

- ❖ **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.**
  - ❖ **Il Tai Chi è l'arte con cui impariamo a stare dentro al naturale processo Yin/Yang da cui trarre esempio per comprenderlo e riprodurlo nel corso della nostra vita.**
- 
- ❖ Nel corso dell'estate ci sono stati continui cambiamenti del clima che hanno alternato periodi di grande aumento della temperatura a momenti di precipitazioni molto intense. Questi cambiamenti radicali di clima stanno diventando una caratteristica frequente anche in Italia: Ad una forte intensità energetica della fase Yang corrisponde spesso una rottura disastrosa del ciclo Y/Y che da generativo si trasforma rapidamente in distruttivo nei confronti degli esseri viventi. (al contrario quasi tutti i cicli legati alla vita sono strutturati in modo da non distruggere le origini della vita stessa).
  - ❖ E' comunque vero che nel corso del mese ci sarà una progressiva diminuzione dell'irraggiamento solare che diverrà uguale alla durata della notte il 21 del mese. E' una fondamentale fase di transizione in cui Yin e Yang stagionali si avvicinano alla parità per poi continuare modificando la prevalenza. (nella fase autunnale lo Yin aumenta progressivamente rispetto allo Yang).
  - ❖ Nella pratica del Tai Chi e del Qi Gong in sincronia con il cambio di stagione è importante soffermarsi sullo studio del passaggio dalla fase Yang alla fase Yin il che comporta il portare fino alla sua conclusione la fase Yang e percepire cosa cambia nella struttura e nell'energia il momento della transizione alla fase Yin.
  - ❖ Per gli abitanti come noi di un clima temperato, questo mese è un mese di preparazione al cambio di stagione (è ancora per un po' prevalente l'estate ma ci avviamo verso l'autunno).
  - ❖ Per l'associazione è un mese dedicato alla pianificazione e sperimentazione delle nuove attività che si svilupperanno nel corso dell'anno.
  - ❖ Stiamo mettendo a punto il calendario dei corsi, lezioni e stage che si svilupperanno nel corso dell'anno a partire dal mese di ottobre.
  - ❖ In questo mese attiveremo una serie di percorsi di prova che ci permetteranno di mettere a punto il progetto stagionale che partirà con l'organizzazione definitiva nel mese di ottobre con un calendario dei corsi, lezioni e stage.
  - ❖ I punti più delicati della pianificazione della stagione 2023-24 riguardano: a) la formazione degli insegnanti; b) le sedi al chiuso e all'aperto da definire secondo il principio della prossimità alla abitazione o al luogo di lavoro degli allievi; c) gli orari di ritrovo/frequenza compatibili con la vita degli allievi e con la possibilità di recupero di lezioni; d) la copertura dell'azione di guida/insegnamento di insegnanti e assistenti.

- ❖ Il Parco delle cave è stato travolto da almeno 2 nubifragi e non siamo ancora in grado di sapere quando potremo riprendere a frequentarlo con regolarità. Il parco Ticinello è completamente invaso dalla bassa vegetazione e non sappiamo quando riprenderanno a curarlo.

Pertanto il calendario delle lezioni e manifestazioni di settembre non contiene ancora le attività da sviluppare nei parchi.

Questo mese inizieremo ad aprire tutte le sedi possibili ed è finalizzato a favorire lezioni di prova per tutti i livelli di preparazione.

## Mese di settembre

**Lezioni e manifestazioni del mese di settembre 2023 a partire dal 11 settembre**

	sedi	orari	allievi
Lunedì 11; <b>18</b> ; 25	Via De Andrè	ore 18-20	Avanzati e principianti con lezione di prova
Martedì 12; <b>19</b> ; 26	Via Anselmo da Baggio	ore 18-20.30	Avanzati e principianti con lezione di prova
Mercoledì 13; <b>20</b> ; 27	Via Anselmo da Baggio	ore 19-21	Intermedi e principianti con lezione di prova
Giovedì 14; <b>21</b> ; 28	Via J. Palma	ore 9.30-11	Intermedi e principianti con lezione di prova
Giovedì 14; <b>21</b> ; 28	Via J. Palma	ore 18.30-20.30	Intermedi e principianti con lezione di prova
Lunedì 25	Via Stratico	ore 18.30-20.30	Principianti con lezione di prova
Mercoledì 27	Via De Andrè	ore 18-20	Principianti con lezione di prova
Giovedì 28	Via Osteno	ore 18.30-20.30	Principianti con lezione di prova
sabato 2; 9; <b>23</b> ; 30	Via Anselmo da Baggio	ore 9.30	Tutti e lezione di prova per i principianti
domenica 3, 10	Parco Chiesa Rossa	ore 9	Tutti e lezione di prova per i principianti
Sabato 16 domenica 17	Ore 10-19	Stage Armonia a Belgioioso (PV) (calendario online sito ITCCA) Per i tirocinanti è obbligatoria la presenza	
Domenica 24	Ore 10 -18	evento no-parking-day 24 settembre 2023 a Baggio	

**Possibili modifiche agli orari e alle sedi delle lezioni verranno indicate nelle chat (whatsapp e telegram) e nelle news sul sito dell'associazione [info@damadigiada.it](mailto:info@damadigiada.it) e nel memo settimanale inviato durante i weekend .**

**Per richieste specifiche scrivere a [info@damadigiada.it](mailto:info@damadigiada.it) o cell 333 216 5189**

**Le attività all'aperto, dove potranno essere riprese, si terranno solo con buone condizioni climatiche.**