



**15 INCONTRI DI YOGA SU ZOOM**  
**OGNI GIOVEDÌ A PARTIRE DALL' 1 OTTOBRE 2020**

**18.15 - 19.05 Primo turno**

**19.15 - 20.05 Secondo turno**

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/search?updated-max=2019-09-17T12:29:00%2B02:00&max-results=7>).

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 sulla piattaforma ZOOM Meeting. Ogni partecipante dovrà munirsi di tappetino personale e di 3 palline da Tennis di mezza durezza del tipo TB720 oppure TB120.

**DATE:**

1, 8, 15, 22, 29 ottobre; 5, 12, 19, 26 novembre; 3, 10, 17 dicembre 2020; 14, 21, 28 gennaio 2021

**COSTI DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari Cral: € **50**

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: € **60**

Esterni: € **70**

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 che deve essere inviato per email all'organizzatrice entro la prima lezione, 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 **martedì 15 settembre alle ore 9:30 ed entro giovedì 24 settembre alle ore 12:00, indicando l'orario di preferenza.** I posti disponibili sono 12; l'iniziativa sarà avviata con un minimo di 10 partecipanti. In caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL.

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

Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (dopo aver ricevuto conferma dell'attivazione):

intestato a **CRAL DIPENDENTI POLITECNICO IT64 L056 9601 6200 0001 0088 X21**

**Causale: Cognome + Corso Yoga Zoom 2020**

**Per informazioni sul corso: [veronica.orlando.shiastu@gmail.com](mailto:veronica.orlando.shiastu@gmail.com)**

Organizzazione a cura di Dominique Fiorentino

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico**