



# Sekem e i tesori del Cairo

---

## in autunno

**Dalla Biodinamica di Sekem alle Piramidi di  
Gheope, le più antiche Piramidi di Saqqara e il  
Quartiere Copto**



**SEKEM**  
40 Years of Sustainable Development

## Programma in breve :

- G 1: Arrivo al Cairo
- G 2: Tour Guidato di Sekem
- G 3: Visita delle Piramidi di Cheope/Piramidi di Saqqara/concerto di musica tradizionale egiziana
- G 4: Escursione facoltativa all'oasi El Fayoum
- G 5: Heliopolis University/ Museo Egizio
- G 6: Escursione facoltativa al Quartiere Copto/ Tour in Feluca/ Khan El Khalili Bazar
- G 7: Volo di rientro

### GIORNO 1

#### Mercoledì 9 ottobre: Benvenuti in Egitto!

Volo Air Arabian n. E5543

Partenza da Milano Bergamo h. 12:10 arrivo al Cairo h. 16:55

Incontro con l'accompagnatrice Melanie Müller presso l'aeroporto di Milano Bergamo almeno due ore prima della partenza. Viaggio aereo verso il Cairo. Disbrigo delle formalità aeroportuali (visto). Trasferimento alla Comunità Agricola Biodinamica di Sekem (60 km). Check-in. Cena di benvenuto con i membri della comunità e pernottamento.

*Pensione completa.*



### GIORNO 2

#### Giovedì 10 ottobre: Tour guidato a Sekem

Prima colazione. Il secondo giorno, giovedì, verremo guidati attraverso la comunità e ci addenteremo in tutte le sfumature che la rendono unica. 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 pranziamo insieme ai lavoratori nella pittoresca e accogliente mensa aziendale. Per quanto riguarda la parte agricola, la responsabile Angela Hoffmann ci illustrerà 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 di tutta la settimana. Dopo una doccia rigenerante o una pausa presso i giardini di Sekem ceneremo nell'accogliente sala dell'Hotel.

*Pensione completa.*

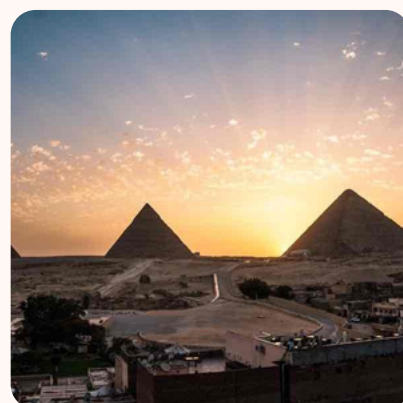


## GIORNO 3

### Venerdì 11 ottobre: Le Piramidi di Giza. e le Piramidi di Saqqara

Prima colazione. Raggiungiamo quindi la piana di GIZA per l'indimenticabile visita alle Piramidi e alla Sfinge: da millenni queste strutture imponenti e misteriose sono il simbolo dell'Antico Egitto e della sua affascinante civiltà. La piramide di Cheope (ingresso alla Grande Piramide facoltativo e in loco), l'unica sopravvissuta tra le Sette Meraviglie del Mondo Antico, insieme a quelle di Chefren e Micerino, presentano una struttura perfetta, orientata verso i quattro punti cardinali. A loro guardia, svetta la Grande Sfinge, scultura monolitica di pietra calcarea, che rappresenta una figura mitologica con testa umana e corpo di leone. Pranzo nel corso dell'escursione.

*Pensione completa.*



## GIORNO 4

### Sabato 12 ottobre: Escursione all'oasi El Fayoum e visita al villaggio di Tunis

Prima colazione.

