



## LA POSTURA IN UFFICIO

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

### CORSO BASE E CORSO AVANZATO

nella sede CRAL del **Campus Bovisa – via La Masa 34**

Inizio: **lunedì 21 ottobre 2019**

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.

#### DATE CORSO BASE

4 lezioni **sessione autunnale 2019**

Orario 12.10- 13.00

-Lunedì 21 ottobre 2019

-Lunedì 25 novembre

-Lunedì 16 dicembre

-Lunedì 27 gennaio 2020

#### DATE CORSO BASE

4 lezioni **sessione primaverile 2020**

Orario 12.10- 13.00

-Lunedì 17 febbraio

-Lunedì 16 marzo

-Lunedì 27 aprile

-Lunedì 18 maggio

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

### DATE CORSO AVANZATO ANNUALE

8 lezioni (rivolto preferibilmente a chi ha già seguito la scorsa edizione del corso base di 4 lezioni)

Orario 13.10 -14.00

Lunedì 21 ottobre 2019

Lunedì 25 novembre

Lunedì 16 dicembre

Lunedì 27 gennaio 2020

Lunedì 17 febbraio

Lunedì 16 marzo

Lunedì 27 aprile

Lunedì 15 maggio

### Quote di partecipazione:

Tipologia Partecipante	Corso base 4 lezioni	Corso avanzato 8 lezioni
Soci ordinari CRAL	20	30
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari:	25	35
Personale docente, tecnico ed amministrativo del Politecnico di Milano <u>NON</u> socio Cral	25	35
Esterni	30	40

### 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

[annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it) entro lunedì 7 ottobre 2019 **indicando il corso prescelto**. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 30 partecipanti. I posti disponibili sono 13 per ciascun corso.

### Saldo Quote

Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno lunedì 14 ottobre 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 CRAL a cura di Annamaria Roverselli

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico**