



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'inh**i l-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](http://www.worldtaichiday.org)

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

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

It-T'ai Chi u c-Chi Kung huma ezercizji għas-sahha tal-bniedem li evolwew tul eluf ta' snin fic-Cina. Fil-prezent dawn qeghdin isiru popolari madwar id-dinja kollha. It-T'ai Chi u c-Chi Kung qeghdin jintuzaw fl-isptarjiet, kumpaniji, habsijiet, skejjel u istituzzjonijiet oħra. Ir-ricerka turi li l-pratika tat-T'ai Chi u c-Chi Kung inaqsu l-ansjeta, d-dipressjoni u jtaffi l-ugiegh kroniku. Tista' tghid ukoll li t-T'ai Chi u c-Chi Kung isahhu s-sistema tad-difiza naturali tal-bniedem, jghinu s-sistema respiratorja, jghinu biex inaqqas il-kaloriji u ttejjeb il-bilanc tieghek. Dawn l-attivitajiet jghinu wkoll lill-qalb, inaqsu l-istress u jghinu biex inaqqas aspetti fil-process tax-xjuhija

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

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

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