CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

15 lezioni online di POSTURAL YOGA

ogni MARTEDI' a partire dal 22 febbraio 2021

18.15 - 19.05

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 Europea.

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:
22 febbraio; 1-8-15-22-29 marzo; 5-12-26 aprile; 3-10-17-24-31 maggio; 7 giugno 2022.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:
Soci ordinari CRAL: € 50
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 60
Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 60
Esterni: € 75

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.

MODALITA' DI ADESIONE:
L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a **giuseppina.colombo@polimi.it** - **a partire da venerdì 4 febbraio alle ore 9:30** ed entro giovedì 10 febbraio 2022 - indicando il proprio status rispetto al CRAL, la fascia oraria preferita e il possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità (indispensabile per l'ammissione al corso).
I posti disponibili sono 12; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

SALDO QUOTE:
Le quote di partecipazione saranno versate **tramite bonifico** sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del corso). E' responsabilità dei partecipanti attrezzarsi per il corretto collegamento alla piattaforma: la mancata partecipazione per motivi tecnici, non dipendenti dal Cral, non implica il rimborso della quota di partecipazione, né il recupero della lezione.

Organizzazione a cura di
Dominique Fiorentino & Giusy Colombo

Attività realizzata con il contributo del Politecnico