



PROGRAMMA DETTAGLIATO:

Mercoledì 4 marzo: al nostro arrivo in aeroporto il nostro collaboratore Andreas ci accompagnerà al simpatico e pittoresco minibus che, percorrendo le strade caotiche del Cairo, ci condurrà alla meravigliosa Sekem. Una volta sistemate le valige nelle rispettive camere potremo rifocillarci dopo il lungo viaggio con una buona cenetta con Helmy Abouleish e gli altri collaboratori di SEKEM, che gli albergatori avranno organizzato con cura per noi.

Giovedì 5 marzo: durante il secondo giorno visiteremo la comunità agricola biodinamica di Sekem. Potremo osservare la bellezza e l'unicità di questa comunità, dove da più di 40 anni ormai di sviluppo sostenibile vivono e lavorano insieme persone di diversa religione, provenienza e stato sociale, in armonia e rispetto reciproco. Il nostro Andreas e i responsabili dei vari settori ci racconteranno come a Sekem si pratica la biodinamica e l'antroposofia, rese "permeabili" ad un contesto sociale, culturale ed economico molto lontano dal nostro. Visiteremo le diverse aziende di Sekem, le scuole e i centri di ricerca, l'ospedale, il teatro, i campi coltivati e la bella stalla esterna. A concludere la nostra giornata avremo l'onore di partecipare al Grande Cerchio di Saluto e Riconoscimento tra tutti i lavoratori, il momento più importante e intenso di tutta la settimana.

Venerdì 6 marzo: andremo a visitare l'affascinante oasi Al-Fayoun, a circa 100km a sud ovest del Cairo, la più vasta oasi d'Egitto. L'oasi esisteva già nell'antichità, gli egizi coltivavano qui infatti frutta e verdura, funzione che quest'area svolge tuttora. In questa zona visiteremo una famiglia di contadini che da 20 anni collabora con SEKEM per la coltivazione soprattutto di piante officinali e per la produzione di tisane. Una splendida e sorridente famiglia di contadini ci accoglierà nelle loro case e potremo assaggiare le specialità tipiche di loro produzione (il pane arabo cotto al forno, la tahina, formaggio di capra fresco e salato). In questo modo avremo l'opportunità di conoscere un lato importante dell'Egitto, fatto di persone che vivono in condizioni completamente diverse dalle nostre e per le quali la felicità ha un altro peso. Sarà sorprendente vedere come queste persone nel loro lavoro stiano applicando i principi della biodinamica! Ci avvieremo quindi verso lo splendido lago Karum, e godremo della tranquillità attorno e della ricca vegetazione grazie ad una sosta presso un famoso ristorante con una bevanda fresca. La sera dopo cena ci divertiremo ad ascoltare un po' di musica live nel giardino dell'Hotel, riscaldati da un piccolo focolare.

Sabato 7 marzo: dopo una ricca colazione a SEKEM, vi porteremo al Cairo, dove per prima cosa visiteremo la Cittadella, (Al-Qalaa), fondata originariamente nel 1176 dal condottiero musulmano Saladino, il quale fece costruire le mura e le torri poderose con blocchi di pietra presi dalle Piramidi di Giza. Una delle attrazioni più significative della Cittadella è la Moschea del mercenario albanese Mohammed Ali, un'aggiunta più recente, ma che, per la sua posizione e le sue dimensioni il monumento più appariscente del Cairo, simbolo della Cittadella. Ci dirigeremo quindi verso la Città Antica conosciuta anche come "il Quartiere Copto". L'area di questa zona è racchiusa all'interno delle mura della fortezza romana di



Babilonia, del terzo secolo d.C., ed è un'area di tranquilli vicoli e di antichi luoghi sacri. Qui visiteremo anche la meravigliosa Chiesa della Vergine Maria, comunemente chiamata chiesa "La Sospesa" (El-Moallaqa) poiché sembra letteralmente poggiare sulle due torri romane. Dopo la visita al Bazar del Cairo più Antico del Cairo, rientreremo a Sekem e potremo rifocillarci con un'ottima cenetta, che, come da consuetudine, gli albergatori avranno organizzato con cura per noi.

Domenica 8 marzo: la nostra guida ci condurrà attraverso un'affascinante tour delle Piramidi di Cheope e della Sfinge, raccontandoci la storia e i misteri racchiusi in questi imponenti e maestosi edifici costruiti agli albori della civiltà. Lo stesso giorno andremo a visitare le affascinanti piramidi di Saqqara, a nord-est della città di Menphis. Di fatto Saqqara viene da alcuni ritenuta anche più significativa rispetto alla necropoli di Giza dal punto di vista archeologico. Questo enorme sito infatti ospita le tombe di epoca di poco antecedente all'Antico Regno fino al periodo greco. La struttura di gran lunga più famosa è la piramide a gradoni di Zoser. Risalente alla terza dinastia, (2667 - 2448 a.C.) questa fu uno dei primi complessi interamente costruiti in pietra.

Lunedì 9 marzo: ci recheremo presso il famosissimo Museo Egizio del Cairo, dove potremo osservare da vicino e ascoltare la storia dei sorprendenti reperti rinvenuti nelle tombe di re e regine di quest'affascinante civiltà, il Sarcofago di Tutankhamon, tra le altre cose i meravigliosi geroglifici e la stele di Rosetta. Quindi in un ristorante tipico egiziano nel cuore della città antica assaggeremo le specialità della cucina araba (couscous, harissa, hummus). Faremo una breve escursione sul fiume Nilo a bordo della feluca, tipica barca a vela scoperta, ascoltando racconti e aneddoti sulla storia dell'Egitto dalla nostra guida. Dopo cena avremo modo di scambiarci pareri e impressioni su quello che abbiamo scoperto di questa civiltà straordinaria e contraddittoria, fatta di antichi templi, sabbie infinite, un fiume leggendario e edifici fatiscenti in costruzione e abbandonati.

Martedì 10 marzo: la mattina dell'ultimo giorno, faremo una rigenerante lezione di Eurytmia con i collaboratori di Sekem. L'eurytmia è l'arte del movimento concepita da Rudolf Steiner, che mira a ricondurre il ritmo dell'uomo con l'armonia del ritmo della natura e del cosmo. Visiteremo quindi Heliopolis, l'Università di Sekem famosa in tutto il mondo per l'attenzione dedicata alle facoltà creative e artistiche degli studenti a rafforzare le competenze e la formazione tecnica specifica.