

ORARIO DI VIAGGIO	DURATA	DESCRIZIONE
Primo Giorno: mercoledì		
h. - 16.00		Arrivo al Cairo
h. 16.25 - 17.25	1 h	Ritiro bagagli e visto
h. 17.25 - 18.25	1 h	Trasferimento in pulmino a SEKEM
h. 18.25 - 20.00	1 h e 30 min	Sistemazione in camera dell'Hotel e riposo prima di cena
h. 20.00 - 22.00	2 h	Incontro con Helmy Abouleish e gli altri collaboratori durante la cena
Pernottamento		
<p>Mercoledì voleremo verso il Cairo dall'aeroporto di Marco Polo (con scalo e sosta a Roma). Una volta ritirati i bagagli faremo il visto turistico (22,5 euro) in aeroporto. Ad attendere all'uscita il nostro amico e collaboratore Andreas Kalbhenn ci accompagnerà al simpatico e pittoresco minibus che, percorrendo le strade caotiche del Cairo, ci condurrà alla meravigliosa Sekem. Una volta sistemate le valigie nelle rispettive camere potremo rifocillarci dopo il lungo viaggio con una buona cenetta in compagnia di Helmy Abouleish e degli altri collaboratori di SEKEM.</p>		
Secondo Giorno: giovedì		
h. 08.00 - 9.00	1 h	Colazione
h. 9.00 - 12.30	3 h e 30 min	Farm Tour1 (Azienda Lotus per le Erbe Aromatiche e le Spezie, Isis per la Trasformazione Alimentare, Naturetex per la Produzione Tessile, l'Asilo e la Scuola, la Scuola Professionale, Il Centro Medico)
h. 12.30 - 14.00	1 e 30 min	Pranzo e breve sosta
h. 14.00 - 16.00	2 h	Farm Tour2 (Compost, la Stalla, Produzione di Preparati Biodinamici)
h. 16.00 - 16.30	30 min	Partecipazione al Cerchio di Salute e Riconoscimento tra i Lavoratori di SEKEM
h. 16.30 - 18.00	1 h e 30 min	Tempo libero in azienda (passeggiata attorno all'azienda)
h. 18.00 - 19.00	1 h	attività artistica con Yvonne
h. 19.00 - 21.00	2 h	Cena
Pernottamento		
<p>Durante il primo giorno ci faremo un'idea della bellezza e dell'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 pranzereemo insieme ai lavoratori nella pittoresca e accogliente mensa aziendale. Per quanto riguarda la parte agricola, la responsabile Angela Hoffmann ci spiegherà il lavoro di ricerca sulle piante e sulle sementi rese adatte alle condizioni climatiche e geografiche dell'Egitto attraverso il metodo per la biodinamica. A concludere la nostra giornata avremo l'onore di partecipare al Grande Cerchio di Salute e Riconoscimento tra tutti i lavoratori, il momento più importante e intenso di tutta la settimana. Dopo una doccia rigenerante o una pausa presso i giardini di Sekem ceneremo nell'accogliente sala dell'Hotel.</p>		
Terzo Giorno: venerdì		
h. 6.30 - 7.00	30 min	Colazione
h. 7.00 - 11.00	4 h	Trasferimento da SEKEM all'oasi Al-Fayoum
h. 11.00 - 15.00	4 h	Visita all'Oasi con pranzo presso Demeter Farm
h. 15.00 - 19.00	4 h	Rientro a Sekem
h. 19.30 - 20.00	30 min	Lezione di eurimia con Mona Abouleish / Martina Dinkel
h. 20.00 - 22.00	2 h	Cena e a seguire musica in giardino
Pernottamento		
<p>Venerdì andremo a visitare l'affascinante oasi Al-Fayoum, 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 Qarum, 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, e per chi lo vorrà, ad assaporare il piacere del narghilé.</p>		
Quarto Giorno: sabato		
h. 8.00 - 9.00	1 h	Colazione
h. 9.00 - 11.00	2 h	Trasferimento al Cairo
h. 11.00 - 13.00	2 h	Escursione in Feluca sul Nilo con guida turistica italiana
h. 13.00 - 15.00	2 h	Pranzo presso un tipico ristorante egiziano "Nagib Mafuh at Khan al Khalili"
