

ORARIO DI VIAGGIO	DURATA	DESCRIZIONE
Mercoledì 5 agosto		
h. 6.00 - 6.10	10 min	Partenza da Zoppè di San Vendemiano (Via Palù 23, Zoppè di San Vendemiano)
h. 6.10 - 8.10	2 h	Trasferimento a Verona (Via Ludovico de Besi 20C/stazione Verona Porta Nuova)
h. 8.10 - 8.20	10 min	Tappa a Verona
h. 8.20 - 11.00	2 h e 40 min	Trasferimento a Milano (stazione metropolitana Comasina)
h. 11.00 - 11.10	10 min	Tappa a Milano
h. 11.10 - 13.00	1 h e 50 min	Trasferimento ad Ascona, Casa di Andrea Cristoforo (117 km)
h. 13.00 - 14.00	1 h	Pausa pranzo presso la Clinica Antroposofica La Casa di Andrea Cristoforo (prodotti biodinamici)
h. 14.00 - 18.00	4 h	Trasferimento a Schaffhausen (243 km)
h. 18.00 - 20.00	2 h	Sistemazione in camera/passeggiata nel villaggio medioevale di Schaffhausen
h. 20.00 - 21.00	2 h	Cena presso l'hotel Promenade
PRENOTTAMENTO		
<p>Durante il viaggio di andata pranziamo presso la Casa Andrea Cristoforo di Ascona. Immersa nel verde di uno splendido e lussureggiante parco collinare affacciato sul Lago Maggiore, la Casa Andrea Cristoforo è un luogo privilegiato in cui gli ospiti trovano spazio e tempo per recuperare il loro equilibrio psicofisico e dove si valorizza l'alimentazione sana. E' stata fondata grazie alla dedizione della dottoressa Ita Wegman, seguace e collaboratrice di Rudolf Steiner, che ha saputo mettere in relazione il lavoro medico e l'arte curativa. La sera, una volta arrivati a Schaffhausen, antica cittadina medioevale famosa per l'imponente fortezza Munot, potremo visitare il suo centro storico o rilassarci nel giardino dell'hotel, dove i ristoratori avranno organizzato per noi una cena di benvenuto sotto i gli alberi in fiore del cortile interno.</p>		

Giovedì 6 agosto		
h. 07.00 - 9.00		Colazione a buffet in hotel
h. 9.00 - 9.20	20 min	Trasferimento alle Cascate del Reno
h. 9.20 - 10.20	1 h	Escursione presso le Cascate del Reno
h. 10.20 - 10.30	10 min	Trasferimento a Satina Rheinau
h. 10.30 - 12.30	2 h	Visita guidata dell'azienda Sativa Rheinau
h. 12.30 - 14.00	1 h e 30 min	Pranzo presso la mensa aziendale Fintan (prodotti biodinamici dell'azienda)
h. 14.00 - 14.30	30 min	Visita della stalla
h. 14.30 - 15.30	2 h	Tempo libero in azienda (passeggiata lungo il Reno/visita al convento di Rheinau con chiesa abbaziale)
h. 15.30 - 17.30	2 h	Trasferimento a Dornach Arlesheim (97 km)
h. 17.30 - 19.30	2 h	Sistemazione in camera/passeggiata verso il Rudere del Castello di Dornach
h. 19.30 - 21.00	1 h e 30 min	Cena presso l'Anfora Atelier (prodotti biodinamici)
PRENOTTAMENTO		
<p>Giovedì il nostro collaboratore Michael ci accompagnerà a visitare i campi della splendida Sativa Rheinau AG, le sue strutture e le persone che ci lavorano. Qui, se il tempo lo permetterà ci potremo rilassare lasciandoci cullare dal fruscio del vento o leggere un libro nella tranquilla piazzetta del paesino di Rheinau. Anche il Reno e l'ex monastero benedettino, costruito sull'isola al centro del corso d'acqua, conferiscono a Sativa un'impronta distintiva. Durante il pranzo gusteremo le eccellenze dell'azienda, soprattutto i sani e gustosi cereali e ortaggi di stagione, ottenuti grazie al lungo e minuzioso lavoro di selezione e mantenimento delle sementi. Le cascate del Reno, le più grandi cascate d'Europa, sono un'esperienza unica e rigenerante perché ci potremo avvicinare a tal punto da percepire la forza e l'impetuosità dello scroscio dell'acqua che scorre. A Dornach, tranquilla cittadina immersa nell'incontaminato paesaggio naturale del monte Giura e famosa per il suo Goetheanum, gusteremo una buona cena a base di ottimi prodotti, curati dal cuoco Andreas e il team dell'Anfora Atelier. Ci accoglieranno quindi i nostri amici e collaboratori Giuseppe e Carmen, la cui gentilezza e accoglienza arricchirà e valorizzerà la nostra visita.</p>		

