



LA VOCE LIBERA IN CAPPADOCIA

La Voce Libera in Cappadocia, la ricerca del Cuore Alato: un viaggio incantato con lo scopo principale di cantare per scoprire se stessi nei luoghi incantati della Cappadocia.

Ci troveremo nelle chiese del monastero bizantino di Keslik, tra le colonne della Chiesa Bianca nella valle Rosa e nel silenzio del Monastero di Kızıl Çukur dove ci fermeremo a dormire sotto le stelle, ci sveglieranno all'alba le mongolfiere e potremo volare anche noi.

Seguiamo l'ideale di diventare maestri di noi stessi attraverso il suono della nostra voce, il richiamo della liberazione vocale e le ricerche musicali del trance dei Dervisci Sufi, il Cuore Alato! E poi le camminate nella natura, il buon cibo e lo yoga leggero ci faranno stare bene!

Quest'anno, per chi lo sa fare o vuole semplicemente cimentarsi, suoneremo anche il didgeridoo nei luoghi magici tra le rocce...

Programma di viaggio La Voce Libera in Cappadocia

Le nostre pratiche avranno come scenario la bellezza della Cappadocia. I Camini delle Fate, le valli dove i ritmi della Vita sono dettati ancora dalla Natura, la forza degli Elementi che hanno modellato l'unicità di questa regione, lo yoga e la respirazione, ci aiuteranno a trasformare la nostra voce in strumento e i nostri sentimenti in canto.

Praticheremo nell'antico villaggio nella valle di Soğanlı.

Avremo il tempo di sederci a chiacchierare di fronte a un bicchiere di çay, ascoltare le storie che ci racconteranno le persone che incontreremo, fare acquisti di artigianato e souvenir e goderci bellissimi tramonti.

Incontreremo i Dervisci e, se sarà possibile, proveremo a meditare, cantare e suonare con loro. La grande cortesia della gente che incontreremo e la nostra



guida ci faranno apprezzare il nostro viaggio condotto attraverso le epoche storiche e le arti famose fin da millenni come la produzione di ceramiche e terrecotte, la tessitura di kilim e tappeti, e l'eburu, una magica tecnica di pittura sull' acqua.

Saremo itineranti tra i posti più belli della Cappadocia, sempre distanti dal turismo di massa e visiteremo i siti più famosi protetti dall'UNESCO e considerati Patrimonio dell'Umanità.

Dormiremo in una semplice pensione con camere doppie o triple con bagno situate di fronte ad un albergo con parco e piscina dove ogni mattina ci ritroveremo per fare colazione biologica.

Staremo una notte in un monastero bizantino senza luce elettrica dove dormiremo all'aperto su una terrazza o nelle chiese affrescate mille anni fa, qui avremo il bagno e la doccia in comune ma l'eccezionalità del posto ripagherà quel poco di adattabilità di cui avremo bisogno (chi lo desidera può dormire in pensione).

Avremo colazioni da favola con frutta fresca, formaggi e miele fatto dalle famiglie dei villaggi che visiteremo. Ogni sera assaggeremo qualcosa di nuovo, sempre cucinato al momento, i nostri piatti saranno ricchi di verdure, legumi e cereali, chi lo desidera può avere un menu vegetariano o vegano.

Saremo accompagnati da una bravissima guida ufficiale autorizzata dal Ministero del Turismo che parla molto bene l'italiano e la direzione tecnica sarà affidata ad un'agenzia locale.

La settimana può essere il cuore di una vacanza più lunga: chi desidera aggiungere dei giorni può visitare Istanbul, raggiungere Pamukkale e Efeso, proseguire verso est per la Mesopotamia o fermarsi al mare. Non esitate a contattarci per disegnare il vostro itinerario personale.



Programma giornaliero:

Dal 01 al 7 giugno 2015, 7 giorni e 6 notti.

1° giorno, lunedì 1 giugno

Italia ✈ Istanbul ✈ Cappadocia

Volo internazionale dall'Italia a Istanbul e volo interno per la Cappadocia.

In aeroporto incontro con la guida e transfer verso l'hotel.

Arrivo, cena e sistemazione in un piccolo boutique hotel a Mustafapasa.

Nota: il programma della giornata può variare in funzione del piano di volo.

Nulla è dovuto se in base all'orario del volo i partecipanti arrivano troppo tardi per la cena.

2° giorno, martedì 2 giugno

Mustafapaşa, Keşlik e Soğanlı, circa 90 km

Colazione.

Incontro con la guida e l'autista.

Cominceremo con la visita di Mustafapaşa, la vecchia Sinassos, paese greco sede del patriarcato ortodosso, ricco di chiese e case decorate. Scopriremo Sakli Vadi, la Valle Nascosta, per una breve passeggiata.