Oggi, chi lo vorrà potrà partecipare all'escursione presso El Fayoum, una bella oasi a sud ovest del Cairo, per tradizione votata all'agricoltura. Il viaggio in pulmino dura circa 4 ore andata e 3 ore (dal villaggio di Tunis) ritorno. Presso El-Fayoun saremo ospiti da una famiglia di agricoltori che per Sekem coltiva di diversi anni calendula, camomilla, moringa e altre piante officinali e spezie. A El Fayoum potremo conoscere un luogo autentico della vita contadina egiziana e scoprire come il modello economico di Sekem sia in grado di seminare buoni "frutti" anche alle comunità agricole locali. Inoltre, vi porteremo a Tunis, un caratteristico paesino affacciato sul lago Karun, poco distante dalla famiglia di contadini, conosciuto in tutto l'Egitto per la produzione di ceramiche dallo stile inconfondibile.

Qui pranzereemo presso un ristorante tipico, dove potremo degustare le specialità locali come l'hummus, i falafel, l'harissa, il fowl. Chi invece preferirà rimanere a Sekem, avrà tempo per riposarsi o partecipare ad un'attività artistica.

*Pensione completa.*



## GIORNO 5

### Domenica 13 ottobre: Visita del Quartiere Copto, escursione in Feluca, visita al Bazar più antico del Cairo

Prima colazione.

Colazione. Visita guidata della del Quartiere Copto, della Chiesa Sospesa e della Sinagoga, della moschea Sultan Hassan. Pranzo in barca con il Koshari, piatto tipico locale.

A seguire, 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 cullati dal dolce ondeggiare della barca assaggeremo le specialità della cucina araba, oppure il famoso Koshari! Ci addenteremo quindi nelle caotiche vie del Bazar più antico del Cairo, Khal El Khalili, dove potremo fare una pausa all'interno di un locale tipico. Qui avremo occasione di acquistare prodotti tipici dell'artigianato, della cucina araba e non solo.

Trasferimento a Sekem.

*Pensione completa.*

Alternativa: giornata di riposo presso Sekem.



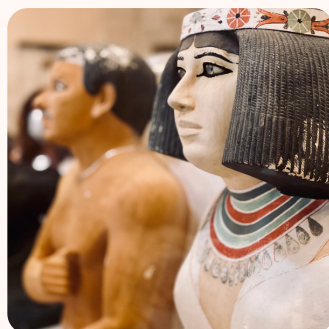
## GIORNO 6

### Lunedì 14 ottobre: Heliopolis University e il Museo Egizio del Cairo

Prima colazione, faremo una rigenerante lezione di Euritmia, "l'arte del movimento" con i lavoratori di Sekem sopra il tetto dell'azienda di trasformazione dei prodotti freschi. Ci sposteremo quindi verso il Cairo, dove visiteremo Heliopolis University, 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. Ibrahim Abouleish era convinto che lo sviluppo individuale e spirituale delle persone si realizzasse in modo compiuto soprattutto tramite l'arte e l'incontro con l'altro. La creazione di un nuovo modello sociale dove le persone potessero vivere in salute e nella libera espressione della loro luce interiore è sempre stato l'obiettivo principale di Sekem.

Poco distante, raggiungeremo quindi Museo Egizio che ospita la più grande collezione di reperti archeologici al mondo di testimonianze risalenti alle varie epoche faraoniche consta di circa 120.000 reperti, diversi monumenti tra cui il contenuto della tomba di Tutankhamon e alcune mummie scoperte dal 19esimo secolo in poi. Una volta rientrati a Sekem, dopo la consueta cena presso la sala dell'Hotel, 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 ascoltare canti e melodie eseguite da Mr. Magdy e dal suo gruppo, che accompagnerà l'ultima notte in quest'oasi di natura e splendide persone.

*Pensione completa.*



## GIORNO 7

### Martedì 15 ottobre: Volo di rientro

Colazione di buon mattino e check out.

Tempo libero presso la comunità. Pranzo.

Trasferimento all'aeroporto del Cairo in tempo utile per il volo Air Arabian per Milano–Bergamo n. E5544 delle 18:05 con arrivo alle 20:50.

