

SAMOTRACIA (GR) 27 LUGLIO – 3 AGOSTO 2020



Percorsi culturali e naturalistici - Meditazione e Danza
Marco Bandoni Chiara Gelmetti Bruna Gondoni Paola Lomi

L'evoluzione spirituale passa anche attraverso il corpo: ci sono gesti, danze, silenzi che, integrando i tre piani fisico, emozionale e mentale, permettono di sperimentare e consolidare la coscienza...

Per informazioni: chgelme@gmail.com

«L'inizio come un ardere contro sé stesso, una ricerca di sé, e il legame che ne risulta "Sehnsucht" (nostalgia) è l'inizio della creazione di tutte le cose».

«...quei vincoli più profondi ci colpiscono, il loro magico fascino ci avvince quando lasciamo agire su di noi quelle figure divine in tutta la loro indipendenza poetica e artistica. Quel vincolo dissolto dal gioco poetico fu ripristinato nella solennità delle dottrine misteriche».

Così leggiamo in *Le Divinità di Samotracia* di F.W.J. Schelling ed è questo sentimento di nostalgia attraverso il quale Pothos ci richiama, come faceva con gli antichi pellegrini, accolti dal suo simulacro all'ingresso al tempio, che ci riporta su quest'isola, un tempo - e forse ancor oggi - sacra.

Ricerca quelle tracce, alcune famosissime, di chi l'ha percorsa prima di noi, attraverso quei luoghi che la stretta connessione tra spirito e natura rende presenti e visibili, passo dopo passo...

Dal 2004 A.D.A. organizza su quest'isola seminari di danza sacra e meditazione.

GUGLIELMO 600 a SAMOTRACIA

Per l'estate 2020, celebrando i 600 anni dalla nascita del noto maestro di danza rinascimentale Guglielmo Ebreo da Pesaro, proponiamo un PERCORSO CULTURALE-NATURALISTICO e MEDITATIVO, nell'isola di Samotracia (2 ore di traghetto da Alexandroupolis), con Chiara Gelmetti e Paola Lomi, percorso che si concentrerà dal **27** sera al **30 luglio mattina**. Le visite ai siti archeologici o naturalistici saranno organizzate preferibilmente nella mattinata e i momenti meditativi possibilmente si svolgeranno nei luoghi di visita, e in ogni caso vi sarà anche tempo libero a disposizione. Un orario dettagliato verrà poi inviato ai partecipanti prima della partenza. Vi chiediamo una certa flessibilità, perché a volte gli orari di visita di alcuni siti possono cambiare e/o possono essere diversi da quanto indicati sui siti web degli stessi. Una verifica in loco sarà comunque fatta prima della vostra partenza. Dal **30 luglio** pomeriggio al **3 agosto** si terrà, invece, il **LABORATORIO DI DANZA SACRE GEOMETRIE** condotto da Marco Bendoni e Bruna Gondoni, che si attiverà con il **numero minimo di 8 partecipanti**. Il laboratorio prevede un'ora di movimenti meditativi e riscaldamento energetico mattutino dalle 9:00-9:30 circa alle 10:00-10:30 circa e proseguirà dalle 17:00 alle 19:00 con lo studio dei passi e delle coreografie, così da consentire, anche in questo caso, un certo margine di tempo libero a disposizione per godersi l'isola.

SE NON SOSTERETE AD ATENE, ALTRE SOSTE POSSIBILI PRIMA DI ARRIVARE A SAMOTRACIA

Potete partire in auto da Ancona via traghetto fino a Igoumenitsa e poi da lì proseguire, su strada agevole, per Alexandroupolis (6 ore di auto), da dove parte il ferry per Samotracia (2 ore d'attraversata). Lungo la strada potete visitare: a Dodona il Santuario oracolare di Zeus e Dione e a Vergina le Tombe Macedoni di Filippo, la madre Euridice e il figlio di Alessandro e Roxane patrimonio dell'umanità. Il sito è meraviglioso e vale la pena fermarsi lì la notte per visitare nel pomeriggio stesso o nella mattinata seguente il sito archeologico.

