



## 16 lezioni di YOGA

ogni VENERDI'  
a partire dal 7 febbraio 2025  
dalle 13:20 alle 14:15

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 terapeuta 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 in Italia e all'estero. 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, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi.

La "dotazione" consigliata si compone di 3 palline da tennis di media durezza (**TB 720**), materiale disponibile comunque in palestra.

### **SEDE DEL CORSO:**

Le lezioni si terranno presso la sala Arena del Centro sportivo Giuriati. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un abbonamento BASIC (al costo di 30 euro; ha validità annuale comprende il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – solo per il Personale del Politecnico – la possibilità di effettuare gratuitamente presso il Giuriati la visita medica per la pratica sportiva non agonistica). Info e prenotazione visite\*: <https://www.sport.polimi.it>



### **DATE DEL CORSO:**

7-14-21-28/02; 7-14-21-28/03; 4-11-18/04; 9-16-23/05; 6/06.

### **MODALITA' DI ADESIONE:**

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire **tramite form <https://forms.office.com/e/htgFE02Tie>** - a partire da martedì 14 gennaio ore 9:30 (ed entro lunedì 20 gennaio 2025) - indicando il proprio status rispetto al CRAL. Per la frequenza è **obbligatorio il possesso del certificato medico** per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità da caricare sul sito di Sport Polimi. I posti disponibili sono 15, 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 12 partecipanti.

\*Le visite mediche sportive sono interamente gestite da Sport Polimi; è cura di ogni partecipante prenotare la visita e dotarsi del certificato in tempo utile per la frequenza del corso.

### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari CRAL: € 70

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 80

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 80

Esterni: € 95

### **SALDO QUOTE:**

A partire da mercoledì 4 ed entro il 10 settembre 2024, tramite bonifico sul conto corrente del CRAL. L'IBAN verrà fornito con la conferma di partecipazione al corso. Le quote versate non potranno essere rimborsate salvo subentro di altro partecipante.

**Per informazioni:** giuseppina.colombo@polimi.it

Organizzazione a cura di  
Giusy Colombo