Venerdì 7 agosto		
h. 7.00 - 9.00	2 h	Colazione bio
h. 9.00 - 10.00	1 h	Tempo libero (passeggiata, visita ai negozietti di artigianato di Dornach)
h. 10.00 - 12.00	2 h	Visita guidata del Goetheanum
h. 12.00 - 13.00	1 h	Pranzo bio presso l'Anfora Atelier
h. 13.00 - 14.30	1 h e 30 min	Trasferimento a Colmar
h. 14.30 - 16.30	2 h	Tempo libero/ visita dell'Unterlinden Museum
h. 17.00 - 18.30	1 h e 30 min	Visita guidata della città
h. 18.30 - 20.30	2 h	Cena libera
h. 20.30 - 22.00	1 h e 30 min	Rientro a Dornach
PRENOTTAMENTO		

Venerdì mattina visiteremo il Goetheanum, il celebre complesso di architettura organica che Steiner stesso progettò per dare una sede al movimento antroposofico e che definì "un edificio vivente posto all'interno di un corpo plastico". Giuseppe, amico e guida esperta del Goetheanum, ci condurrà in un affascinante tour attraverso le sale, i corridoi e i suggestivi teatri, raccontandoci la storia e gli episodi che hanno reso famoso questo complesso in tutto il mondo. Lo stesso giorno visiteremo Colmar, una delle gemme più preziose della regione dell'Alsazia. Potremo esplorare le sue stradine dalle case con facciate colorate e canali che tanto ricordano la nostra Venezia o riassarci ad uno dei suoi caffè e avremo tempo per ammirare le opere esposte all' Unterlinden, museo celebre per il bellissimo altare di Isenheim del Grünewald, molto amato dagli antroposofi.

Sabato 8 agosto

h. 8.00 - 9.000	1	Colazione bio
h. 9.00 - 10.30	1 h e 30 min	Trasferimento al Biohof Rigi (82 km)
h 10.30- 11.30	1 h	Visita ad azienda biodinamica Biohof Rigi
h. 11.30 - 12.00	1 h	Pranzo bio presso l'azienda
h. 12.00 - 16.00	4 h	Trasferimento a Milano, stazione metro Comasina (331 km)
h. 16.30 - 18.30	2 h	Trasferimento a Verona
h. 18.30 - 20.30	2 h	Trasferimento a Zoppè di San Vendemiano, Via Palù 23

Per concludere, il mercoledì, nella zona di Hessigkofen, uno degli angoli più idilliaci della Svizzera, visiteremo il Biohof Rigi, un'azienda che dal 1985 pratica la selezione e il mantenimento delle antiche varietà di frutta e verdura secondo i principi dell'agricoltura biologica e biodinamica. In particolare il Biohof Rigi si distingue per un eccellente lavoro di miglioramento genetico delle mele, sostenuto dalla fondazione no profit Poma Culta. Sotto la guida del genetista per la biodinamica e fondatore dell'azienda Bolliger Niklaus osserveremo da vicino la grande diversità di mele selezionate da quest'azienda, scopriremo con meraviglia le loro caratteristiche e i segreti che riguardano la loro coltivazione, seguendo il loro percorso dalla terra alla tavola.