CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

15 lezioni di YOGA

ogni venerdì
a partire dal 1°ottobre 2021
dalle 13:20 alle 14:10

Centro sportivo GIURIATI

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**).

SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno presso la sala corsi del Centro sportivo Giuriati. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un abbonamento BASIC (al costo di 25 euro; ha validità annuale comprende il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – solo per il Personale del Politecnico – la visita medica per la pratica sportiva non agonistica). Info: https://www.sport.polimi.it

DATE DEL CORSO:

1-8-15-22 ottobre; 5-12-19-26 novembre; 3-17 dicembre; 14-21-28 gennaio; 4-11 febbraio 2022.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a **domenica.fiorentino@polimi.it** - a partire da lunedì 13 settembre ore 9:30 (ed entro lunedì 20 settembre) - indicando il proprio status rispetto al CRAL, il possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica (imprescindibile per la partecipazione al Corso).

I posti disponibili sono 13, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

Il Corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

Attenzione: come da normativa vigente, dal 6 agosto 2021 potrà essere iscritto ai corsi ludici e sportivi del CRAL svolti IN PRESENZA solo chi è in possesso di certificazione GREEN PASS.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: € 60

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 70

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 70

Esterni: € 85

SALDO QUOTE:

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del Corso).

Organizzazione a cura di

Dominique Fiorentino e Giusy Colombo

Attività realizzata con il contributo del Politecnico