Ci fermeremo a Keslik per visitare il Monastero dell'Arcangelo, luogo di grande fascino con affreschi splendidi. Cabir, il guardiano, mantiene il luogo come se ci fossero ancora i monaci a curare i giardini.

Raggiungeremo la valle di Soğanlı, patrimonio dell'Umanità protetto dall'UNESCO e dimenticata dal turismo di massa. Importante insediamento monastico, vanta le uniche chiese rupestri lavorate anche all'esterno. Qui la vita segue i ritmi antichi dettati dalla pastorizia e dall'agricoltura. Si coltiva come un tempo, ancora utilizzando le piccionaie per raccogliere il guano da usare come fertilizzante. Per sostenere l'economia familiare le donne del villaggio si sono riunite in cooperativa e producono le famose bambole della



Cappadocia.

Cena con prodotti dell'orto biologici e notte a Soğanlı.

3° giorno, mercoledì 3 giugno
Mazikoy e Kaymaklı, circa 40 km

Colazione.

Incontro con la guida e l'autista.

Cominceremo con la visita di Mazikoy, dove c'è una città sotterranea senza luce elettrica. Proseguiremo con la visita della città sotterranea di Kaymaklı, la più dettagliata della zona, grande come la più famosa Derinküyü, ma non così affollata.

Inoltre i primi piani da visitare sono ampi, consentono l'uscita prima di scendere negli stretti cunicoli usati per migliaia di anni. Perfettamente organizzata con canali d'aerazione, pozzi per l'acqua, cucine e depositi comuni, sistemi di difesa consentiva la vita a circa cinquemila persone.

Cena e notte a Uçhisar.

4° giorno, giovedì 4 giugno
Uçhisar e Monastero nella Valle Rosa.

Colazione.

Visita dei dintorni e giornata libera tra i negozietti di artigiani e botteghe. Visita del castello.

Varie ed eventuali.

Incontro con la guida e l'autista.

Raggiungeremo per il tramonto la valle Rosa e passeremo fino a raggiungere il Monastero di Üzum Kilise, monastero del X secolo senza luce elettrica dove ci fermeremo per la cena.

Passeremo la notte nel monastero dormendo all'aperto in terrazza sotto le stelle circondati dai Camini delle Fate, nelle chiese affrescate, o nelle celle dei monaci.

I servizi sono come in campeggio.

Cena e notte nel monastero.

5° giorno, venerdì 5 giugno
Göreme, Ortahisar, Urgüp, Sarihan.



Colazione.

Incontro con la guida e l'autista.

Visiteremo il famoso Museo all'Aperto di Göreme, aggiunto ai lista del Patrimonio dell'Umanità Dall'UNESCO nel 1985. I primi insediamenti nella regione risalgono all'era della cristianità del periodo romano. Le numerose chiese dell'area offrono il meglio tra gli affreschi della zona. All'interno del parco visiteremo anche la chiesa Buia che lascia a bocca aperta.

Partiremo per Kültepe, il "tell" presenta tracce di popolazione fin dal IV millennio a.C.. Fu l'antica Kanesh, Neša per gli ittiti, nel sito sono state ritrovate tavolette incise risalenti a 4.000 anni fa che rappresentano la testimonianza più antica delle lingua ittita. Fu capitale centro economico e di scambio.

Raggiungeremo il villaggio di Ortahisar, cresciuto intorno al suo castello, e il monastero Hospital, assai particolare e in totale abbandono. Da qui proseguiremo per Ürgüp, una delle prime località che si è attrezzata per accogliere i turisti dove visiteremo il mercato e il caravanserraglio selciuchide di Sarihan, restaurato dalla locale comunità dei Dervisci Rotanti, dove sarà possibile assistere alla loro funzione.

Cena e pernottamento a Uçhisar.

6° giorno, sabato 6 giugno

Çavuşin, Camini delle Fate, Avanos, 40 km circa

Colazione.

Incontro con la guida e l'autista.

Cominceremo la giornata dal villaggio di Çavuşin sormontato da un contrafforte di roccia che vino agli anni sessanta accoglieva parte delle abitazioni del paese. Visiteremo la chiesa di San Giovanni Battista, probabilmente del V secolo risalente al e le case greche abbandonate.

Con una breve camminata arriveremo ai Camini delle Fate di Pasabağı e alla chiesa che si dice fosse di San Simone.

Da qui proseguiremo col nostro autista per Devrent, conosciuta come la Valle dell'Immaginazione, per causa delle forme bizzarre che l'erosione ha creato.

Raggiungeremo il Kızılırmak, il fiume più lungo della Turchia che segnava il confine dell'impero ittita e Avanos, cittadina che deve la sua fama alla produzione di ceramiche e terrecotte, e a una delle più importanti scuole di



tappeti della Turchia.
Visiteremo il Güray Ceramic Museum.
Cena in un ristorante locale.
Cena e notte a Uçhisar

7° giorno, domenica 7 giugno
Cappadocia ✈ Istanbul ✈ Italia

Colazione.
Transfer in aeroporto per il volo di rientro.