h. 15.00 - 18.00	3 h	Tour del Bazar e della Città Antica con la guida italiana
h. 18.00 - 20.00	2 h	Trasferimento a Sekem
h. 20.00 - 21.00	2 h	Cena
Pernottamento		
<p>Dopo una ricca colazione a SEKEM, vi porteremo al Cairo, dove per prima cosa 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. Quindi in un ristorante tipico egiziano nel cuore della città antica assaggeremo le specialità della cucina araba (couscous, harissa, hummus). Dopo la visita al Bazar del Cairo con la guida italiana, rientreremo a Sekem e gusteremo la cena che, come da consuetudine, gli albergatori avranno organizzato con cura per noi.</p>		
Quinto Giorno: domenica		
h. 6.00 - 7.00	1 h	Colazione
h. 7.00 - 9.00	2 h	Trasferimento alle Piramidi e alla Sfinge
h. 9.00 - 12.00	3 h	Visita Guidata in Italiano delle Piramidi, alla meravigliosa Barca Funebre, alla Sfinge
h. 12.00 - 13.00	1 h	Papiro Shop e pranzo al sacco in pulmino
h. 13.00 - 14.00	1 h	Trasferimento al Museo Egizio
h. 14.00 - 17.00	3 h	Visita guidata in Italiano del Museo Egizio
h. 17.00 - 19.00	2 h	Trasferimento a SEKEM
h. 19.00 - 21.00	2 h	Musica e discussione delle nostre impressioni sul viaggio
Pernottamento		
<p>La domenica 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. Raggiungeremo le Piramidi di Giza e la famosa Sfinge. 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. Una volta rientrati a Sekem ceneremo nella consueta sala dell'Hotel e avremo modo di scambiarci pareri e impressioni su quello che abbiamo visto di questa civiltà straordinaria e contraddittoria, fatta di antichi templi, sabbie infinite, un fiume leggendario e edifici fatiscenti in costruzione e abbandonati. Prima di dormire potremo condividere con gli altri partecipanti e i collaboratori di SEKEM le nostre impressioni sul viaggio, e ascoltare canti e melodie eseguite da Mr. Magdy, con la sua "oud", la chitarra tipica egiziana, che accompagnerà l'ultima notte in quest'oasi di natura e splendide persone.</p>		
Sesto Giorno: lunedì		
h. 7.00 - 8.00	1 h	Colazione
h. 8.00 - 9.00	1 h	Euritmia con i lavoratori di SEKEM
h. 9.00 - 9.30	30 min	Shopping allo spaccio interno
h. 9.30 - 10.30	1 h	Trasferimento all'Università Heliopolis
h. 10.30 - 12.00	1 h e 30 min	Visita guidata dell'Università
h. 12.00 - 13.00	1 h	Pranzo presso la mensa dell'Università
h. 13.00 - 14.00	1 h	Trasferimento in aeroporto
ORARIO VOLO DI RITORNO H. 17.25 ARRIVO A VENEZIA H. 23.00 (scalo a Roma)		
<p>La mattina dell'ultimo giorno, dopo esserci preparati per la partenza, visiteremo Heliopolis, l'Università di Sekem famosa in tutto il mondo per lo sviluppo delle facoltà creative ed artistiche degli studenti a rafforzare le competenze e la formazione tecnica specifica. Avremo l'onore di vedere le aule, gli auditorium, il centro di produzione culturale, scoprire i progetti e gli obiettivi raggiunti negli anni e quelli prefissati per il futuro, con lo scopo di offrire alle ragazze e ai ragazzi egiziani non solo delle solide competenze tecniche ma anche un atteggiamento responsabile verso la Terra e la società e un'attenzione particolare al proprio vissuto interiore. Sarà questa l'esperienza a chiudere il nostro viaggio, a rafforzare le emozioni e le esperienze vissute, e a far sì che la forza solare di Sekem rimanga viva in noi.</p>		