

# 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 E TECNICHE DI  
RILASSAMENTO E GESTIONE DELLO STRESS](#)  
- iscrizioni – Fill out form

Oppure via QR code



**Dal 14 GENNAIO 2026 alle ore 09.30**

**Al 19 GENNAIO 2026 alle ore 13**

**Max 8 persone per corso**

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

## **CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO**

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

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo dell'iniziativa è:

-soci **ORDINARI** – 80 €

-soci **AGGREGATI, SOSTENITORI, FAMILIARI** – 96 €

-**dipendenti NON SOCI** - 96 €

-**ESTERNI** – 112 €

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: 16 lezioni**

**MARTEDI'**

**Feb 3-10-17-24**

**Mar 3-10-17-24-31**

**Apr 14-21-28**

**Mag 5-12-19-26**

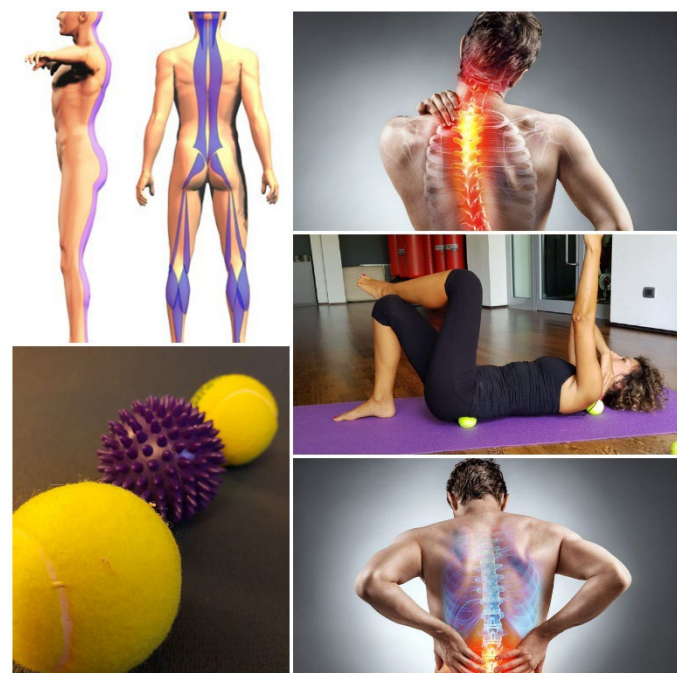
**MERCOLEDI'**

**Feb -4-11-18-25**

**Mar 4-11-18-25**

**Apr 1-15-22-29**

**Mag 6-13-20-27**



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)**