Se non volete arrivare in auto da Ancona, potete arrivare direttamente a Salonico (vi sono aerei low cost Ryanair) e da lì noleggiare un'auto fino ad Alexandroupolis oppure prendere un autobus veloce, linea express, che ci mette lo stesso tempo dell'auto (3 ore circa in auto e 3 ore e mezza in bus su autostrada poco trafficata): potrebbe essere un'interessante opportunità. Qui il link dei bus: http://www.samothraki.com/fahrplaene/ktel/ktel_thess_alex_e.htm

COME RAGGIUNGERE L'ISOLA VIA ATENE - ALEXANDROUPOLIS

Dai principali aeroporti italiani via Atene fino ad Alexandroupolis (da Ath ad Alex con Aegean e Olympic) poi si prosegue da lì via traghetto con la compagnia di traghetti disponibile. Il traghetto è capiente e carica anche le autovetture.

Il consiglio è di dormire in serata ad Alexandroupolis e partire col primo traghetto l'indomani. In genere partendo in mattinata dall'Italia si arriva ad Alexandroupolis il tardo pomeriggio e non vi sono traghetti utili all'uopo. Ricordate anche che gli orari dei traghetti possono subire variazioni in relazione alle condizioni del mare o possono aggiungersi delle corse extra.

Per dormire ad Alexandroupolis potete appoggiarvi all'**hotel Erika** (<http://hotelerika.gr>), vicino alla zona portuale e a quella turistica.

A Samotracia A.D.A. organizza il solo *Percorso culturale-naturalistico e -meditativo e i laboratori di danza*. A.D.A. NON organizza né il viaggio per arrivare sull'isola (le cui modalità possono essere le più diverse) né le vacanze dei soci, sia che volessero arrivare prima sia partire dopo.

A.D.A. propone un seminario di gruppo, con momenti dove poter sostare da soli, ma NON propone una vacanza in autonomia dove appoggiarsi all'associazione per i soli aspetti logistici. I percorsi di questo seminario si terranno prevalentemente nella mattinata fino all'ora di pranzo. I laboratori di danza si terranno verso il tardo pomeriggio. Per ragioni pratiche e di maggior relax, A.D.A. suggerisce ai partecipanti di soggiornare nei pressi di Palaio polis:

o presso l'**hotel Kastro** (www.kastrohotel.gr). L'hotel, dotato di wi-fi e piscina, si trova vicino al mare e all'area archeologica del Santuario dei Grandi Dei.

oppure presso **Athina Apartments** (<http://athinaapartments.gr/index.cfm?lang=IT>), dove abbiamo alloggiato bene e comodi l'anno scorso, che si trova dirimpetto al mare di Palaio polis).

o anche dirimpetto presso la **Domatia Nixh**, molto carina ed economica e con uso di cucina. Telefono 0030.2551041794 oppure 00306974902829. E-mail: xrisi.xara@yahoo.gr

A Samotracia vi sono comunque molti tipi di sistemazione (se volete arrivare prima o andare via dopo provando altri alloggi), che potete rintracciare su www.Samothraki.com. Mangiare fuori è piacevole ed economico ovunque sull'isola e comunque c'è qualche supermercato.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

La **quota d'iscrizione** al seminario **Sacre Geometrie - Guglielmo 600** è di € 260,00 e comprende sia i percorsi culturali-naturalistici e meditativi guidati da Chiara Gelmetti e Paola Lomi, sia il laboratorio di danza condotto da Marco Bendoni e Bruna Gondoni, di cui **l'acconto € 160,00 da versarsi entro il 31 marzo 2020 e il saldo € 100,00 entro il 15 giugno 2020** mediante bonifico bancario, vedi qui sotto:

