

## IL FILO DELLO YOGA

Carissimi amici e amiche, ci auguriamo che stiate tutti bene e che tutto proceda per il meglio.

Questo lungo periodo che stiamo trascorrendo a casa ci ha portato a coltivare ancora di più la pratica, riscoprendo la risorsa della pratica personale e sicuramente anche i suoi limiti.

L'organizzazione per chat con la quale siamo partiti ci ha permesso di tenere un filo teso verso di voi, di tenere vivi percorsi, e sentirci comunque uniti in questa separazione forzata, ma sappiamo bene che la guida di una voce o lo sguardo su una sequenza permetterebbero di praticare con una qualità che la scheda non garantisce.

Sarete sicuramente informati anche voi sulle tempistiche di questo "ritiro", sappiamo quindi che il centro yoga non riaprirà a breve, si parla di settembre anche se tutti ci auguriamo di potere riprendere prima.

Noi insegnanti stiamo lavorando insieme per creare una piattaforma di pratiche a vostra disposizione.

L'unico canale che possiamo utilizzare per il momento è Youtube con le seguenti modalità:

Registreremo una pratica a testa al giorno, così che possiate avere attive 5 pratiche alla settimana da svolgere, pratiche accessibili a tutti i nostri iscritti e non condivisibili, il canale Youtube sarà un canale privato del centro yoga di cui riceverete il link.

La nostra ipotesi è di partire con la condivisione delle pratiche da lunedì 27 aprile fino a venerdì 3 luglio, con il seguente calendario:

Lunedì - Maria Cristina

Martedì - Ettore

Mercoledì - Emanuela

Giovedì - Susanna

Venerdì - Victor

Saranno pratiche brevi di 30/40 minuti accessibili a tutti e gratuite.

Per un totale di 10 settimane e 50 lezioni in tutto.

Queste pratiche le troverete sempre a vostra disposizione sul canale Youtube privato di cui riceverete il link.

È anche per noi una prova, un nuovo confronto con metodi di insegnamento che non abbiamo mai apprezzato tanto come in questo periodo.

Stiamo pensando anche a piattaforme più dialogiche come Zoom e Skype ma su questo campo siamo ancora in pieno "lavori in corso".

## DONAZIONI, SOSTEGNI A DISTANZA:

Alcuni di voi ci hanno segnalato la volontà di fare donazioni o di rinnovare abbonamenti ai costi normali o scontati, altri lo hanno già fatto pagando il mese come se frequentassero regolarmente. Vi ringraziamo di questo, dal cuore, consapevoli della difficoltà di questo momento e dell'incertezza del nostro futuro. Come potete immaginare i costi del nostro spazio non sono in quarantena e di conseguenza qualunque aiuto per noi è un grande sostegno per garantirci la possibilità di poter riaprire quando sarà possibile.

Noi lasciamo a voi la libertà di decidere, consapevoli che il periodo storico che stiamo attraversando non è facile per nessuno anche dal punto di vista economico.

Se scegliete di sostenere il Centro Yoga Thymos attraverso una donazione potete usare il solito IBAN:

**IT62 Y030 6936 6861 0000 0001 170**

con relativa mail di avviso di pagamento.

## REGOLE PER LA CONDIVISIONE DELLE PRATICHE:

- 1) I link che riceverete sono materiale riservato, vi chiediamo quindi la cortesia di non diffonderli o comunicarli a terzi.
- 2) Riceverete le pratiche a partire da lunedì 27 aprile per 10 settimane con 5 pratiche alla settimana, della durata di 30/40 minuti ciascuna nel rispetto degli stili che siete abituati a praticare con ognuno di noi, per un totale di 50 lezioni.
- 3) Sarete informati al più presto delle possibilità di seguire dirette su piattaforme come Skype o Zoom per seguire insieme lezioni di meditazione o pranayama.
- 4) Se il centro potrà riaprire prima del 30 giugno, le quote eventualmente versate saranno ritenute valide o se servirà da integrare per i corsi in sede.
- 5) Rivolgetevi alla seguente mail [info@yogathymos.it](mailto:info@yogathymos.it) per chiarimenti, dubbi e ulteriori informazioni.

Sicuri che questo progetto di dare continuità possa mantenere vivo il filo dello Yoga fino al momento di poterci incontrare nuovamente,

vi mandiamo un grande abbraccio dal cuore da tutti noi.

Susanna, Emanuela, Maria Cristina, Ettore, Victor.