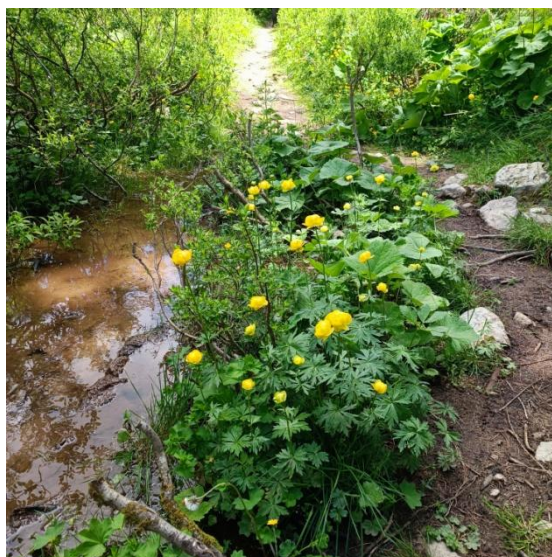


- ❖ **Il Tai Chi & Qi Gong è la naturale "Prevenzione dinamica di base ©"**
- ❖ **Continuiamo con costanza la pratica del Qi Gong & Tai Chi come metodo naturale di equilibrio energetico e prevenzione delle infezioni e malattie.**

- ❖ Relativamente al nostro emisfero, In questa stagione abbiamo una prevalenza dello Yang che si manifesta nell'aumento massimo della luce solare e delle temperature ambientali.
- ❖ In questa stagione tutta la natura si trasforma per adattarsi a vivere nelle nuove condizioni ambientali. Il mondo vegetale esplose in centinaia di migliaia di manifestazioni vitali socialmente legate tra loro che sono una grandiosa manifestazione di biodiversità. In particolare è importante sottolineare la grande produzione diurna di ossigeno e il contemporaneo assorbimento di anidride carbonica per tutta la lunga durata del tempo di luce. Il mondo animale genera e cresce la propria prole per mantenere l'esistenza della specie. In particolare è importante osservare che i mammiferi (classe a cui anche noi umani apparteniamo) e anche altre classi scelgono le ore con temperature più miti per muoversi nel corso della giornata. Le ore mattutine e quelle a ridosso del tramonto sono quelle preferite.
- ❖ Noi esseri umani come tutte le altre specie viventi facciamo parte della natura, ma molto spesso con le nostre azioni individuali e collettive modifichiamo l'andamento ciclico dei processi naturali fino al punto di creare grandi disastri (distruzione della vita sia nel regno animale che in quello vegetale riducendo la biodiversità).
- ❖ L'adattamento ai processi naturali è come sempre caratterizzato da fasi Yin/Yang che si susseguono anche in tempi brevissimi. Questo è il modo con cui la vita di ogni essere vivente si manifesta continuamente.
  
- ❖ Il Tai Chi è l'arte con cui impariamo a stare dentro un naturale processo Yin/Yang da cui trarre esempio per comprenderlo e riprodurlo nel corso della nostra vita.
  
- ❖ In questi due mesi (luglio e agosto) spesso contraddistinti da un periodo di ferie per chi ha un lavoro, pratichiamo nei tempi di luce più freschi della giornata. Il consiglio è di praticare quasi tutti i giorni i taoisti per la vita (i primi 7 + il 16°); i 5 movimenti e le parti della forma che già conoscete. Inoltre pratichiamo il più possibile all'aperto immersi nella natura (spazi, suoni, odori e colori) e lontani dalle modifiche operate dall'uomo, così da poter intrecciare il nostro campo energetico con quello degli altri esseri viventi intorno a noi: sarà più facile percepire la sincronia delle fasi Yin/Yang e goderne profondamente.



## Mese di luglio

✓ **si svolgeranno tutte all'aperto nei parchi**

<b>Lezioni al Parco delle Cave</b>	X tutti gli allievi	
<b>Mercoledì</b>	Mattino Ore 9	Lezione di prova per principianti
<b>Giovedì</b>	Sera Ore 19	

<b>Lezioni al Parco Ticinello</b>	X tutti gli allievi	
<b>Lunedì</b>	Sera Ore 19	Lezione di prova per principianti

<b>Sabato 1; 8; 15; 22; 29</b>	Pratica guidata, libera e gratuita al Parco delle Cave	Ore 9	Aperta a tutti
<b>Domenica 2; 9; 16; 23; 30</b>	Pratica guidata, libera e gratuita al Parco Ticinello	Ore 9	Aperta a tutti

## Mese di agosto

<b>Sabato 5; 12; 19; 26;</b>	Pratica guidata, libera e gratuita al Parco delle Cave	Ore 9	Aperta a tutti
<b>Domenica 6; 13; 20; 27</b>	Pratica guidata, libera e gratuita al Parco Ticinello	Ore 9	Aperta a tutti

**Possibili modifiche agli orari e alle sedi delle lezioni verranno indicate nelle chat dell'associazione.**

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