica.orlando.shiatsu@gmail.com) – cellulare: 3491234212) che 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, la più grande scuola di shiatsu italiana 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. Da anni lavora all'interno di aziende quali RCS Mediagroup e Getfit Mediaset come terapeuta shiatsu, insegnante di Yoga, Do-in, Flexible e Ginnastica posturale e antalgica.



## DOVE E QUANDO POTER FARE I TRATTAMENTI SHIATSU

**CAMPUS LEONARDO:** i trattamenti verranno eseguiti nella **SALETTA DEL MEDICO COMPETENTE** nel cortiletto interno al piano terra dell'edificio 2 (Padiglione Nord del campus piazza Leonardo da Vinci, 32) **OGNI GIOVEDÌ** nella pausa pranzo (12:00 – 15:00) o, a richiesta, nel tardo pomeriggio (17:00 – 19:00).

**CAMPUS BOVISA:** i trattamenti vengono eseguiti nella **sede Cral di Bovisa (via La Masa, 34)** ogni **MARTEDÌ** nella pausa pranzo (12:00 – 15:00)

Non è necessario alcun abbigliamento particolare (il trattamento si effettua sulla persona vestita); si consiglia di portare eventualmente un cambio di abiti comodi (ad esempio maglietta, pantaloni della tuta, calzini)

## COSTI DEI TRATTAMENTI

	COSTO [€]		
	SOCI CRAL	DIPENDENTI NON SOCI CRAL	ESTERNI
TRATTAMENTO PROVA DI 25 MINUTI	15	18	20
TRATTAMENTO SINGOLO DA 25 MINUTI	25	28	30
PACCHETTO DI 5 TRATTAMENTI DA 25 MINUTI	110	125	130
TRATTAMENTO SINGOLO DA 50 MINUTI	40	43	45
PACCHETTO 5 TRATTAMENTI 50 MINUTI	180	200	210

## PRENOTAZIONE

Tramite mail a [cral-poli@polimi.it](mailto:cral-poli@polimi.it) entro tre giorni prima della data desiderata per il trattamento.