

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.**
- ❖ **Il Tai Chi & Qi Gong è la naturale "Prevenzione dinamica di base"©**
- ❖ E' questo il primo mese di inizio del significativo cambiamento dei processi naturali (la primavera corrisponde al movimento legno). E' il mese in cui i primi segnali di cambiamento del mese precedente iniziano ad essere generalizzati e a crescere con intensità. Il giorno prevale rispetto alla notte (dall'inizio alla fine del mese guadagna più di un'ora ; il giorno dura 13,5 ore e la notte 10,5). L'introduzione dell'ora legale ha accentuato la percezione del processo di cambiamento.
- ❖ In questa fase di cambiamento i momenti di blocco e le oscillazioni sono sempre possibili ed evidenti. Il ciclo Y/Y è una costante nella sua completezza, ma il suo movimento non è uniforme ma soggetto a improvvise accelerazioni e decelerazioni. Nel nostro clima locale abbiamo avuto mesi di siccità per cui la ripresa delle specie vegetali dopo il "letargo invernale" risulta rallentata.
- ❖ Nella nostra pratica del Tai Chi come nella vita quotidiana è importante cogliere il continuo passaggio di fase Y/Y indipendentemente dalla singola durata di una delle due fasi. E' fondamentale che in questo passaggio l'energia (Chi) continui ad essere presente. Anche per questo dobbiamo sviluppare con più frequenza "la pratica dei test" che ci permette di accedere alla conoscenza e quindi alla consapevolezza delle nostre azioni.
- ❖ Incrementiamo la nostra pratica all'aperto così da aumentare la nostra sintonia con tutti gli altri cicli vitali presenti intorno a noi. La pratica all'aperto in presenza di piante con nuovo fogliame ci permette anche di poterci dedicare maggiormente al processo di respirazione/espiazione (un altro ciclo Y/Y) fondamentale per la nostra vita. Prendiamo coscienza e cura dell'aria che respiriamo (Chi).
- ✓ Questo mese si presenta con diversi cambiamenti e novità importanti per la nostra associazione:
- ✓ Attiviamo nuove lezioni all'aperto sia al mattino che alla sera rivolte ad allievi principianti. (aperte naturalmente anche a tutti gli allievi che frequentano i corsi al chiuso).

✓ Abbiamo due iniziative importanti:

- l'Assemblea Annuale dei soci dell'associazione (tutti gli allievi sono anche soci dell'associazione e se tesserati per il 2021/22 hanno diritto di voto nell'assemblea).

Venerdì 29 aprile ore 20:45	Assemblea annuale ACSD Dama di Giada on line con zoom
--------------------------------	--

- la Giornata Mondiale del Tai Chi & Qi Gong (Patrimonio Umanità riconosciuto ONU)

Sabato 30 aprile ore 9.30	Al parco delle Cave
---------------------------	---------------------

Le lezioni di aprile

✓ **LEZIONI al coperto da lunedì 4 aprile**

giorno	ora	livello	sede
Lunedì	18-19.30	Intermedi-Avanzati	Parrocchia S.A.M.Zaccaria via S. Giacomo
Lunedì	19.30-21	Principianti	
Martedì	9-10.30	principianti	Yogarte via Albertinelli 6
Martedì	18-19.30	principianti	
Martedì	19.30-21	avanzati	
Giovedì	9-10.30	intermedi	
Giovedì	18-20	intermedi	
Giovedì	19-20.30	Principianti/intermedi	Palestra Gambarà via J. Palma 5

✓ **LEZIONI principianti al Parco delle Cave dal 4 aprile tutti i Lunedì, Mercoledì e Venerdì**

ora	livello	Ritrovo Parco delle Cave
10,30-11,30	principianti	
18-19	(lezioni di prova gratuite)	
10-10.30	Lezioni individuali	
17.30-18	Su prenotazione	
Lezioni sospese con pioggia; Tutte le lezioni sono interscambiabili		

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

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Ore 10.30-11.30
--------	-----------	---------	-----------------

✓ **LEZIONI on line**

Mercoledì	18-19	Allievi di Verona	Con i principianti di Milano al Parco Cave
-----------	-------	-------------------	--

✓ **LEZIONI a Verona**

Lunedì 11 aprile	18-20	Principianti e intermedi	Palestra Barbarani via del Carroccio 9
------------------	-------	--------------------------	--

- **Pratica guidata, libera e gratuita nei parchi** Aperta a tutti i non iscritti alla associazione

Sabato	Ore 10.30	Parco delle Cave (via Caldera)
Domenica	Ore 11	Parco Ticinello (via dei Missaglia)

- **Incontro di riflessione on line aperto a tutti gli allievi**

Mercoledì 13 aprile	ore 20.45	Massaggi taoisti
---------------------	-----------	------------------

Eventuali modifiche saranno comunicate sulle chat e sui social