BPM - BANCA POPOLARE DI MILANO - SEDE di MILANO
INTESTATO A: **ADA ASSOCIAZIONE DANZE ANTICHE**
IBAN **IT36Q 05034 01647 000000081145** - SWIFT/BIC **BAPPIT21G57**

specificando nella causale <Nome>, <Cognome>, <Sacre Geometrie Guglielmo 600>. Inviare, via mail, fotocopia del pagamento effettuato, unitamente alla scheda di iscrizione debitamente compilata, a: info@danzeantiche.org. Il versamento verrà rimborsato solo nel caso in cui il seminario non raggiungesse il numero minimo di iscrizioni richiesto e nel caso in cui la vostra iscrizione non fosse accettata per esaurimento posti; non verrà restituito in tutti gli altri casi. Se il seminario non raggiungesse il numero minimo d'iscrizioni o non vi fossero più posti disponibili sarete contattati per procedere al rimborso dell'acconto versato.

La quota d'iscrizione socio ADA 2020 per coloro che non avessero ancora rinnovata l'iscrizione, dovrà essere versata insieme all'acconto indicato, aggiungendo nella causale <tessera 2020>. Il modulo SOCIO 2020 e quello di SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE FISICA, scaricabili dal sito www.danzeantiche.org alla voce "Associazione", dovranno essere compilati, firmati e rinviati a info@danzeantiche.org

UDITORI: Sono ammessi uditori a questo seminario, i quali potranno partecipare ai percorsi culturali-naturalistici e meditativi programmati, e NON al laboratorio di danza. La quota di partecipazione è di € 100,00 comprensiva di quota d'iscrizione, ma non della tessera ADA 2020 per coloro che dovessero rinnovare l'iscrizione.

MODULO DI ISCRIZIONE **SACRE GEOMETRIE – GUGLIELMO 600**

PERCORSO CULTURALE-NATURALISTICO E MEDITATIVO CON CHIARA GELMETTI E PAOLA LOMI

E **LABORATORIO DI DANZA SACRE GEOMETRIE** condotto da **MARCO BENDONI** e **BRUNA GONDONI**

IL SEMINARIO **SACRE GEOMETRIE – GUGLIELMO 600** SI ATTIVERÀ CON UN MINIMO DI 8 PARTECIPANTI E ACCOLTE LE ISCRIZIONI FINO A UN MASSIMO DI 18 PARTECIPANTI

Cortesemente compilare e spedire via e-mail questo modulo a:
info@danzeantiche.org Associazione Danze Antiche

Il/la sottoscritto/a

Nome//Name.....Cognome/Surname.....

Nato/Borna/in.....Prov./Country.....

Domicilio/Resident.....n°.....Città/Town.....

Paese/CountryCAP.....Tel.

Cell./Mob.....e-mail.....

Come da locandina ricevuta, nei modi e tempi indicati confermo la mia partecipazione al Seminario **SACRE GEOMETRIE – GUGLIELMO 600**, organizzato dall'associazione A.D.A., che si terrà a Samotraccia dal 27 luglio al 3 agosto 2020 e che comprende:

(barrare con X una delle 2 scelte, qui sotto esposte)

- percorsi culturali-naturalistici e meditativi e il laboratorio di danza "Sacre Geometrie" condotto da Marco Bendoni e Bruna Gondoni (costo 260,00 euro).
- opzione **UDITORE** che comprende percorsi archeologico-naturalistici e meditativi, ma NON comprende il laboratorio di danza (costo 100,00 euro).

Dichiaro a tal fine di essere socio della Associazione A.D.A. e di essere in regola con il pagamento della tassa annuale di iscrizione dell'Associazione. Dichiaro altresì di essere a conoscenza che l'Associazione A.D.A. organizza detto stage esclusivamente per i soci della medesima associazione.

DATA:

FIRMA: _____

A.D.A. ASSOCIAZIONE DANZE ANTICHE

Un gruppo di appassionati della danza e della musica antica ha dato vita nel febbraio del 2003 all'Associazione culturale A.D.A. 'Associazione Danze Antiche', allo scopo di valorizzare, promuovere e diffondere la conoscenza dell'arte e della cultura italiana dal 1300 al 1800, attraverso principalmente la danza, la musica e il canto con particolare predilezione per il Rinascimento.

