



## **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](mailto: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](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it)

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano**