



IL DOLORE DI COLLO E SCHIENA come gestirlo con L'ANTICA TECNICA DEL DO-IN

**Corso ONLINE di 5 LEZIONI ideato da Veronica Orlando
23 luglio – 6 agosto 2020
in due fasce orarie (ore 18 e ore 19)**

- stiramenti dei meridiani
- pressioni sugli agopunti con la tecnica delle palline
- tecniche di automassaggio
- sequenze di movimento
- tecniche di rilassamento

Codifichiamo piccoli protocolli di lavoro da utilizzare quotidianamente per gestire i piccoli disturbi di tutti i giorni

LA DOCENTE

Veronica Orlando è insegnante di Yoga e Pilates, riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Solyoga". Da anni lavora presso aziende tra le quali Getfit Mediaset, Rcs Mediagroup e dal 2015 al Politecnico di Milano, come terapeuta Shiatsu, insegnante di Yoga, Flexible, Do- in, Pilates e Ginnastica Posturale. Ha conseguito il diploma di operatore Shiatsu prima presso Ecolife International Shiatsu School, poi presso Accademia Italiana Shiatsu-Do di Milano ed è "Operatore Shiatsu" riconosciuto dalla Regione Lombardia. E' iscritta all'APOS, l'Associazione Professionale Operatori Shiatsu e dal 2002 è docente presso l'Accademia Italiana Shiatsu Do.

DATE e ORARIO DEL CORSO:

23, 28, 30 luglio e 4, 6 agosto 2020 in due fasce orarie: 18.00 – 18.50 o 19.00 – 19.50.

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari CRAL: € 22

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari e dipendenti del Politecnico di Milano non soci CRAL: € 26

Esterni: € 30

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

PIATTAFORMA ONLINE UTILIZZATA

ZOOM MEETING è la piattaforma già testata positivamente per altri corsi CRAL. È possibile scaricare l'applicazione gratuita al seguente indirizzo <https://zoom.us/meetings> o tramite il link che vi verrà fornito direttamente dall'insegnante lo stesso giorno della lezione. È possibile accedere alla lezione senza doversi iscrivere alla piattaforma. ZOOM funziona su Windows, Mac e Smartphone Android e I-phone. Non è prevista la registrazione delle lezioni.

ABBIGLIAMENTO e ATTREZZATURA

Abiti leggeri: tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi.
Munirsi di tappetino, tre palline da tennis di media durezza, un cuscinetto, una corda o una banda elastica (va bene anche una sciarpa).

CERTIFICATO MEDICO

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** che deve essere inviato al momento dell'iscrizione tramite e-mail.

MODALITA' DI ADESIONE

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail ad annamaria.roverselli@polimi.it entro

venerdì 11 luglio

indicando il proprio status rispetto al CRAL, la fascia oraria preferita e il possesso del certificato medico valido.

I posti disponibili sono 12 per ciascuna fascia oraria; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

SALDO QUOTE

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'**attivazione del corso**). Il mancato collegamento alla piattaforma per qualsiasi motivo non implica il rimborso della quota di partecipazione.

Organizzazione a cura di Annamaria Roverselli
annamaria.roverselli@polimi.it

Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano