**CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO**

# CORSO DI POSTURAL YOGA

**19 lezioni ONLINE**
**Il MARTEDI' a partire dal 5 marzo 2024**
**Dalle 19:15 alle 20:05**

Corso di **Hatha Yoga** con sequenze dinamiche di movimento.
• Asana (posizioni)
• Lavoro sulla postura
• Tecniche di respirazione e concentrazione
• Rilassamento guidato

**Cos'è l'Hatha Yoga**
La parola YOGA significa "unione", mentre nella parola "Hatha", "Ha" e "Tha" rappresentano rispettivamente il Sole e la Luna come simboli di aspetti differenti che vengono uniti e armonizzati. Si tratta infatti di uno stile di yoga che, partendo dalla pratica delle ASANA (posizioni), porta l'individuo a conoscere e padroneggiare meglio il proprio corpo e sviluppare una sensibilità più raffinata, percependosi come insieme armonioso di corpo e mente.
I benefici sono svariati: • incrementa la scioltezza e la flessibilità di tutte le articolazioni e tonifica la muscolatura • migliora la postura • grazie all'attenzione al respiro, potenzia la capacità respiratoria aumentando l'ossigenazione dei tessuti • abbassa il livello di stress e incrementa la capacità di gestirlo • conferisce maggior equilibrio e lucidità mentale.

**LA DOCENTE**
Gli incontri saranno condotti da **Veronica Orlando**. Insegnante di yoga riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Soloyoga", da anni lavora presso aziende tra le quali Getfit, Mediaset, Rcs Mediagroup come terapista shiatsu, insegnante di Yoga, Flexible, Do- in e Pilates. Pratica lo shiatsu e lo yoga dal 1998: ha conseguito il diploma di operatore shiatsu prima presso Ecolife International Shiatsu School, poi presso Accademia Italiana Shiatsu-Do a Milano e infine l'attestato regionale di "Operatore Shiatsu" riconosciuto dalla Regione Lombardia, con tirocinio presso la Clinica Zucchi di Monza, l'Istituto Redaelli di Milano e Vimodrone, l'Istituto Golgi di Abbiategrasso, l'American Contourella di via Meravigli (Mi). E' iscritta all'Associazione Professionale Operatori Shiatsu. Attualmente è docente di shiatsu nei percorsi professionali presso l'Accademia Italiana Shiatsu-Do ed ha insegnato nei corsi di formazione professionale per operatori shiatsu finanziati dal Fondo Sociale Europeo.
Effettua trattamenti Shiatsu singoli anche presso le sedi Cral di Leonardo e Bovisa.

**ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA**
Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggins, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Ogni partecipante dovrà essere munito di 3 palline da tennis di media durezza (TB 720).

**DATE DEL CORSO:**
5-12-19-26 marzo; 2-9-16-30 aprile; 7-14-21-28 maggio; 4-11-18-25 giugno; 2-9-16 luglio.

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE**
Soci ordinari CRAL: € 63
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 74
Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 74
Esterni: € 95

**PIATTAFORMA ONLINE UTILIZZATA**
ZOOM MEETING è la piattaforma già testata positivamente per altri corsi CRAL. È possibile scaricare l'applicazione gratuita al seguente indirizzo https://zoom.us/meetings o tramite il link che vi verrà fornito direttamente dall'insegnante lo stesso giorno della lezione. È possibile accedere alla lezione senza doversi iscrivere alla piattaforma. ZOOM funziona su Windows, Mac e Smartphone Android e I-phone. Non è prevista la registrazione delle lezioni.

**CERTIFICATO MEDICO**
Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica che deve essere inviato tramite e-mail al momento dell'iscrizione.

**MODALITA' DI ADESIONE**
L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire tramite form https://forms.office.com/e/bNxYv4T5c9 da lunedì 12 febbraio, ore 9:30 **-** ed entro lunedì 19 febbraio 2024**-** indicando il proprio status rispetto al CRAL, la fascia oraria preferita e il possesso del certificato medico valido.
I posti disponibili sono 12 per ciascuna fascia oraria; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

**E' possibile presentare richiesta di iscrizione ad uno solo dei corsi online proposti**. Martedì 20 febbraio verranno rese note le eventuali disponibilità residue e ci si potrà iscrivere anche agli altri corsi non scelti in prima istanza.

**SALDO QUOTE**
Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento della conferma dell'attivazione del corso). E' responsabilità dei partecipanti attrezzarsi per il corretto collegamento alla piattaforma: il Cral non potrà essere ritenuto responsabile della mancata partecipazione per motivi tecnici. Le quote saldate non potranno essere rimborsate salvo subentro di un altro partecipante.

Organizzazione a cura di

Giusy Colombo

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano**