



CORSO IN 4 LEZIONI "LA POSTURA IN UFFICIO"

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

Presso Campus Leonardo con la docente **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 muscolotensive, 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

Sempre al giovedì:

14 febbraio - 7 marzo - 4 aprile - 16 maggio 2019

SEDI E ORARI

c/o Ed. 32 – Via Colombo 40 – stanza 011 – P.T.

Sono disponibili due fasce orarie:

- 12.30- 13.20 primo gruppo e
- 13.30- 14.20 secondo gruppo.

Si raccomanda la puntualità per consentire il cambio gruppo e il corretto svolgimento del corso nei tempi indicati.

Abbigliamento e attrezzatura (a carico dei partecipanti)

Tre palline da tennis (durezza intermedia es. Decathlon gialle con scritta verde), un tappetino e un paio di calzini. Si consiglia di portare anche un piccolo asciugamano.

Non è necessario l'abbigliamento sportivo ma un abbigliamento comodo.

Modalità di adesione

Le e-mail di adesione dovranno pervenire direttamente ad Alessandra Viale alessandra.viale@polimi.it entro lunedì 28 gennaio 2019.

Indicare per favore

- Nome+cognome
- Tel
- Categoria (socio ordinario/altro socio/ esterno)
- Orario preferito

L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 10 partecipanti/gruppo.

I posti disponibili sono 15 per ciascun gruppo.

Esauriti i posti disponibili, si procederà con la lista d'attesa. Se la partecipazione non dovesse essere confermata nei tempi previsti con il pagamento della quota, si procederà all'assegnazione del posto al primo in lista di attesa.

Quote di partecipazione

- Soci ordinari CRAL: **18 euro**
- Altri Soci CRAL (familiari, aggregati e sostenitori) e dipendenti Politecnico non iscritti al CRAL: **22 euro**
- Esterni (inclusi dottorandi): **25 euro**

Saldo Quote

Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno

giovedì 31 gennaio dalle ore 13 alle ore 14 presso la sede CRAL di Leonardo.

E' possibile versare la quota anche tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito a richiesta).

Organizzazione a cura di
Alessandra Viale