



ASSOCIAZIONE KI AIKIDO

PALERMO

20 anni di Aikido in Sicilia(1999-2019)

SEMINARIO INTERNAZIONALE

CON YOSHIGASAKI SENSEI

3/4/5 Maggio 2019

PROGRAMMA SEMINARIO

Data	Orari	Partecipanti	Luogo
Venerdi 03-05	18:00 # 20:00 20:00 -21:00	Aikido per tutti Istruttori Dan	Istit. Gonzaga
Sabato 04-05	09:00 # 12:00	Aikido per tutti	Istit. Gonzaga
	12:00	Esami	
	16:00 # 18:00	Aikido per tutti	
	18:00 # 19:00	Istruttori Dan	
	20:00	CENA	
Domenica 05-05	09:30 – 10:30	Istruttori dan	Istit. Gonzaga
	10:30 – 12:30	Aikido per tutti	

Costi Seminario

Gradi Kyu : Seminario Intero € 60,00

Istruttori e Dan: Seminario Intero € 70,00

Info e-mail kiaikidopalermo@gmail.com – M° Andrea tel. +39 3382804977

<http://www.kiaikidopalermo.it>

LUOGO DI PRATICA

Istituto GONZAGA

Via Piersanti Mattarella, 42 Palermo

<https://www.openstreetmap.org/#map=17/38.13206/13.34863&layers=N>



Voli per Palermo

AirOne - Wueling - Ryanair # Alitalia - Easyjet



Rent a car

Auto Europa www.sbc.it Avis www.avisautonoleggio.it



Trasporto

Taxi <http://www.taxipalermo.com/>

Metro <http://www.trenitalia.com/trenitalia21.html>

Bus <http://info@prestiacomande.it> +39 091586351

Per Dormire

Abbiamo la possibilità di ricevere gratuitamente un numero limitato di praticanti nel nostro nuovo dojo, dove si potrà usufruire dei bagni e dei tatami, munendosi dei propri sacchi a pelo.

Chi fosse interessato è pregato di contattarci per tempo per una migliore organizzazione.



B & B - Hotel

Consigliati

A CASA DI AMICI sito internet www.acasadiamici.com

Via Dante 57 # Palermo + 39 091 7654650

email info@acasadiamici.com - www.acasadiamici.com

B&B Novecento Via Roma, 62 - tel. +39 0919761194 www.bed-breakfast-palermo.com

B&B Le stanze di Irma via R. Mondini 11 +39 3491736915

B&B In Itinera Via Libertà 58 +39 3490502656

B&B Al Giardino Inglese via largo degli abeti +39 3348181276

B&B Notarbartolo Via Notarbartolo, 35 - tel. +39 346 5365197

<http://www.notarbartolo.com/>

B&B Agramante Via Terrasanta, 82 # tel. +39 392.7225398

http://bbagramante.it/it/bed_breakfast_palermo/



COSA VEDERE A PALERMO

Cattedrale di Palermo

La Cattedrale di Palermo è stata, nel corso dei secoli, tempio, moschea e Chiesa. Pare che la Cattedrale, infatti, sorga su un antico tempio consacrato alla Vergine Maria. Nel 831, dopo l'invasione dei Saraceni, i mori trovarono la struttura troppo bella per raderla al suolo: decisero quindi di utilizzarla per le loro funzioni religiose, convertendola in una moschea, e chiamandola "Gami". Con la conquista di Palermo da parte dei Normanni, la "Gami" ritornò al culto cristiano e dal 1100 al 1200 iniziano i lavori di ristrutturazione,

dando alla Cattedrale di Palermo una forte impronta bizantina. Al suo interno, sono esposti alcuni elementi del ricco tesoro della Cattedrale di Palermo.

Le catacombe di Palermo

Il cimitero dei frati cappuccini di Palermo, erroneamente conosciuto come "le catacombe" conserva le spoglie mortali di frati, personaggi famosi e comuni. Il tasso di umidità delle Catacombe di Palermo, e la cura che i frati cappuccini avevano dei defunti, ha permesso che le mummie si conservassero pressoché intatte, e molto riconoscibili. Le Catacombe di Palermo, nonostante si trovino un po' al di fuori del cuore della città, sono una delle mete turistiche più apprezzate dai visitatori del capoluogo siciliano. Il fascino del macabro, che si conserva spaventosamente intatto dal 1599, non passa mai di moda.

