

***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.**
  
- ✓ L'autunno precipita rapidamente verso l'inverno: tra qualche settimana saremo al massimo dello Yin stagionale (21 dicembre) e avremo la durata minima della luce (poco più di 8 ore). Nel corso del mese la luce solare (alba-tramonto) si ridurrà ancora di 45 minuti e la durata del buio sarà quasi il doppio di quella della luce. Tutta la natura vivente riduce al minimo quasi tutte le attività. Flora e fauna vanno in letargo, riducendo la durata di tutti i cicli non essenziali.
  
- Rallentiamo, anche per noi è un periodo di letargo. Come succede solo per alcune attività più legate alla natura dovremmo ridurre il tempo di lavoro o comunque rallentare il ritmo.
- Seguiamo i ritmi naturali facendo prevalere lo Yin: dormiamo un po' di più, mangiamo un po' più lentamente, prestiamo più attenzione alla qualità delle relazioni, diamo più tempo alla lettura e alla riflessione/meditazione.
- La pratica collettiva del Qi Gong & Tai Chi ci aiuta a percepire l'importanza del movimento di tutta la persona (corpo e mente) all'interno di un ciclo naturale.
- Riconoscere lo Yin nel movimento ci permette di scoprire l'importanza dell'esistenza e dell'uso dell'energia e contemporaneamente l'inutilità dell'uso della forza.
- Una piccola pratica quotidiana di qualche esercizio taoista e di un passaggio della forma ci aiuterà a riconoscere la nostra personale energia ed il benessere che crea nel movimento.
  
- ✓ La pandemia continua a condizionare i comportamenti delle persone (paura e sfida), delle organizzazioni e degli stati. Tutti gli sforzi di tornare al passato pre-Covid sono inutili senza comprendere la necessità di rapide modifiche dei sistemi produttivi e degli impatti ambientali. "La follia dell'Occidente sta nel mito della crescita infinita in un ecosistema finito. (cit. di E. Severino)" e questo porta verso la distruzione della vita.
  
- ✓ La mancanza di un intervento mondiale sulla pandemia non favorisce la sua risoluzione e quindi continuiamo a mantenere un atteggiamento prudente che eviti le situazioni di più facile contagio.

- ✓ Proseguiamo la pratica collettiva con le lezioni al coperto e la pratica guidata all'aperto quando temperature e clima ce lo permettono. (alcune lezioni sono state sospese). Apriamo anche uno spazio di riflessione on line con una proposta sulla chat.

✓ **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
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

✓ **Stage d'inverno per tutti gli allievi**

<b>Sabato 11 dicembre</b>	<b>Ore 10-13</b>	<b>palestra dell'oratorio S.Luigi Via Cabella 18</b>
---------------------------	------------------	--

✓ **LEZIONI on line**

Giovedì	18-19	Tutti i livelli	
Lunedì	18-19	principianti	Solo per Verona

✓ **LEZIONI a Verona**

Lunedì 13 gennaio	18-20	Principianti e intermedi	Palestra Barbarani via del Carroccio 9
-------------------	-------	--------------------------	---

✓ **Pratica guidata al Parco delle Cave per tutti gli allievi**

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Ore 11.00 -12.00
--------	-----------	---------	------------------

- - - - -

• **Pratica guidata, libera e gratuita al Parco delle Cave**

Sabato	Ore 10.30	Aperta a tutti i non iscritti alla associazione
--------	-----------	---

**Eventuali modifiche saranno comunicate sulle chat e sui social**