



CORSO IN QUATTRO LEZIONI "LA POSTURA IN UFFICIO"

Come migliorarla e ridurre il dolore di collo, spalle e schiena sulla sedia e sul tappetino

due orari e due sedi in Campus Bovisa con Veronica Orlando

*Terapista Shiatsu, docente dell' Accademia italiana Shiatsu Do,
insegnante di Yoga, Pilates, Flexible e Do-in*

La scorretta POSTURA mantenuta nel tempo è responsabile della maggior parte delle problematiche più diffuse quali, cervicalgie, lombosciatalgie, periartriti, cefalee muscolo-tensive, etc. Ed è proprio quello che accade stando ore seduti davanti al computer dell'ufficio. Bastano dei semplicissimi esercizi ripetuti con costanza per contrastare tutto questo e impedire l'aggravamento di tali problematiche.

DATE

giovedì 7 febbraio, 14 marzo, 11 aprile, 9 maggio 2019

SEDI E ORARI

- Spazio Polifunzionale presso il Dipartimento di Ingegneria Gestionale, Edificio BL26, Via Lambruschini 4/b orario: 8.10-9.10
- Sede CRAL Bovisa, Edificio B11, Via La Masa 34 due fasce orarie: 12.05-13.00 e 13.05-14.00

Quote di partecipazione

Soci ordinari CRAL: 18 euro

Altri Soci CRAL (familiari, aggregati e sostenitori) e dipendenti Politecnico: 22euro

Esterni: 25 euro

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

Abbigliamento e attrezzatura

Tre palline da tennis, un tappetino e un paio di calzini. Non è necessario l'abbigliamento sportivo ma un abbigliamento comodo.

Modalità di adesione

Le e-mail di adesione dovranno pervenire direttamente ad Annamaria Roverselli annamaria.roverselli@polimi.it entro lunedì 21 gennaio 2019 **indicando la sede o l'orario preferito.**

L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 30 partecipanti. I posti disponibili sono 40.

Saldo Quote

Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno giovedì 24 gennaio dalle ore 13 alle ore 14 presso la sede CRAL del Campus Bovisa. E' possibile versare la quota anche tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito a richiesta).

Organizzazione a cura di
Annamaria Roverselli

Attività realizzata con il contributo del Politecnico