

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 ©"**

- ✓ Questo mese corrisponde all'ultima parte dell'autunno. Il 21 dicembre avremo il picco massimo dello Yin stagionale con la massima riduzione delle ore solari a un terzo (8 ore); fino ad allora il tempo solare si ridurrà progressivamente di altri 45 minuti.
- ✓ La flora è piena dei colori dell'autunno, le foglie accentuano la loro caduta che nel corso del mese spoglierà quasi tutte le piante; la piccola fauna dei parchi utilizza le parti centrali della giornata per raccogliere cibo da conservare per il letargo invernale; gli uccelli migratori hanno già abbandonato i nostri parchi.
- ✓ Il clima, rimasto relativamente mite nel mese precedente, sta aumentando le escursioni termiche (molto freddo di notte con significative aumenti della temperatura durante il giorno anche superiori ai 10 gradi), nel corso del mese avremo temperature sempre più fredde anche di giorno. Nello scorso mese le precipitazioni (pioggia) nella nostra zona sono state relativamente limitate a poche giornate per cui non si può escludere di avere in questo mese ulteriori precipitazioni anche particolarmente intense.
- ✓ Man mano che la fase Yin stagionale raggiunge il suo massimo dobbiamo prestare attenzione ai cambiamenti necessari al nostro stile di vita così da prepararci a vivere bene l'intera stagione invernale continuando ad utilizzare il Chi fornito dalle leggi naturali. Cambia quindi il nostro rapporto con il periodo di luce solare (si riducono i momenti in cui possiamo lasciarci inondare dai raggi solari) e contemporaneamente aumentiamo il tempo del sonno ristoratore. Curiamo con attenzione e lentezza il passaggio tra ambienti freddi e ambienti caldi e viceversa. Prestiamo attenzione alla quantità e qualità dell'aria che respiriamo. Diamoci il tempo necessario per riordinare i nostri pensieri e quanto abbiamo raccolto e accumulato nel corso dell'anno.
- ✓ Nelle prossime festività possiamo riflettere sulle nostre relazioni con gli altri vicini e lontani. L'energia che abbiamo accumulato in questi mesi di pratica collettiva può essere riversata nelle relazioni positive che naturalmente instauriamo e manteniamo con gli altri.
- ✓ Nelle lezioni di questo mese accentueremo la consapevolezza dei processi energetici legati al movimento dell'insieme della persona, alla verifica dei processi di blocco e sblocco dell'energia.

- ✓ Lo stage di sabato 17 dicembre sarà un secondo momento collettivo di approfondimento di questi processi finalizzati alla comprensione e alla loro attivazione per il nostro benessere.
- ✓ Anche per chi ha iniziato da poco la pratica del Tai Chi e del Qi Gong è giunto il momento di iniziare a fare un po' di pratica da soli nell'intervallo tra due lezioni.
- ✓ La sospensione delle lezioni al coperto tra Natale e L'Epifania sarà un primo banco di prova della nostra capacità di mantenere un po' di continuità nella pratica e sarà un energetico regalo di Natale e un dono per l'Epifania che facciamo a noi stessi.

✓ **Appuntamenti importanti di questo mese di DICEMBRE**

Sabato 17 dicembre stage di approfondimento per tutti gli allievi.

Sede: Centro IL MONASTERO in via Anselmo da Baggio 65 Milano (quartiere Baggio)

<i>Il ciclo del contatto (2° episodio)</i> <i>La pratica del test: energia e forza</i> <i>Postura, diaframma e respirazione</i> <i>I 5 movimenti e la loro relazione</i> <i>Push hand e Fighting Form</i>	<i>Orari:</i> <i>Mattina 9.30-12.30</i> <i>Pomeriggio 14.30-17.30</i> <i>E' l'ultimo stage del 2022 e un'occasione per augurarci Buone Festività.</i>
---	--

- ✓ L'ultimo appuntamento dell'anno sarà on line 30 minuti dopo la mezzanotte del 31 dicembre. Alla stessa ora con chi vuole faremo insieme la 1 parte della forma.
- ✓ **Le lezioni di questo mese subiscono variazioni sia per le festività del 7 e 8 dicembre sia per la chiusura dei centri e quindi la sospensione delle lezioni dal 23 dicembre al 8 gennaio. Tutte le modifiche o le conferme agli orari dei corsi verranno indicate nel calendario settimanale inviato sulla chat dei soci e sulle pagine pubbliche dei social.**
- ✓ **Di seguito indichiamo i giorni e gli orari delle lezioni di questo mese**

giorno	Sede palestra	Orario	Livello
Lunedì 5	CSRM il Monastero Via Anselmo da Baggio, 54	19-21	Principianti
Lunedì 5; 12 e 19	CSRM il Ritrovo Via De Andrè 9 Milano	18-19.30	Intermedi
		19.30-21	Principianti /Intermedi
Martedì 6; 13 e 20	Scuola primaria Via Forze Armate, 279	18.15-21	Avanzati
Mercoledì 14 e 21	CSRM il Monastero Via Anselmo da Baggio, 54	19-21	Principianti
Mercoledì 14 e 21	Mondo Donna Via F.lli Zoia	9.30-10.30	Principianti
Giovedì 15 e 22	Palestra Gambarà Via J. Palma, 5	9-10.30	Principianti
		9.30-11	Intermedi
		18.30-20.30	Intermedi
		19-20.30	Principianti e Intermedi

Corsi all'aperto mese di DICEMBRE (sospesi con pioggia/neve o forte vento)

Lezioni al Parco delle Cave (1 ora) 5; 12; 14; 16; 19; 21	Lunedì mercoledì e venerdì	Dopo le 10.30	Tutti gli allievi
--	----------------------------	---------------	-------------------

Per la pratica guidata libera e gratuita nei parchi daremo indicazioni sulle diverse chat