

*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.**
  
- ✓ Siamo entrati nel pieno della stagione autunnale. Nel corso del mese la luce solare (alba-tramonto) si ridurrà ancora di 1 ora. La durata dello Yin prevale sullo Yang. La fine dell'ora legale accentua ancora di più la mancanza di luce solare nel tardo pomeriggio.  
Alle nostre latitudini tutte le piante si accingono ad andare in letargo mentre, grazie all'umidità dell'aria ed alle piogge, continua il germoglio dell'erba dopo la siccità estiva. Alcune specie stanziali si preparano al letargo accumulando scorte per l'inverno. Gli uccelli migratori sono tutti partiti verso climi più miti.
  
- ✓ A questo inizio di prevalenza dello Yin nella natura dovrebbe corrispondere una maggiore sensibilità nel porre l'attenzione agli aspetti Yin della nostra vita. Questo atteggiamento dovrebbe proseguire in crescendo nel corso dell'autunno e poi mantenersi delle prime fasi dell'inverno. Le fasi Yin della nostra vita in sintonia con il progredire dell'autunno corrispondono a tutti quei momenti in cui attingiamo quotidianamente al contributo energetico (Qi) che ci viene dall'aria che respiriamo, dall'acqua che beviamo, dal cibo, dal sonno, dal quel poco di sole e calore naturale che c'è ancora nell'aria, dalla meditazione e anche da una buona lettura.  
Concretamente significa prestare più attenzione selettiva alla quantità/qualità del Qi che acquisiamo.  
La consapevolezza che deriva da questo atteggiamento ci renderà più responsabili nelle nostre scelte anche quotidiane di questo periodo.
  
- ✓ La pandemia nei suoi effetti mondiali non è conclusa e fa parte della **naturale** risposta alla priorità del profitto sulla vita operata dalla specie umana e in particolare dai suoi massimi responsabili ad ogni livello. In questa ottica si collocano ancora alcune riprese di attività "produttive" che rivendicano solo il recente passato (ante pandemia) come se nulla fosse accaduto. Prestare attenzione allo Yin significa in questo caso mantenere un atteggiamento prudente che eviti le situazioni di più facile contagio.
  
- ✓ In questo mese nella pratica taoista del Qi Gong & Tai Chi sviluppiamo attraverso i test la percezione delle fasi Yin di un movimento equilibrato e fluido. L'obiettivo di qualunque movimento si prepara nella fase Yin e viene portato a compimento nella fase Yang.

- ✓ Proseguiamo la pratica collettiva con le lezioni al coperto e la pratica guidata all'aperto quando temperature e clima ce lo permettono.

✓ **LEZIONI al coperto**

giorno	ora	livello	sede
Lunedì	18-21	Tutti i livelli	Parrocchia S.A.M.Zaccaria via S. Giacomo
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	10.30-11.30	Lez. individuale	Yogarte via Albertinelli 6
Giovedì	18-20	intermedi	Yogarte via Albertinelli 6
Giovedì	19-20.30	Princip./intermedi	Palestra Gambarà via J. Palma 5

**LEZIONI al parco Ticinello**

Domenica	10-11	Tutti i livelli	
----------	-------	-----------------	--

✓ **LEZIONI on line**

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

✓ **LEZIONI a Verona**

Lunedì 15 novembre	18-20	Principianti e intermedi	Palestra Barbarani via del Carroccio 9
--------------------	-------	--------------------------	---

✓ **Pratica guidata al Parco delle Cave**

Lunedì	10.00 -11.00	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

- - - - -

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

Sabato	10.30	Aperta a tutti i non iscritti alla ass.	Parco delle Cave
Domenica	11	Aperta a tutti i non iscritti alla ass.	Parco Ticinello

*Eventuali modifiche saranno comunicate sulle chat e sui social*