

*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.**

✓ Con l'autunno inizia lentamente la transizione verso l'inverno.

Lo Yin inizia a prevalere rispetto allo Yang. Le giornate del mattino sono più fresche e la sera al tramonto aumenta l'umidità dell'aria. In questo mese la luce solare diminuisce più di un'ora. A fine mese con il cambio dell'ora legale avremo un tramonto alle ore 17:15

Le temperature sono miti ma sono anche possibili piogge intense e prolungate.

La siccità estiva tende a diminuire e i prati del mattino sono bagnati dall'umidità notturna. Alcune specie si preparano a migrare, altre si costruiscono un riparo per l'inverno.

Anche per la pratica del Tai Chi e del Qi Gong è tempo di cambiamenti. Fin quando il clima ce lo permetterà, continueremo la presenza all'aperto, ma nel frattempo iniziamo a praticare anche al coperto. I momenti migliori per la pratica all'aperto restano principalmente al mattino e nel primo pomeriggio. La pratica al coperto è soggetta alla disponibilità delle sedi e alle norme anti-covid più stringenti (Green pass ecc...)

✓ Molte parole si sono dette tra la fine settembre e i primi giorni di ottobre per richiamare l'attenzione sui cambiamenti climatici in atto dove le pandemie ne rappresentano un aspetto. Tuttavia non si vedono ancora significativi cambiamenti operati dall'uomo. Come già indicato nel bollettino di settembre la risposta della natura NON terrà in alcun conto le promesse verbali degli umani. Essa tornerà ancora a farci ricordare i disastri che la specie umana sta operando nel mondo. La pandemia in atto continua a diffondersi, almeno in Italia lentamente, ma non si è fermata. Quindi continuiamo a mantenere un atteggiamento cauto e prudente nel trovare una convivenza con la pandemia e con l'insieme dei cambiamenti climatici in atto.

Nelle relazioni con gli altri che iniziano ad essere più frequenti è necessario prendere coscienza che la paura della relativa vicinanza con l'altro rappresenta un blocco energetico significativo. La padronanza dell'energia che esprimiamo nella pratica del Tai Chi ha bisogno di un confronto esterno che si ottiene solo attraverso la pratica collettiva in presenza.

- ✓ In questo mese proseguiamo con maggior impegno la pratica collettiva. Prestiamo attenzione al confronto nella pratica ed alla possibilità di riportare nella vita quotidiana atteggiamenti, comportamenti, movimenti, posture, pensieri e riflessioni che ci aiutino a vivere bene questo cambio di stagione e ad affrontare con le dovute cautele la prosecuzione della crisi climatica/pandemica.

✓ **LEZIONI al coperto**

giorno	ora	livello	
Martedì	9-10.30	principianti	Yogarte via Albertinelli 6
Martedì	18-19.30	principianti	Yogarte via Albertinelli 6
Martedì	19.30-21	avanzati	Yogarte via Albertinelli 6
Mercoledì	19-20.30	principianti	Oratorio S. Luigi via Cabella (Baggio)
Giovedì	9-10.30	intermedi	Yogarte via Albertinelli 6
Giovedì	18-20	intermedi	Yogarte via Albertinelli 6
Giovedì	19-20.30	Principian/intermedi	Palestra Gambarà via J. Palma 5

LEZIONI al parco Ticinello

Domenica	10	avanzati	
Domenica	10.30	intermedi	

✓ **LEZIONI on line**

Giovedì	18-19	principianti	
Lunedì	18-19	principianti	Solo per Verona

✓ **LEZIONI a Verona**

Lunedì 18 ottobre	18-20	Principianti e intermedi	Palestra Barbarani via del Carroccio 9
-------------------	-------	--------------------------	---

✓ **Pratica guidata al Parco delle Cave**

Lunedì	9.30-10.30	Per tutti allievi	Possibile modifica orario nel mese
Mercoledì	9.30-10.30	Per tutti allievi	Possibile modifica orario nel mese
Venerdì	9.30-10.30	Per tutti allievi	Possibile modifica orario nel mese

Gli allievi di ciascuna lezione verranno inseriti in una chat specifica di whatsapp o telegram insieme al proprio insegnante.

Lezioni e pratica guidata richiedono un contributo mensile o trimestrale alla associazione.

Tutti gli allievi debbono essere iscritti all'associazione.

- **Pratica guidata, libera e gratuita nei parchi**

Sabato	9.30-10.30	Aperta a tutti	Parco delle Cave
Domenica	11-12	Aperta a tutti	Parco Ticinello

Eventuali modifiche saranno comunicate sulle chat e sui social

- **Sito e social**

Abbiamo online la nuova versione del sito (ancora da migliorare).

Continuiamo a fornire indicazioni settimanali sui social (pagina facebook di dama di giada; whatsapp, telegram, ecc..)