

POSTURAL RELIEF E TECNICHE DI RILASSAMENTO E GESTIONE DELLO STRESS

**SEDE CRAL _Leonardo (ed. 2)
AL MART e MERC- 2 TURNI
ORE 12.20-13.10 / 13.20-14.10**

CRAL Politecnico di Milano

e

Veronica Orlando

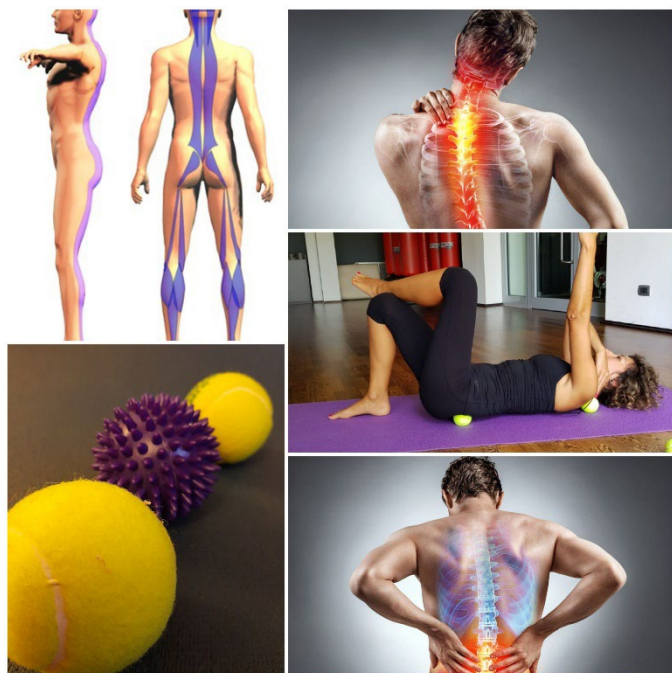
insegnante di Yoga e Pilates,

diplomata "Soloyoga"

CSEN/CONI,

terapista e formatrice Shiatsu

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



ISCRIZIONI

Iscrizione impegnativa [a questo link:](#)

[POSTURAL RELIEF iscrizioni -](#)

Oppure via QR code



Dal 21 luglio 2026 alle ore 09.30

Al 04 agosto 2026 alle ore 13

Max 8 persone per corso

Per informazioni, rivolgersi ad Alessandra Viale
(alessandra.viale@polimi.it – tel 3405)

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo dell'iniziativa è:

-soci **ORDINARI -87 €**

-soci **AGGREGATI, SOSTENITORI, FAMILIARI -103 €**

- **dipendenti NON SOCI -103 €**

-**ESTERNI - 118 €**

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

**LE QUOTE GIA' PAGATE NON POSSONO ESSERE
RIMBORSATE**

MODALITA' DI PAGAMENTO:

-bonifico o voucher edenred

A VALLE DELLA CONFERMA

Calendario corso: 15 lezioni

MARTEDI'

Sett 29

Ott 06-13-20-27

Nov 03-10-17-24

Dic 01-15-22

Genn 2027 12-19-26

MERCOLEDI'

Sett 30

Ott 07-14-21-28

Nov 04-11-18-25

Dic 02-16-23

Genn 2027 13-20-27

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

(da inviare via e-mail **prima** del corso)

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)**