CORSO DI SELF SHIATSU ottobre 2019-gennaio 2020



FRANCESCA LOMBARDI insegnante shiatsu, rebirther, counselor a mediazione corporea. Lo Shiatsu è una tecnica di contatto profondo e consiste principalmente in pressioni con pollici e palmi, dà un senso d'unità e benessere alla persona che lo riceve.

Martedì 1° ottobre prima lezione di prova gratuita. E' gradita la prenotazione.

Shiatsu letteralmente significa "premere con le dita"



L'Arte di Aiutarsi è un Kit di esercizi pratici di Respirazione ed esercizi Posturali per prevenire e alleviare lo stress, l'ansia, l'insonnia, mal di testa, mal di schiena, dolori reumatici, dolori mestruali, rilassarsi, migliorare il tono muscolare e la respirazione.

L'obiettivo è quello di rendere questa antica pratica orientale più vicina e praticabile.

GIORNO E ORARIO DEL CORSO

MARTEDI' dalle 16.00 alle 17.00

SEDE DEL CORSO

Presso la sede del C.R.A.L. in Via Bezzecca, 24 – Milano.

TESSERA C.R.A.L. in corso di validità	
Frequenza corso	**Quote individuali x 4 mesi**
Mono settimanale	€ 137,00
La quota corso è comprensiva di assicurazione infortuni	

NOTE

- Occorrente: un materassino, un pareo, una coperta e cuscino, abbigliamento comodo.
- Per motivi organizzativi i corsi potrebbero subire delle modifiche d'orario durante il quadrimestre.
- Le lezioni sono collettive e la durata di 1 ora cadauna.

Quote C.R.A.L.:

- € 25,00 dipendenti e pensionati del Comune di Milano, dipendenti MM, dipendenti di Milano Ristorazione e dipendenti dei Comuni di Opera, San Donato Milanese e Carpiano *(validità anno solare)*;
- € 30,00 esterni *(validità anno solare)*

COME ISCRIVERSI

Per iscriversi occorre compilare il modulo di iscrizione al corso ed avvalersi di una tra le seguenti opzioni:

- Consegnarlo agli uffici del C.R.A.L. di Via Bezzecca, 24 dal martedì al giovedì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 17.00 - venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 15.30
- Inviarlo tramite mail a cultura@cralcomunemilano.it

MODALITA' DI PAGAMENTO

- assegno bancario intestato a C.R.A.L. del Comune di Milano
- POS (commissioni bancomat +0,50% , commissioni carta di credito + 1,10%)
- bonifico bancario intestato al C.R.A.L. del Comune di Milano alle seguenti coordinate:

UNICREDIT BANCA SPA IBAN: IT 93 U 02008 01624 000100251172

indicando nella **CAUSALE**: nominativo – corso – eventuale assicurazione e tessera ed inviando copia del bonifico effettuato unitamente al presente modulo all' indirizzo mail: cultura@cralcomunemilano.it

ISCRIZIONE AL CORSO…… 2019-2020

Cognome ……

Nome ……

Nato a ……prov. …… il ……

Residente a: …… prov. ……

Via ……n°…… cap……

Tel ……

C.F. | | | | | | | | | | | | | | | |

E-Mail……

◯ Nuova Iscrizione ◯ Rinnovo Iscrizione

Tipologia di corso……periodo ……

Giorno e orario del corso……

Quota di iscrizione (non rimborsabile) €……

Firma **Data**

_____ _____

Se l'iscritto al corso è minorenne, il genitore *o chi ne fa le veci* deve compilare questa sezione	
Cognome del genitore	
Nome del genitore	
Luogo di nascita del genitore	
Data di nascita del genitore	
Codice fiscale del genitore	
Firma del genitore o di chi ne fa le veci	

Si precisa che le tutte le informazioni saranno trattate ai sensi del GDPR (regolamento UE 2016/679)

REGOLAMENTO DEI CORSI

1. Le attività presso la sede C.R.A.L. del Comune di Milano sono riservate solamente ai Soci.
2. All'atto dell'iscrizione al corso bisogna essere in regola con l'iscrizione al C.R.A.L. e alla Sezione di riferimento ove indicato.
3. Per tutti gli iscritti ai corsi con attività fisica, è preferibile essere in possesso di una dichiarazione di idoneità.
4. Per i minorenni è prevista l'iscrizione al C.R.A.L. da parte di uno dei genitori.
5. Le quote dei corsi si intendono per persona.
6. I corsi verranno confermati al raggiungimento di un numero minimo.
7. L'iscrizione al corso è impegnativa e non è possibile alcun rimborso.
8. I corsi di norma sono quadrimestrali (ottobre-gennaio/febbraio maggio) salvo dove diversamente indicato.
9. I regolamenti riguardanti l'iscrizione, il pagamento e lo svolgimento dei singoli corsi, verranno di volta in volta resi pubblici contestualmente alla pubblicazione degli annunci dei corsi stessi, presso le bacheche del C.R.A.L. e tramite i canali di comunicazione del C.R.A.L.
10. Le lezioni perse da parte degli iscritti, non potranno essere recuperate, né rimborsate, né detratte dal costo totale del corso.
11. In caso di assenza dell'insegnante, la lezione persa sarà recuperata a fine corso e in accordo con l'insegnante stesso.
12. Gli iscritti sono tenuti a leggere sempre gli avvisi esposti in bacheca e ad informarsi tramite i propri maestri su eventuali variazioni e/o comunicazioni.
13. È vietato fumare all'interno della sede.
14. Si raccomanda un comportamento rispettoso verso la struttura, i locali e in particolare riguardo alla pulizia degli spazi comuni (bagni, spogliatoi, sale d'attesa)
15. Gli iscritti sono responsabili dei propri effetti personali, pertanto si invita a non lasciarli incustoditi; l'associazione non si assume la responsabilità di eventuali furti o danni all'interno della sede.
16. È richiesto un tono di voce idoneo mentre si attende l'inizio del proprio corso per non disturbare chi sta seguendo la lezione precedente.
17. Per qualsiasi ulteriore informazione lo Staff del C.R.A.L. è a completa disposizione.

La Presidenza del C.R.A.L.

Firma per presa visione

_____