

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 ©"**

- ✓ In questo mese la fase Yin del ciclo stagionale continuerà ad essere prevalente. A partire dallo scorso 21 dicembre siamo entrati nel pieno della stagione invernale. Le basse temperature raggiunte nelle settimane precedenti tenderanno a stabilizzarsi per l'intero mese in cui la durata della luce solare continuerà ad essere la metà del periodo notturno. Tuttavia le modifiche degli assetti climatici prodotti dall'uomo (riscaldamento globale) possono favorire oscillazioni più alte e veloci delle temperature e delle precipitazioni alternando giornate con temperature più miti ad altre di più intenso freddo.
- ✓ In natura questo mese è tempo di riposo dove piante e animali vanno in letargo. La fase stagionale Yin è un momento di mobilità intima (apparentemente nascosta) dove l'energia si conserva, dove possibile si accumula e in particolare si prende cura del piccolo Yang presente nel ciclo (il seme).
- ✓ In sintonia con i processi naturali dovremmo diminuire le attività con maggior dispendio di energie e concedere più tempo al sonno, alla lettura, alla riflessione/meditazione, alla qualità delle relazioni.
- ✓ Inoltre dovremmo prestare attenzione ai più frequenti sbalzi di temperature prodotti dal riscaldamento globale mantenendo una flessibilità di adattamento sia ai cambi di temperatura degli ambienti che all'abbigliamento indossato.

- ✓ In questa fase Yin del ciclo stagionale, il Tai Chi in quanto **meditazione in movimento** è la nostra linea guida. Anche da soli continuiamo a perseguire la pratica quotidiana degli esercizi taoisti e delle parti della forma che conosciamo.

- ✓ Nelle lezioni di questo mese accentueremo la consapevolezza dei processi energetici che attraversano la fase Yin dell'azione sia nella forma che negli esercizi taoisti.

✓ **Appuntamenti importanti di questo mese di GENNAIO**

Sabato 28 gennaio stage di approfondimento per tutti gli allievi con il M° Carlo Lopez caposcuola della ITCCA Italia e discepolo del GM° Chu King Hung su:

<i>I cicli di apertura e di chiusura</i>	Orari:	<i>Mattina</i>	9.30-12.30
		<i>Pomeriggio</i>	15.00-17.30
Sede: Centro IL MONASTERO in via Anselmo da Baggio 65 Milano (quartiere Baggio)			

✓ **Le lezioni di questo mese subiscono variazioni solo nella prima settimana.**

Eventuali modifiche 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 a Milano**

giorno	Sede palestra	Orario	Livello
Lunedì 2;9;16;23;30	CSRM il Ritrovo Via De Andrè 9 Milano	18-19.30	Intermedi
		19.30-21	Principianti /Intermedi
Martedì 10; 17; 24; 31	Scuola primaria Via Forze Armate, 279	18.15-21	Avanzati
Mercoledì 4;11;18;25	CSRM il Monastero Via Anselmo da Baggio, 54	19-21	Principianti
Mercoledì 11; 18; 25	Mondo Donna Via F.lli Zoia	9.30-10.30	Principianti
Giovedì 12; 19; 26	Palestra Gambara Via J. Palma, 5	9-10.30	Principianti
		10-11.30 nuovo orario	Intermedi
		18.30-20.30	Intermedi
		19-20.30	Principianti e Intermedi
Venerdì 13;20;27	CSRM il Ritrovo Via De Andrè 9 Milano	19-20.30	Principianti NUOVO CORSO

✓ **Lezioni on line**

giorno		Orario	Livello
Lunedì 16; 23; 30	Programma Zoom	18.30-19.30	Principianti NUOVO CORSO

I Corsi all'aperto al Parco delle Cave si terranno solo con buone condizioni climatiche
Date possibili (verificare la conferma sulla chat dell'associazione)

Lezioni al Parco delle Cave (1 ora) Con inizio mercoledì 11 gennaio	Lunedì, mercoledì e venerdì	Ore 11	Tutti gli allievi
--	-----------------------------	--------	-------------------

Per la pratica guidata libera e gratuita (sabato e domenica) nei parchi daremo indicazioni sulle diverse chat

Lezioni a Barcellona Pozzo di Gotto (ME) (cell 388 358 9833) Ins. Carmine Genovese

Mercoledì	Via S. Vito 59	Ore 18.15 – 19.45	Principianti
------------------	----------------	-------------------	--------------