

- ❖ **Il Tai Chi & Qi Gong è la naturale "Prevenzione dinamica di base ©"**
- ❖ **Continuiamo con costanza la pratica del Qi Gong & Tai Chi come metodo naturale di equilibrio energetico e prevenzione delle infezioni e malattie.**

- ❖ In questo mese l'avanzare della fase stagionale (Yang) raggiunge il suo punto di massima (21 giugno solstizio d'estate). Per tutta la sua durata, nel nostro emisfero, la luce del giorno (più di 15 ore) prevarrà su quella della notte. A partire da questo mese il contributo dell'energia solare (calore e luce) acquista una grande importanza anche nei prossimi mesi estivi. Il sole in questo periodo è un elemento energetico fondamentale per la crescita e il mantenimento di tutte le forme di vita vegetale e animale.
- ❖ Abbiamo più tempo di luce per agire nel corso della lunga giornata. Questo ha effetti positivi rispetto alla capacità di sviluppare più azioni nel corso della giornata. Tuttavia presenta anche dei pericoli di sovraccarico quando pensiamo che sia presente solo il momento Yang (azione1, azione2, azione3... ecc) e dimentichiamo che ogni azione, qualunque azione, ha bisogno di una sua fase Yin.
- ❖ La pratica costante del Qi Gong e del Tai Chi è il nostro riferimento fondamentale per stabilire un adeguato equilibrio tra Yin e Yang . Da qui ne nasce il massimo beneficio per la nostra salute (fisica e mentale per chi le ritiene ancora inutilmente separate).
- ❖ Le situazioni accresciute di siccità e alluvioni sono testimoni di una mancanza di una fase Yin in tutte le situazioni dove il principio guida é quello di sviluppare solo fasi Yang (ad esempio produrre sempre di più, ecc...).
- ❖ In questo mese sviluppiamo in particolare una fase Yin di riflessione sull'insieme della pratica di Qi Gong e Tai Chi sia individuale che collettiva sviluppata nel corso dell'anno: Prendiamo nota dei progressi che abbiamo ottenuto quest'anno e degli aspetti che ci sembra utile approfondire per migliorare ulteriormente il nostro stato di benessere.
- ❖ Anche per la nostra associazione è tempo di attuare una fase Yin di riflessione sul nostro operare nel corso dell'anno e di iniziare a delineare organizzazione e strategie da attivare a partire dal mese di settembre. Anche per questo ognuno può contribuire parlandone con gli insegnanti. Si terranno inoltre uno o più incontri del direttivo con tutti i tirocinanti che nel corso dell'anno hanno contribuito all'organizzazione e allo svolgimento di lezioni, stage e manifestazioni.

Le lezioni di giugno

✓ **Giorni e orari delle lezioni al coperto a partire dal 2 giugno**

giorno	Sede palestra	Orario	Livello
Lunedì 5; 12; 19	CSRM il Ritrovo Via De Andrè 9 Milano	18-19.30	Intermedi
		19.30-21	Principianti /Intermedi
Giovedì 8; 15; 22,29	Palestra Gambara Via J. Palma, 5	9-10.30	Principianti
		10-11.30	Intermedi
		19-20.30	Principianti e Intermedi
Venerdì 2; 9; 16; 23	CSRM il Ritrovo Via De Andrè 9 Milano	19-20.30	Principianti

Lezioni serali al Parco delle Cave (sostituiscono le lezioni al chiuso)

Martedì 6; 13; 20; 27	Ore 18.30	Avanzati e intermedi
Mercoledì 7;14;21;28	Ore 18.30	Principianti e intermedi

Lezioni al Parco delle Cave (1 ora)	X tutti gli allievi	
Lunedì; Mercoledì; Venerdì	Mattino Ore 9.30	Lezione di prova per principianti
Lunedì 5 e 19; Venerdì 9 e 23	Sera Ore 18.30	

Le attività all'aperto si terranno solo con buone condizioni climatiche

Sabato 3; 10; 17; 24	Pratica guidata, libera e gratuita al Parco delle Cave	Ore 9.30	Aperta a tutti
Domenica 4; 11; 18; 25	Pratica guidata, libera e gratuita al Parco Ticinello	Ore 9	Aperta a tutti

Possibili modifiche agli orari e alle sedi dei corsi verranno indicate nel calendario settimanale e nelle chat dell'associazione.

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
------------------	----------------	-------------------	--------------