



www.WorldTaiChiDay.org

Biex titqassam b'mod immedjat:

World T'ai Chi & Qigong Day

Il-Gurnata Dinjija tat-T'ai Chi u c-Chi Kung

- Avveniment uniku u mondjali favur is-sahha u l-fejqaq li ser issehh madwar id-dinja kollha.
- **Is-Sibt, 27 ta' April, 2019, 10 am mad-dinja kollha.**

➤ **X'inhil-Gurnata Mondjali tat-Ta' Chi u Qigong?**

<http://www.worldtaichiday.org/ABOUTwtcqd.html>

➤ **Fittex l-attivitajiet u l-organizzaturi skond il-pajjiz tieghek:**

<http://worldtaichiday.org> [EVENTS]

➤ **Prezentazzjoni bil-'Power Point' ta' hames minuti fuq l-istorja ta' dan l-avveniment:**

<http://www.worldtaichiday.org/videogallery.html>

➤ **Il-Gurnata Dinjija tat-T'ai Chi u c-Chi Kung, Informazzjoni għall-'Media' f'disgha lingwi fosthom:**

Germaniz, Franciz, Taljan, Portugiz, Spanjol: www.worldtaichiday.org

Dan l-avveniment ser jibda gewwa 'New Zealand', u ser ikompli minn pajjiz għal l-jeħor madwar il-pjaneta kollha. Sittin pajjiz qalb is-sitt kontinenti ser jleħdu seħem f'din l-attivitajiet...Din l-attivitajiet ser tkun spettaklu viziv kif ukoll celebrazzjoni tas-serenita u saħħa għal l-Umanita'. Tista' tara ritratti ta' din l-attivitajiet li saret fis-snin li għaddew fuq: <http://worldtaichiday.org/WTPhotoArchive.html>

Gruppi ta' nies ser jiprattikaw l-T'ai Chi u c-Chi Kung fil-publiku. Dan għallex nixtlequ nedukaw in-nies tad-dinja fuq il-beneficji ta' dawn l-eżercizji, tat-T'ai Chi u c-Chi Kung li l-Medicina Tradizzjonali Ciniza ila tuza għal bosta snin.

l-T'ai Chi u c-Chi Kung huma eżercizji għas-saħħa tal-bniedem li evolwew tul eluf ta' snin fic-Cina. Fil-prezent dawn qegħdin isiru popolari madwar id-dinja kollha. l-T'ai Chi u c-Chi Kung qegħdin jintuzaw fl-isptarjiet, kumpaniji, haħsijiet, skejġel u istituzzjonijiet oħra. Ir-ricerka turi li l-prattika tat-T'ai Chi u c-Chi Kung inaqsu l-ansjeta, d-dipressjoni u jtaffi l-ugiegh kroniku. Tista' tghid ukoll li l-T'ai Chi u c-Chi Kung isaħħu s-sistema tad-difiza naturali tal-bniedem, jghinu s-sistema respiratorja, jghinu biex inaqqas il-kaloriji u ttejeb il-bilanc tieghek. Dawn l-attivitajiet jghinu wkoll lill-qalb, inaqsu l-istress u jghinu biex inaqqas aspetti fil-process tax-xjuħija

<http://worldtaichiday.org/MediaResources.html>

Għal Informazzjoni Nazzjonali jew Internazzjonali fuq dan l-avveniment mur fuq: www.worldtaichiday.org, jew cempel lil Bill Douglas, fuq 1-913-648-2256, wtcqd2000@aol.com

Għal Informazzjoni fuq l-attivitajiet li ser issir gewwa Malta: