

POSTURAL RELIEF: TECNICHE DI RILASSAMENTO E GESTIONE DELLO STRESS

SEDE CRAL _Leonardo (ed. 2)

AL MARTEDI' – 2 TURNI

ORE 12.20-13.10 / 13.20-14.10

CRAL Politecnico di Milano

e

Veronica Orlando

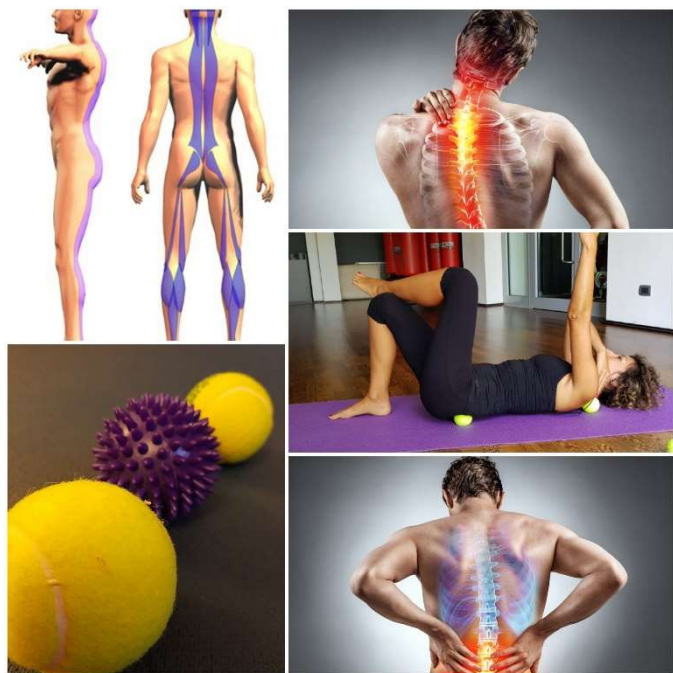
insegnante di Yoga e Pilates,

diplomata "Soloyoga"

CSEN/CONI,

terapista e formatrice Shiatsu

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico di Milano



ISCRIZIONI

Iscrizione impegnativa a questo link:

<https://forms.office.com/e/Ancw9kPujM>

Oppure via QR code



Entro il 30 luglio 2025 alle ore 13

Max 8 persone per corso

Per informazioni, rivolgersi ad Alessandra

Viale (alessandra.viale@polimi.it – tel 3405)

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, protrusioni, 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**

Materiale richiesto:

- **tappetino personale**
- **3 palline da tennis**
- **softball pilates**
- **banda elastica (light o medium)**

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

† Soci **ORDINARI: 70 €**

-Soci **AGGREGATI, SOSTENITORI, FAMILIARI: 90 €**

-**Dipendenti NON SOCI - 90 €**

-**ESTERNI – 102 €**

Assicurazione (solo x esterni): **5 euro** (a richiesta)

MODALITA' DI PAGAMENTO:

-bonifico o voucher edenred

A VALLE DELLA CONFERMA

Calendario corso:

15 lezioni Al martedì – su due turni

ORE 12.20 - 13.10 / 13.20 - 14.10

Settembre 2025 - 30

Ottobre 2025 - 07-14-21-28

Novembre 2025 - 04-11-18-25

Dicembre 2025 - 02-09-16

Gennaio 2026 - 13-20-27

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

(da consegnare in copia oppure via e-mail prima del corso)