

La naturale prevenzione al COVID è la pratica continuativa del Tai Chi!

- ❖ **Continuiamo con costanza la pratica del Qi Gong & Tai Chi come metodo naturale di equilibrio energetico e prevenzione delle infezioni e malattie.**

- ✓ In questo mese in cui molti associati sono in ferie sospendiamo quasi tutte le lezioni collettive.

- ✓ Si consiglia a tutti gli allievi di mantenere una pratica individuale su più giorni della settimana sia degli esercizi taoisti che della forma che già conosciamo.
Per avere altri suggerimenti e consigli personali contattare il proprio insegnante.

- ✓ Queste le attività all'aperto che restano operative.
- ✓ Al parco delle cave
 - ❖ Martedì ore 9 Pratica autogestita di Qi Gong e Tai Chi
 - ❖ Sabato ore 9.30 al Parco delle Cave pratica guidata di Qi Gong e Tai Chi (aperta a tutti). Per gli allievi che praticano la forma intera il ritrovo è alle 9.
- ✓ Al parco Ticinello (dietro Esselunga in via dei Missaglia)
 - ❖ Domenica ore 8.30 allievi avanzati
 - ❖ Domenica ore 9 principianti
 - ❖ Domenica ore 9.30 Pratica guidata di Qi Gong e Tai Chi (aperta a tutti).

Con questo bollettino chiudiamo la stagione 2020-2021

Entro la fine del mese pubblicheremo un nuovo bollettino con le attività per il prossimo mese di settembre.

▪ .