Il programma può subire modifiche che non alterano il valore del viaggio.

Viaggio in Cappadocia: cosa portare?

Per le passeggiate:
Scarpe chiuse con soles adatte a camminare nel bosco, preferibilmente da trekking. Giacca leggera e impermeabile.
Macchina fotografica o telefonino per immortalare il panorama magnifico.
Costume da bagno!

Per le pratiche di canto, didgeridoo e yoga, che saranno proposte in parte negli alberghi e in parte integrata nel cammino, alla ricerca di spazi magici:
Abiti comodi: tute, felpe e calze, strati perché all'ombra e la sera può fare fresco e al sole caldo o molto caldo!

Per le camere:

tutto è fornito, ma se portate un pareo/asciugamano potrete usarlo le notti che dormiamo all'aperto!

I pasti sono principalmente vegetariani e salutari.
Chi avesse particolari esigenze (allergie, intolleranze, etc....) deve comunicarlo a Enrico sulla scheda di adesione.



Per le spese extra:

potremo cambiare i soldi in Turchia aiutati da Enrico, calcolate che la vita é meno cara che da noi e ci sono alcuni bancomat sul nostro cammino!

- Chi desidera volare in mongolfiera il costo é 150 Euro a testa e avrà la sveglia prima dell'alba, si parte verso le 4.30 del mattino.

L'autista verrà a prenderci all'hotel per portarci al punto di decollo.

Voleremo con piloti esperti che ci porteranno dentro e fuori dalle valli, salendo e scendendo fino a sfiorare i loro picchi e la cima degli alberi.

L'autista ci riporterà in hotel per la colazione. Voleremo con piloti esperti che ogni mattina cambiano il punto di decollo a secondo delle condizioni meteo per poter garantire sempre un ottimo volo che sarà un'esperienza veramente indimenticabile.

Il pilota sarà a suggerire qual è il giorno migliore per volare in mongolfiera

Il viaggio in compagnia di FEELING SOUND con:

Igor Olivier Ezendam

Cantante, poli-strumentista e voice coach olandese, specialista di canto armonico, fa concerti e workshop cantando e accompagnandosi con una varietà di strumenti.

Igor propone workshop, eventi musicali e sedute individuali con la sua compagna Arianna, viaggiando per seminari e festival in Italia, Europa e Asia. Ha registrato diversi CD come solista e con altri artisti e decine di video musicali su Youtube.

Arianna Benedetta Artioli

Accompagna Igor da 5 anni nei viaggi, nei seminari e nella vita.

Insegnante di Hatha e Anukalana Yoga e di Meditazione, propone uno stile di yoga meditativo per purificare in modo semplice e efficace corpo, mente e spirito.

Appassionata ricercatrice spirituale, dal 2008 studia la danza Hula, i canti e la filosofia Hawaiana. Ha studiato con Krisnananda e Amana il percorso 'Learning



Love' e continua approfondendo la comunicazione empatica, la psicosomatica e i Fiori di Bach.

La quota comprende:

- il corso di canto, didgeridoo e lo yoga in cammino
- il transfer da e per gli aeroporti di Kayseri o Nevsehir;
- camera doppia o tripla in piccole pensioni a gestione familiare o strutture particolari di cui:
 - una notte al Monastero nella valle Rosa, cena compresa;
 - una notte nella casa/pensione della valle di Soğanlı, cena compresa;
 - una notte a Mustafapaşa, cena compresa in funzione del volo aereo;
 - tre notti a Uçhisar cene libere;
- trasporto privato;
- guida ufficiale in lingua italiana per le visite culturali e le camminate;
- un ingresso per assistere alla funzione dei Dervisci;

Il programma può subire modifiche che non alterano il valore del viaggio.

Feste popolari, matrimoni incontri con persone particolari e condizioni metereologiche potranno influenzare il nostro programma.

La quota non comprende:

- i voli aerei internazionali e nazionali (contattateci per le informazioni e per il volo e per le prenotazioni);
- i pranzi, le bevande, le cene a Uçhisar se non espressamente menzionate nel programma;
- il volo in mongolfiera;
- l'assicurazione personale, annullamento viaggio e bagaglio;
- le spese personali e le mance;
- quanto espressamente non indicato nel paragrafo **La quota comprende**



Attività facoltative non comprese nella quota

- volo in mongolfiera 150€ il pilota sarà a suggerire qual è il giorno migliore per volare in mongolfiera;
- serata di musica e danze turche con cena, bevande incluse a volontà anche alcoliche 35€

La quota con minimo 10 partecipanti è di 900 euro a persona.