



VERONICA  
ORLANDO  
YOGA  
SHIATSU  
PILATES

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

# LA POSTURA IN UFFICIO

La maggior parte delle problematiche muscolari e articolari da cui siamo afflitti può dipendere da posture errate mantenute per molte ore durante la giornata. Quando siamo seduti in ufficio o in auto assumiamo vizi posturali che a lungo andare causano dolori al collo, alla schiena, alle spalle, fino a diventare vere e proprie patologie come ernie, protusioni, periartriti, tendiniti, ecc.

QUESTO CORSO TI AIUTERÀ A MIGLIORARE LA POSTURA E A PREVENIRE O ALLEVIARE DOLORI E FASTIDI AL COLLO, ALLA SCHIENA, ALLE SPALLE, GRAZIE A:

- SEQUENZE DI ESERCIZI SPECIFICI SULLA SEDIA E AL TAPPETINO
- TECNICHE DI AUTO-TRATTAMENTO E PRESSIONE SU PUNTI SPECIFICI
- LAVORO SULLA RESPIRAZIONE
- TECNICHE DI RILASSAMENTO E GESTIONE DELLO STRESS

Abbigliamento comodo

Materiale richiesto:

- tappetino personale
- 3 palline da tennis
- softball pilates
- banda elastica (light o medium)
- idoneità per la pratica sportiva non agonistica.



Iscrizioni a questo [link](#)  
dal 16/01 ore 13:00  
al 20/01 ore 13:00



Veronica Orlando,  
insegnante  
di Yoga e Pilates,  
diplomata "Soloyoga"  
CSEN/CONI,  
terapista e  
formatrice Shiatsu

DA MARTEDI' 4 FEBBRAIO

ORE 12.20 - 13.10 / 13.20 - 14.10

15 LEZIONI: 4-11-18-25 febbraio; 4-11-18-25 marzo; 1-8-15 aprile; 6-13-20-27 maggio 2025

Soci ordinari € 68 - Soci aggregati, Sostenitori, Familiari, Dipendenti non soci € 88 - Esterni € 98

SEDE CRAL LEONARDO, ED. 2

Attività svolta con il contributo del Politecnico di Milano