A.D.A. si propone inoltre di approfondire e riattualizzare, attraverso un lavoro di ricerca altamente qualificato e attraverso un percorso formativo didattico aperto ad un pubblico eterogeneo, le danze storiche. Parallelamente alla formazione e diffusione della danza storica, ADA ha sviluppato fin dall'inizio un'attenzione alla danza sacra che ha proposto e continua a proporre in diversi stage e seminari, tra cui quelli estivi nell'isola di Samotraccia.

MARCO BENDONI Ballerino formatosi nella danza contemporanea, fin dal 1987 lavora con Martha Graham, Graham Vich, Luca Ronconi, Pier Luigi Pizzi, Franco Ripa of Meana, Lorenzo Mariani, Derek Jarman, Philippe Decouflé, Vicente Saez, Luciano Padovani e Fernando Hiram. Grazie all'incontro con Andrea Francalanci, comincia a coltivare l'interesse verso la danza rinascimentale e barocca. È docente di danza rinascimentale-barocca sia in Italia sia all'estero.

In ripetuti lunghi viaggi in Asia e America Centrale si dedica a tecniche di meditazione, tai-chi ci gong, danze sacre di Gurdjieff con Amiyo Devienne, che insegnerà a Dharamshala (India). Insegna Yoga dei Dervisci, ha il III grado di Reiki e si è formato in tecniche energetiche e operatore benessere presso la libera Università Samadeva, dove ha appreso numerose altre tecniche.

CHIARA GELMETTI. Laureata in Filosofia, con lode, all'Università Statale di Milano, ha una formazione poliedrica in ambito teatrale, coreutico e musicale. Nel 2003 è socio fondatore dell'associazione culturale A.D.A. Danze Antiche, della quale è oggi Presidente onorario e principale animatore culturale. Ha condotto diversi seminari di danza antica e sperimentale in Italia e all'estero. Dal 2004 organizza i seminari meditativi ADA a Samotraccia.

BRUNA GONDONI. Danzatrice, studiosa e coreografa. Dirige con Marco Bandoni la compagnia "Il Ballarino" fondata da Andrea Francalanci, con la quale viaggia attorno al mondo portando la danza rinascimentale italiana dalle Misiones di Chiquitos in Bolivia a Taiwan. Ha lavorato per Thames TV, Strasbourg National Theater, Versailles Baroque Festival, il Teatro Ponchielli di Cremona e il Teatro Massimo di Palermo e molti altri. Ha tenuto corsi di specializzazione alla Haute École de Musique Ancienne a Ginevra, al Conservatorio Ranieri di Montecarlo, all'Accademia di Danza e Musica antica di Sablé, alla Dolmetsch Historical Dance Society a Londra.

Oltre alla sua attività d'insegnante, danzatrice e coreografa di Danze rinascimentali e barocche, ha studiato il Qi Gong, il Tai Chi Chuan, le danze sacre di Gurdjieff e la Tensegrità. Continua la sua ricerca alla Libera Università Samadeva (Francia) dove apprende il Lou Yong, gli Arkanà Terapeutici, i Trattamenti Energetici, lo Yoga dei Dervisci e il Reiki Tao Tö Qi.

