CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

CORSO IN 4 LEZIONI
Sessione Autunnale
"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 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.

Abbigliamento e attrezzatura (a carico dei partecipanti)

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

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

DATE

Sempre al LUNEDI':

14 ottobre, 18 novembre, 9 dicembre 2019, 20 gennaio 2020.

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

SEDI E ORARI

c/o CASA DELLO STUDENTE – VIALE ROMAGNA angolo Via Pascoli

E' disponibile la seguente fascia oraria:

- 13.30- 14.20

(Il primo gruppo delle 12.30 e' gia' completo con le persone in lista d'attesa dalla precedente sessione.)

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

Modalità di adesione

Le e-mail di adesione dovranno pervenire direttamente ad Alessandra Viale alessandra.viale@polimi.it entro MARTEDI' 24 SETTEMBRE 2019 ORE 12.00.

Indicare per favore

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

L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti/gruppo.
I posti disponibili sono 20 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: **15 euro**
- Altri Soci CRAL (familiari, aggregati e sostenitori) e dipendenti Politecnico non iscritti al CRAL: **17 euro**
- Esterni (inclusi dottorandi): **21 euro**

Saldo Quote

Le quote di partecipazione dovranno essere saldate
Entro MARTEDI' 8 OTTOBRE 2019 via bonifico bancario
In sede di conferma del corso, vi indicherò i dettagli necessari per il pagamento.
Le quote gia' pagate non potranno essere rimborsate.

Attività realizzata con il contributo del Politecnico