



[www.WorldTaiChiDay.org](http://www.WorldTaiChiDay.org)

## DO PILNEJ WIADOMOŚCI:

### Światowy Dzień T'ai Chi & Qigong

- *Bezprecedensowe leczniczo-zdrowotne wydarzenie o charakterze globalnym, które przetoczy się przez planetę w **Sobotę, 27 kwietnia 2019, o godz. 10 00 (cały świat).***

- **Czym jest Światowy Dzień T'ai Chi & Qigong?**  
<http://www.worldtaichiday.org/ABOUTwtcqd.html>
- **Znajdź Lokalne Spotkania** lub Ich Organizatorów (cały świat) na:  
<http://worldtaichiday.org> [EVENTS]
- **Zapoznaj się z 5-ciominutową Prezentacją Power Point o Historii Wydarzenia:**  
<http://www.worldtaichiday.org/videogallery.html>
- Światowy Dzień T'ai Chi & Qigong, **Pakiety dla Prasy Online w 9 językach** na:  
<http://worldtaichiday.org/MediaResources.html>

Auf **Deutsch** an [www.worldtaichiday.org](http://www.worldtaichiday.org)

En **français** à [www.worldtaichiday.org](http://www.worldtaichiday.org)

En **italien** à [www.worldtaichiday.org](http://www.worldtaichiday.org)

Dans le **Portugais** à

[www.worldtaichiday.org](http://www.worldtaichiday.org)

Dans l'**Espagnol** à

[www.worldtaichiday.org](http://www.worldtaichiday.org)

*Począwszy od Nowej Zelandii, wydarzenie przetoczy się wraz ze zmianami stref czasu poprzez 60 krajów na 6 kontynentach. . . . Uzdrawiająca fala stworzy spektakularną widzialną sieć, by jednocześnie promować ogólnoswiatowe pokój i zdrowie. Archiwum fotograficzne z poprzednich spotkań: <http://worldtaichiday.org/WTPhotoArchive.html>*

Masowe Pokazy Tai-Chi i Qigong (Chi Kung) odbędą się w miejscach publicznych. By nauczyć świat korzyści płynących z praktykowania wywodzących się z Tradycyjnej Chińskiej Medycyny ćwiczeń T'ai Chi i Qigong (Chi Kung).

Tai Chi i Qigong to praktyki zdrowotne rozwijane przez kilkanaście setek lat badań w Chinach, a których popularność rośnie na całym świecie. Są wykorzystywane w pracy szpitali, w biznesie, więzieniach, szkołach i innych instytucjach. Praktykowanie Tai Chi i Qigong, jak wykazały badania, powoduje obniżenie stanów lękowych, depresji i przewlekłego bólu. Wzmacnia system odpornościowy, usprawnia funkcje oddechowe, spalanie kalorii, zdecydowanie poprawia równowagę, wpływa korzystnie na system naczyniowo-sercowy, dostarcza narzędzi do walki ze stresem i spowalnia procesy starzenia.

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

#### Informacje Lokalne i Globalne:

[www.worldtaichiday.org](http://www.worldtaichiday.org), lub tel. **Bill Douglas**, at  
1-913-648-2256, [wtcqd2000@aol.com](mailto:wtcqd2000@aol.com)

#### Informacje O Spotkaniu Lokalnym: