



## 14 INCONTRI DI YOGA IN LEONARDO

Centro Verba Manus, via Ampère 60

OGNI VENERDI' A PARTIRE DAL 4 OTTOBRE 2019

dalle ore 13:30 alle ore 14:20

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 che già sta effettuando trattamenti shiatsu singoli presso le sedi Cral di Leonardo (<http://cralpolimi.blogspot.com/2018/09/trattamenti-shiatsu-in-bovisa-e-leonardo.html>).

Veronica è 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' 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 Europeo.

**LA SEDE DEL CORSO, ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURA:**

Il corso verrà effettuato presso il Centro Verba Manus, via Ampère 60 (angolo via Vallazze). La struttura è dotata di spogliatoio. Ogni partecipante dovrà munirsi di tappetino personale e di 3 palline da Tennis di mezza durezza del tipo TB720 oppure TB120.

**DATE:**

4-11-18-25 ottobre; 8-15-22-29 novembre; 6-13-20 dicembre; 17-24-31 gennaio 2020.

**COSTI DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari Cral: € 55

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: € 65

Esterni: € 80

Assicurazione facoltativa (per dipendenti non soci Cral e esterni: € 10)

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** che deve essere presentato alla prima lezione frequentata, pena la non ammissione.

**MODALITA' DI ADESIONE:**

Le mail di adesione dovranno pervenire a [domenica.fiorentino@polimi.it](mailto:domenica.fiorentino@polimi.it) a partire **da lunedì 9 settembre alle ore 9:30** ed entro **venerdì 13 settembre alle ore 12:00**. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. I posti disponibili sono 20; in caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL.

**SALDO QUOTE (dopo conferma da parte dell'Organizzazione):**

Preferibilmente tramite **bonifico** su c.c. CRAL (IBAN fornito a richiesta). **In contanti: lunedì 16 settembre 2019** dalle 13:00 alle 14:00 presso la sede CRAL di Leonardo (ed. 2, Il piano)

**Per informazioni sul corso:**

[veronica.orlando.shiatsu@gmail.com](mailto:veronica.orlando.shiatsu@gmail.com)

Organizzazione a cura di

Dominique Fiorentino

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico**