



## LA POSTURA IN UFFICIO

COME MIGLIORARLA E COME RIDURRE IL DOLORE DI COLLO,  
SPALLE E SCHIENA

**esercizi sulla "sedia"** presso lo Spazio Polifunzionale del  
Dipartimento di Ingegneria Gestionale a BOVISA

### SEMPLICI ESERCIZI SULLA SEDIA PER:

- INDIVIDUARE I PUNTI CRITICI,
- ALLEVIARE IL DOLORE
- IMPARARE A RESPIRARE PER GESTIRE LO STRESS

La scorretta POSTURA mantenuta nel tempo è responsabile della maggior parte delle problematiche più diffuse quali, cervicalgie, lombosciatalgie, periartriti, cefalee muscolo-tensive, etc.

È proprio quello che accade stando ore seduti davanti al computer dell'ufficio.

Bastano dei semplicissimi esercizi ripetuti con costanza per contrastare tutto questo e impedire l'aggravamento di queste problematiche.

Docente: **Veronica Orlando**, Terapista Shiatsu, docente dell'Accademia italiana Shiatsu Do, insegnante di Yoga, Pilates, Flexible e Do-in.

### QUANDO? Una data a scelta tra:

Giovedì 4 ottobre 2018 ore 8.00 – 9.00

Giovedì 8 novembre 2018 ore 8.00 – 9.00

Giovedì 20 dicembre 2018 ore 8.00 – 9.00

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

### Quote di partecipazione per lezione

Soci ordinari CRAL: 5 euro

Altri Soci CRAL (familiari, aggregati e sostenitori) e dipendenti Politecnico: 7 euro

Esterni: 10 euro

### Modalità di adesione

Le e-mail di adesione dovranno pervenire direttamente ad Annamaria Roverselli [annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it) entro lunedì 17 settembre **indicando una data a scelta tra le tre date proposte** ed esprimendo interesse nel volere partecipare a tutti gli incontri qualora questa opportunità risultasse possibile.

L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 15 partecipanti per lezione. I posti disponibili sono 60.

### Sede delle lezioni:

#### SPAZIO POLIFUNZIONALE

Dipartimento di Ingegneria Gestionale

Edificio BL26

Via Lambruschini 4/b – Campus Bovisa

20156 – Milano

### Saldo Quote

Le quote di partecipazione saranno ritirate il giorno mercoledì 26 settembre dalle ore 13 alle ore 14 presso la sede CRAL del Campus Bovisa.

Organizzazione a cura di  
Annamaria Roverselli

Attività realizzata con il contributo del Politecnico