*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.*

### Le vostre guide

*Durante l'esperienza vi Melanie Müller, fidata collaboratrice di ViandantiSi.*

*Di origini tedesche, laureata in Architettura del paesaggio, ha lavorato presso importanti studi di architettura del paesaggio in Germania, Svizzera e Italia. Grande amante della Natura, è accompagnatrice interculturale e istruttrice Wellness–Walking. Svolge il lavoro di accompagnamento di gruppi con entusiasmo e passione. Dal 2007 vive in Italia con la sua famiglia dedicandosi anche al lavoro di mediatore culturale.*

*Le visite al Cairo saranno guidate da un nostro collaboratore locale, guida turistica e egittologo di fiducia.*

### Il vostro soggiorno alla Sekem Guest House

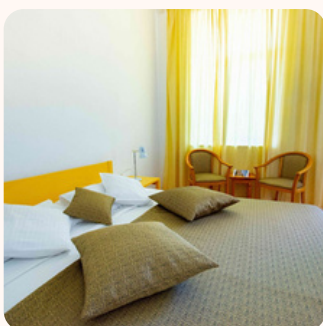
*Situato all'interno della comunità, in uno splendido giardino attorniato da alberi di casuarina e guava, palme e rododendri.*

*L'Hotel è stato costruito nel 2005, ed è nato per dare ospitalità agli amici di Sekem nel mondo.*

*Oggi accoglie numerosi gruppi di turisti o singoli viaggiatori che, oltre a conoscere la comunità, scelgono questo hotel per svolgere le loro visite al Cairo. Ottima la cucina e calorosa l'accoglienza dello staff.*

*Costo del pacchetto in camera doppia: 870€ per un gruppo minimo di 15 persone*

*Supplemento camera singola: 108€ totali*



### Il pacchetto comprende:

- Accompagnamento e compensi di intermediazione durante tutto il soggiorno.
- Tutti i pernottamenti in camera doppia con servizio di pensione completa con pasti biologici e biodinamici presso l'Hotel di Sekem
- Costo di tutti i trasferimenti interni in pullman
- Pubblica sicurezza e servizio di protezione personale durante tutte le escursioni esterne a Sekem
- Visita guidata in italiano SEKEM e all'Università Heliopolis
- Visita guidata in italiano del Museo Egizio del Cairo, delle Piramidi di Giza, della Sfinge, delle Piramidi di Saqqara e del Museo del Papiro
- Gli ingressi ai siti
- Il concerto di musica tradizionale egiziana presso Sekem
- Una lezione di Eritmia
- L'attività artistica (più avanti definiremo il momento più opportuno)
- Pranzo al sacco quando previsti
- Assicurazione medico–bagagli

## Il pacchetto non comprende

- Volo a/r verso il Cairo.
- Visto d'ingresso (circa €25)
- Le mance (calcolate per circa 5€ al giorno a persona)
- Le escursioni facoltative del IV e del VI giorno (80€ a persona)
- Tutto quanto non espressamente indicato nella voce "il pacchetto comprende"
- Assicurazione medica integrativa
- Supplemento per camera singola: € 108 totali (su richiesta – disponibilità limitata).

### *Perché le mance:*

Anche se non siete obbligati a lasciare una mancia, in Egitto è consuetudine farlo in varie situazioni. La mancia non è solo un modo per gratificare un buon servizio, ma soprattutto una forma di aiuto sociale per le persone che soprattutto in questo momento in Egitto stanno attraversando un periodo molto difficile a livello economico. In Egitto, le disuguaglianze sono ancora molto presenti e molte persone sono povere. Per questo motivo, è comune che si lasci una mancia anche per piccoli gesti. Noi usiamo darle agli autisti, al personale dell'Hotel e alla guida.

## Documenti:

- PASSAPORTO con almeno 6 mesi di validità residua oppure CARTA D'IDENTITA' cartacea o elettronica valida per l'espatrio e con almeno 6 mesi di validità residua.
- Per chi viaggia con carta d'identità sono necessarie **due foto formato tessera**, per ottenere il visto dalle Autorità di frontiera all'arrivo nel Paese. Verrà consegnato un foglio che si dovrà tenere con sé per tutta la durata del viaggio e che verrà richiesto in uscita. Inoltre, senza foto non vi verrà rilasciato il visto d'ingresso. Pertanto, si raccomanda di procurarsi le foto prima della partenza dall'Italia.

**Buon Viaggio!**