

Dornach e il Goetheanum in Avvento

Dal 20 al 23 dicembre 2024

Lo spirito del Natale nell'ambito dell'Antroposofia e del Goetheanum



Programma in breve :

- G 1: Viaggio di andata/ pranzo e visita della Clinica Antroposofica La Casa di Andrea Cristoforo/ arrivo a Dornach
G 2: Spettacolo "il Serpente verde e la bella Lilia"/ visita del Goetheanum/ pranzo presso l'Anfora Atelier/ visita mercatini natalizi di Basilea
G 3: Eurytmia/ Seminario di canto/ pranzo presso il Goetheanum/ Seminario di alimentazione cosciente/ spettacolo tratto dagli Oberuferspiele "La nascita di Cristo"
G 4: Seminario "La dimensione cosmica del Natale"/ viaggio di rientro

GIORNO 1

Venerdì 20 dicembre: La Clinica Antroposofica "La Casa di Andrea Cristoforo..e benvenuti a Dornach!

Ore 6 partenza con il pullman da Zoppé di San Vendemiano (Treviso). A seguire (orari da definire) tappa a **Padova e a Verona**. Ore 10.00 tappa a **Milano stazione metropolitana Comasina**. Concordabili altri punti di raccolta lungo il percorso da San Vendemiano a Milano. **Pranzo 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 nostra cuoca, Brigida, ci delizierà con le più salutari e gustose ricette secondo un'alimentazione vitale e cosciente. Un ottimo inizio, per il nostro viaggio che oggi ci porta a Dornach, sede del 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". Check nei b&b a conduzione familiare. Eventualmente passeggiata serale per riposarsi dal viaggio. Cena e pernottamento.



GIORNO 2

Venerdì 21 dicembre: La fiaba di Goethe, il Goetheanum...e poi Basilea

Oggi, dopo colazione, potremo partecipare alla rappresentazione **della Fiaba "Il serpente verde e la bella Lilia"**, tenuto dalla compagnia del teatro Felicia, tra cui anche Carmen Acconcia. Quindi, Giuseppe Acconcia, amico e guida esperta del Goetheanum, ci accompagnerà, in un'**approfondita visita** delle sale, i corridoi e i due teatri, facendo un tuffo nel passato per conoscere gli episodi che hanno reso famoso questo posto. Il **pranzo viene organizzato presso l'Anfora Atelier**, un'associazione di ispirazione antroposofica che si occupa di persone con disabilità cognitive e offre loro impiego nel settore della gastronomia e dell'agricoltura biodinamica. 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. Lo stesso giorno faremo un'**escursione a Basilea**, affascinante cittadina di origine romana, dove potremo ammirare i **famosi mercatini di Natale**. Cena libera in città. Rientro a Dornach. Pernottamento.



GIORNO 3

Domenica 22 dicembre: Seminari e attività al Goetheanum e lo spettacolo dai Canti di Oberufer "La nascita di Cristo"

Per la giornata di oggi, abbiamo organizzato alcuni **seminari e workshop** con l'obiettivo di approfondire o scoprire l'antroposofia grazie a delle attività pratiche, di ascolto e osservazione. In particolare, parteciperemo ad una **lezione di "Euritmia"**, la danza armoniosa che mira a ricondurre il ritmo dell'Uomo con il ritmo della Natura e del Cosmo. In seguito ci aspetta una rigenerante lezione di canto, con Maria Rechsteiner, la maestra che si occupa di questa materia durante gli incontri internazionali presso il Goetheanum. Dopo **pranzo, presso la mensa del Goetheanum**, invece ci aspetta il **seminario di alimentazione cosciente** tenuto da Jasmin Peschke. Con lei affronteremo il tema della qualità del cibo, e attraverso un laboratorio pratico, cercheremo di percepire la differenza tra un cibo biologico e un cibo biodinamico. La qualità e l'origine del cibo sono importanti, ma lo è anche il piacere stesso del cibo: ospiti di qualcuno, assaporiamo anche l'amore che si respira in una cucina durante la preparazione del pasto. La nutrizione, infatti, è fatta di cibo ma anche della sua percezione attraverso i sensi. Di questo e di altri aspetti ci parlerà Jasmin Peschke. E poi, sarà davvero emozionante assistere allo spettacolo dei Canti di Oberufer **"La Nascita di Cristo"** proprio al Goetheanum, dove, negli anni '20, Rudolf Steiner ne curò per la prima volta la messa in scena. Queste recite vengono rappresentate tuttora durante il periodo natalizio in tutte le scuole steineriane. Cena presso la mensa del Goetheanum. Pernottamento.



GIORNO 4

Lunedì 23 dicembre: Il seminario di Wolfgang Held

Per concludere, oggi parteciperemo al seminario tenuto da **Wolfgang Held**, conosciuto astrologo ed astronomo del Goetheanum che ci porterà il tema: **"La dimensione cosmica del Natale"**

"Il Natale è la festa della luce nella notte. Il Natale si rivolge alla parte più intima della vostra anima e alla vastità del cosmo. Il Natale è la festa della fanciullezza! Imparare a capire il Natale significa anche imparare a percepirlo e comprenderlo. Per farlo, vi parlerò delle stelle e delle meteoriti che attraversano il cielo durante il periodo del Natale, dalle prime luci della sera a quelle del mattino, fino ad arrivare a scorgere e udire il sole nell'oscurità e il silenzio della notte."

