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-fejqan li ser issehh madwar id-dinja kollha.
- **Is-Sibt,** 28**ta' April,** 2012**, 10 am mad-dinja kollha.**

- **X'inhi** l-Gurnata Mondjali tat-Ta' Chi u Qigong? http://worldtaichiday.org/WhatisWTCQD.html

- **Fittex** l-attivitajiet u l-organizzaturi skond il-pajjiz tieghek: http://worldtaichiday.org/ATLASFindWTCContinents.html

- **Prezentazzjoni** bil-'Power Point' ta' hames minuti fuq l-istorja ta' dan l-avveniment: http://worldtaichiday.org/HistoryofWTCQDPowerPoint.html

- Il-Gurnata Dinjija tat-T'ai Chi u c-Chi Kung, **Informazjoni ghall-'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 ghal l-iehor madwar il-pjaneta kollha. Sittin pajjiz qalb is-sitt kontinenti ser jiehdu sehem f'din l-attivita…Din l-attivita ser tkun spettaklu viziv kif ukoll celebrazjoni tas-serenita u sahha ghal l-Umanita'. Tista' tara ritratti ta' din l-attivita li saret fis-snin li ghaddew fuq: http://worldtaichiday.org/WTPhotoArchive.html

Gruppi ta' nies ser jipprattikaw it-T'ai Chi u c-Chi Kung fil-publiku. Dan ghaliex nixtiequ nedukaw in-nies tad-dinja fuq il-beneficji ta' dawn l-ezercizji, tat-T'ai Chi u c-Chi Kung li l-Medicina Tradizzjonli Ciniza ila tuza ghal bosta snin.

It-T'ai Chi u c-Chi Kung huma ezercizji ghas-sahha tal-bniedem li evolvew 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-isptarijiet, kumpaniji, habsijiet, skejjel u istituzjonijiet ohra. 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 tnaqqas il-kalorji 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

Ghal Informazjoni Nazzjonali jew Internazzjonli fuq dan l-avveniment mur fuq: www.worldtaichiday.org, jew cempel lil **Bill Douglas**, fuq 1-913-648-2256, wtcqd2000@aol.com	**Ghal Informazjoni fuq l-attivita li ser issir gewwa Malta:**