



## 14 lezioni di YOGA

ogni VENERDI'  
a partire dal 18 febbraio 2022  
dalle 13:10 alle 14:00

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 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, leggings, 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:**

18-25 febbraio; 4-11-18-25 marzo; 1-8-29 aprile; 6-13-20-27 maggio; 10 giugno 2022.

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

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a [domenica.fiorentino@polimi.it](mailto:domenica.fiorentino@polimi.it) - a partire da lunedì 31 gennaio ore 9:30 (ed entro lunedì 7 febbraio) - 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. 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:** Gli iscritti devono essere in regola con la certificazione anti-Covid prevista dalla normativa vigente nel periodo di frequenza del corso.

### **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**