Viaggio di rientro e pranzo lungo il percorso.



Note di viaggio:

Il presente programma può essere soggetto a variazioni per garantire la buona riuscita dell'esperienza e la sicurezza dei partecipanti. Si prega di comunicare tempestivamente eventuali intolleranze, allergie ed altre esigenze alimentari. ViandantiSi declina ogni responsabilità nel caso tale comunicazione non sia fatta al momento dell'iscrizione.

Il viaggiatore sarà informato entro il termine d'iscrizione riguardo l'attivazione del viaggio. La non attivazione del pacchetto comporterà la completa restituzione dell'acconto versato.

Ulteriori informazioni dettagliate di programma verranno comunicate dopo la conferma della prenotazione.

Le vostre guide

LE VOSTRE GUIDE:

Durante l'esperienza vi accompagna **Arianna Rigoni**, fidata collaboratrice di ViandantiSi.

Giuseppe Acconcia

Giuseppe Acconcia, antroposofo, musicista e violinista, sarà la vostra guida del Goetheanum. Nato in Italia, è legato al compito della cultura italiana, favorisce l'incontro tra la spirito italiano e quello tedesco. Da più di trent'anni è residente a Dornach (Basilea). È attivo nell'ambito musicale e culturale in Goetheanum e in altre istituzioni basilesi, e per enti e associazioni italiane.

Carmen Acconcia

Carmen Acconcia opera al teatro di figura Felicia al Goetheanum come regista e animatrice. In Italia è consulente e formatrice per il teatro con le marionette, fondatrice dell'Associazione Figurarteatro e del festival della Fiaba e del Teatrino alla scuola Rudolf Steiner di via Pini a Milano.

Wolfgang Held

Autore del libro "Il calendario delle stelle", Wolfgang Held è relatore, professore, responsabile per la comunicazione e della redazione del giornale settimanale del Goetheanum.

Jasmin Peschke

Specialista in scienze della nutrizione, da più di 30 anni si occupa di alimentazione in chiave antroposofica. Autrice del volume "Cibo vitale. Nutrire l'uomo per rigenerare la terra", è coordinatrice per la nutrizione nella Sezione di Agricoltura del centro spirituale dell'agricoltura biodinamica presso il centro congressi dell'antroposofia a Dornach, in Svizzera. Peschke tiene conferenze e organizza seminari sull'alimentazione dinamica.

La sistemazione

I b&b di Dornach

Il pernottamento nei B&B a conduzione familiare a Dornach viene organizzato in stanze doppie con bagno condiviso tra 2 o 3 partecipanti al gruppo. Queste sistemazioni sono senz'altro meno pretenziose ma non per questo meno confortevoli, se ci si adatta al bagno condiviso. Disponibilità limitata di stanze presso i b&b con il bagno privato (e un supplemento di 80€ totali circa). Disponibilità maggiore di stanze presso l'Hotel Ermitage con bagno privato (supplemento di 150€ totali circa).

Condizioni di attivazione:

Il costo di 780€ è valido per un gruppo minimo di 20 persone. Il viaggio verrà attivato anche per un gruppo dalle 10 alle 15 persone al costo di 950€.

Note di viaggio:

Il presente programma può essere soggetto a variazioni per garantire la buona riuscita dell'esperienza e la sicurezza dei partecipanti.

Si prega di comunicare tempestivamente eventuali intolleranze, allergie ed altre esigenze alimentari. ViandantiSi declina ogni responsabilità nel caso tale comunicazione non sia fatta al momento dell'iscrizione.

Il viaggiatore sarà informato entro il termine d'iscrizione riguardo l'attivazione del viaggio. La non attivazione del pacchetto comporterà la completa restituzione dell'acconto versato.

Ulteriori informazioni dettagliate di programma verranno comunicate dopo la conferma della prenotazione.

Il pacchetto comprende:

- **Accompagnamento e assistenza** durante tutto il soggiorno
- **Compensi di intermediazione**
- **3 pernottamenti in camera doppia con bagno condiviso e prime colazioni nei b&b**
- **Costo del viaggio in pullman** dall'Italia e **tutti i trasferimenti interni**
- **Tutti i pasti, biologici e biodinamici**
- **Visita guidata del Goetheanum in tutte le sue parti**
- **Il colloquio sui contenuti della fiaba di Goethe "Il serpente verde e la bella Lilia"**
- La sessione di **Euritmia**
- La sessione di canto con **Marie Rechsteiner**
- Il **seminario "La dimensione cosmica del Natale"** con l'astrologo e antroposofo **Wolfgang Held**
- Il **seminario di alimentazione cosciente**
- **Assicurazione** medico-bagagli

Il pacchetto non comprende

- la cena del terzo giorno presso i mercatini di Natale di Basilea, il pranzo del ritorno, le colazioni presso la mensa del Goetheanum oppure autogestite
- il biglietto per lo spettacolo tratto dalla fiaba di Goethe Il Serpente Verde e la bella Lilia
- tutto quanto non espressamente indicato nella voce "il pacchetto comprende"

Buon Viaggio!