

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 – 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)