PAOLA LOMI. Laureata in Lettere all'Università degli Studi di Firenze, è sempre stata affascinata da tutto ciò che concerne l'animo umano. Alle soglie della seconda laurea in Psicologia, nel 1994 ha conosciuto Avatar, un percorso di autoconoscenza ed esplorazione del potenziale umano, e ha conseguito un master per trasmetterlo. Appassionata cultrice dei miti e delle religioni dell'antichità, conduce da molti anni ricerche sui siti archeologici più antichi e, in particolare, sulla storia e i Misteri di Samotraccia, convinta che gli archetipi e i luoghi sacri del passato possano comunicare saggezza alle donne e agli uomini di oggi

Sul femminile, in particolare nella cultura greca, ha già pubblicato *Controluce. Profili di donne* (Nuova Guaraldi Editrice, 1993), *Ritorno a Samotraccia* (Franco Cesati Editore, 1994), *L'isola della Dea. Storia di un'iniziazione femminile* (Franco Cesati Editore, 2003) e *Olimpia, madre di Alessandro Magno. Figlia, sposa, madre e sorella di Re.* (Aracne, 2015).



ADA Samotracia 2019 - Castello Gattilusi Chora- Shiva Dioniso Apollo

ADA Samotracia 2017 - Santuario dei Grandi Dei - 7 agosto 2017 - Plenilunio

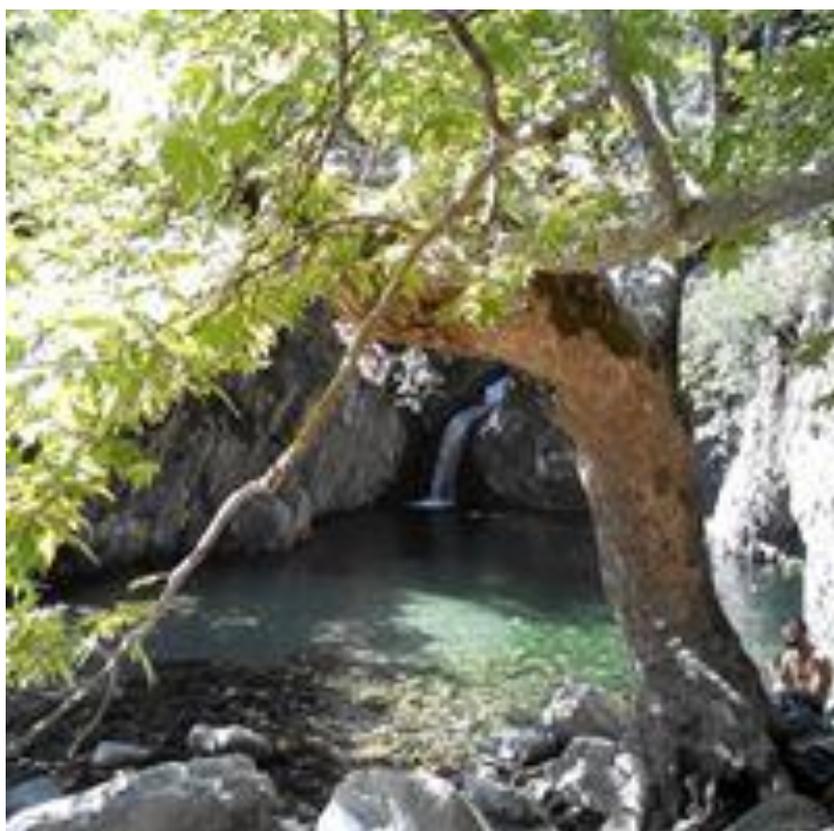


SAMOTRACIA – UN’ISOLA UNICA...

Un luogo da scoprire e riscoprire insieme, un’oasi naturalistica e un luogo storico-mitico di grande importanza. Lì furono celebrate le nozze di Cadmo e Armonia alla presenza di tutti gli Dei...

Il mare che la circonda, le cascate, le piscine naturali e termali, i corsi d’acqua tra le foreste, le grandi montagne, le valli di cristallo, i monasteri, i siti archeologici, le vestigia rinascimentali italiane, il colore e calore dei suoi abitanti...

Un’amicizia con ADA che dura da molti anni! E vi aspettiamo sull’isola ancora una volta...





da Ciriaco de' Pizzicolti detto d'Ancona (Ancona, 31 luglio 1391 - Cremona, 1452), *La Carola delle Muse*, Firenze, Biblioteca Medicea Laurenziana.