### CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO



# LA POSTURA IN UFFICIO

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

## **CORSO BASE**

nella sede CRAL del Campus Bovisa – via La Masa 34

Inizio: Iunedì 17 febbraio 2020

con **Veronica Orlando** *Terapista Shiatsu, docente 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, problematiche della vista, etc. Ed è proprio quello che accade stando ore seduti davanti al computer dell'ufficio o maneggiando continuamente il nostro smartphone... Bastano dei semplicissimi esercizi ripetuti con costanza per contrastare tutto ciò.

#### Orario 12.10-13.00

Lunedì 17 febbraio

Lunedì 16 marzo

Lunedì 27 aprile

Lunedì 18 maggio

### CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

# Quote di partecipazione:

Tipologia Partecipante	Quota
Soci ordinari CRAL	20
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari:	25
Personale docente, tecnico ed amministrativo del Politecnico di Milano NON socio Cral	25
Esterni	30

## Abbigliamento e attrezzatura

Non è necessario l'abbigliamento sportivo ma un abbigliamento comodo e un paio di calzini.

### Modalità di adesione

Le e-mail di adesione dovranno pervenire direttamente ad Annamaria Roverselli <u>annamaria.roverselli@polimi.it</u>entro venerdi' 7 febbraio 2020. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 6 partecipanti. I posti disponibili sono 13.

#### Saldo Quote

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito al momento dell'attivazione del corso).

Organizzazione CRAL a cura di Annamaria Roverselli

Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano