|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C. R. A. L.**  **del GRUPPO BANCARIO MONTE DEI PASCHI DI SIENA**  SIENA, Via dei Termini, 31- Tel. 0577 552289  **www.cralmontepaschi.it** |  | [imgres](https://www.facebook.com/CRALSIENAMONTEPASCHI/) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CIRCOLARE N. 141/2025** | | Siena, 8 ottobre 2025 |
|  |

**A T U T T I I S O C I**

# CORSO DI QI GONG 2025-2026

Si propone ai Soci la possibilità di partecipare ad un corso di **QI GONG** che si terrà nei locali sociali di Via dei Termini, 31 – SIENA, da **MERCOLEDÌ 29 OTTOBRE 2025.**

Il corso di QI GONG, novità introdotta quest’anno al nostro CRAL, è tenuto dall’istruttrice qualificata **Silvia Batani**.

*Il* ***QI GONG*** *è una pratica dolce di origine Cinese, che unisce movimenti lenti, respirazione consapevole e attenzione interiore, adatta a tutte le età, ad ogni condizione fisica, e che si differenzia dalla pratica dello YOGA (ulteriori informazioni sul QI GONG sono facilmente reperibili su internet)*

L’orario del corso è il seguente:

* **Ogni mercoledì, dalle ore 18:45 alle ore 19:45**

La quota di partecipazione per il corso di QI GONG è di Euro 40 mensili, che dovrà essere versata direttamente all’insegnante.

La seduta del 29 ottobre 2025 è considerata di prova e pertanto gratuita.

Per il corso di QI GONG non è richiesto un abbigliamento particolare, anche se è consigliabile dotarsi di un paio di calze antiscivolo.

E’ possibile effettuare la preiscrizione al corso, compilando il modulo di adesione riportato in calce alla presente seguendo la sottostante procedura e inviandolo ai riferimenti in esso indicati.

* Salvare sul pc la circolare, compilare quindi direttamente da tastiera i campi richiesti e ritornare il tutto in allegato (in formato word o pdf) all’email indicata in fondo al modulo stesso.
* Stampare la circolare, compilare a mano il modulo di adesione, scannerizzarlo e ritornarlo in allegato all’email indicata in fondo al modulo stesso.
* Stampare la circolare, compilare a mano il modulo di adesione (compresa firma) e ritornare quindi il cartaceo tramite posta interna o ordinaria all’indirizzo del nominativo indicato in fondo al modulo stesso.

Sarà inoltre possibile consegnare il modulo compilato, direttamente all’istruttrice, il giorno 29 ottobre 2025.

Il corso verrà effettuato solo in presenza di un numero congruo di partecipanti.

Cordiali saluti.

IL PRESIDENTE

Sigla

----------------------------------------------------------------- (*MODULO DI ADESIONE) -*----------------------------------------------------------------

# CIRCOLARE N. 141/2025- CORSO DI QI GONG 2025-2026

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Io sottoscritto |  | Socio CRAL – Cod.Fiscale |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| e-mail |  | Tel.cell. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ο  xx | in servizio presso |  | Tel. ufficio |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ο  xx | in quiescenza |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Indirizzo |  | Tel. Abitaz. |  |

**PRENOTO** la partecipazione per le seguenti persone (indicare anche il nome del Socio, se partecipante):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

***Con la presente si esonera il CRAL da ogni responsabilità per qualsiasi fatto e conseguenza derivante dalla partecipazione al corso.***

Prendo inoltre atto che, ai sensi del "GDPR - Regolamento UE 2016/679" i "dati personali" richiesti nel presente modulo saranno trattati da parte del Cral dei Dipendenti del Gruppo Bancario Montepaschi - Siena secondo le modalità e per le finalità descritte nell' "Informativa per il trattamento dei dati personali" reperibile sul sito del Cral (www.cralmontepaschi.it) di cui confermo di aver preso visione.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| data |  |  | Nome / Firma (solo per invio cartaceo) |  |

MODULO DA RITORNARE COMPILATO O SCANNERIZZATO PER E-MAIL O, IN ALTERNATIVA, DA INVIARE IN BUSTA A:

SEGRETERIA CRAL MONTEPASCHI

Via dei Termini 31 - 53100 SIENA

[segreteria@cralmontepaschi.it](mailto:segreteria@cralmontepaschi.it)