



ITALY HEALTH QIGONG ASSOCIATION

VIA LIDICE 12, 41012 CARPI(MO), ITALY

TEL. +39 3391527437 EMAIL: SEGRETERIA.IHQA@GMAIL.COM

WEBSITE: WWW.IHQA.IT WWW.IHQFO.ORG

ITALY HEALTH QIGONG ASSOCIATION

GIORNATA MONDIALE DEL QIGONG DELLA SALUTE

7° edizione - Trieste, 9 settembre 2023

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

h 9,20 ritrovo fuori la Stazione Centrale di Trieste

h 9,20 – 9,40 passeggiando per le Rive raggiungeremo la Scala Reale di fronte a Piazza Unità

h 9,40 ritrovo davanti alla Scala Reale per chi è di Trieste e/o non è riuscito ad essere alle 9,20 in Stazione

h 9,40 – 10,00 sistemazione sul posto e preparazione alla dimostrazione e al collegamento

h 10,00 inizio collegamento, saluto con l'Autorità, esecuzione BaDuanJin

h 10,30 – 12,00 passeggiando per il centro raggiungeremo in pochi minuti Piazza della Borsa e poi Piazza Ponterosso e Piazza Sant'Antonio dove eseguiremo altri esercizi dimostrativi

h 12 fine delle dimostrazioni e, sempre passeggiando per le Rive, raggiungeremo il locale scelto per il pranzo, Ristorante Pizzeria da Pino Via Ottaviano Augusto, 2B

<https://dapino.it/2020/08/26/da-pino-trieste/>

Per chi non dovrà ripartire subito dopo pranzo e potrà fermarsi ancora qualche ora è previsto un breve tour, sempre a piedi, in altri punti della città (San Giusto, teatro romano...)