Dove: Via Infermeria dei Cappuccini n°3

Chiesa della Martorana di Palermo

La Chiesa della Martorana, conosciuta anche come Santa Maria dell'Ammiraglio, fu fondata nel 1143 e la costruzione originale mostra sia l'influenza bizantina, molto in voga nell'Europa del tempo, sia un'impronta chiaramente islamica, dovuta alla lunga dominazione. Circa due secoli dopo, le case del circondario furono destinate alle suore del convento, che sarà fondato nel 1394. Le monache del convento hanno inventato i buonissimi dolci a forma di frutta, fatti con il marzapane che, fino al 1800 erano preparati e venduti soltanto da loro. Proprio per il monopolio su questa leccornia siciliana i dolcetti sono noti con il nome di "Frutta di Martorana".

Dove: Piazza Bellini n° 3

Quando: dal lunedì al sabato dalle 8.00 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 17.30. Domenica e festivi dalle 8.30 alle 13.00

Cappella Palatina e Palazzo dei Normanni di Palermo

La Cappella palatina si trova nel Palazzo dei Normanni di Palermo, dove si riunisce il parlamento della regione Sicilia. Il Palazzo è una costruzione molto antica, di origine sicuramente araba, anche se lo sviluppo della zona circostante è dovuto ai normanni. Come per molte costruzioni di Palermo, lo stile bizantino si fonde e confonde con quello islamico che lo ha preceduto. La Cappella Palatina che fa parte del Palazzo è a dir poco spettacolare, e i grandi meriti artistici si devono soprattutto allo stile arabo che padroneggia nelle decorazioni. I mosaici e le spettacolari decorazioni che abbelliscono la cappella tolgono davvero il fiato, e riportano il fascino di antiche culture.

Dove: Piazza del Risorgimento.

I mercati popolari di Palermo

I mercati rionali di Palermo sono luoghi fuori dal tempo, che hanno conservato il fascino di una cultura che qui ha lasciato segni inconfondibili. I mercati di Ballarò e Vucciria, posti rispettivamente nei pressi della stazione e della Chiesa della Martorana, sono quelli più visitati, dove i colori e i profumi di Palermo e della Sicilia intera, si danno appuntamento sulle bancarelle degli ambulanti. Altri due mercati da visitare assolutamente sono quelli del Capo, situato alle spalle del Teatro Massimo, e Borgo Vecchio, che si trova vicino al porto ed è aperto anche la notte. Quattro luoghi da non perdere per rivivere una Palermo antica, che non perde mai il suo fascino.



Museo Archeologico Regionale di Palermo

Il Museo Archeologico Regionale "Antonio Salinas" di Palermo è uno dei più importanti di tutto il Mediterraneo e i reperti raccolti nei due piani in cui è organizzato, ripercorrono secoli di storia. Nel 1866 una parte della Chiesa di Sant'Ignazio all'Olivella fu destinata a contenere il Museo Archeologico Regionale di Palermo, ed è per questo che l'edificio ha una struttura conventuale. In seguito ai bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale, il Museo Archeologico Regionale fu ricostruito sul modello originale, conservando la sua caratteristica struttura. Le collezioni del Museo ripercorrono l'illustre storia di questa terra e dei suoi dominatori, attraverso un passato che qui diventa rapidamente presente.

Dove: Piazza Olivella.

Quando: lunedì, mercoledì, giovedì e sabato dalle 9 alle 14. Martedì e venerdì dalle 9 alle 14 e dalle 15 alle 18. Domenica e festivi dalle 9 alle 13.

Quanto: ingresso gratuito per i cittadini della Comunità Europea di età inferiore ai 18 anni e superiore ai 60 anni.

Cosa mangiare a Palermo

Mangiare a Palermo non è mai un problema. La gastronomia locale è così ricca, buona e gustosa anche da vedere. Dall'antipasto al dolce, Palermo offre piatti tipici assolutamente imperdibili, combinando elementi non comuni nella cucina italiana. Zafferano, pistacchi, prodotti caseari, fichi d'india e aromi per le granite, sono solo alcuni degli ingredienti utilizzati nella fantasiosa e saporita cucina palermitana. Non riempitevi la pancia di cannoli e cassate: è vero che sono dolci buonissimi, ma non permettete alla golosità di farvi perdere gli altri piatti di una delle migliori cucine del mondo.

Cosa comprare a Palermo

Se volete spendere senza alcun freno i vostri risparmi, Palermo vi offre le migliori firme italiane ed internazionali una dopo l'altra. In via Ruggero Settimo, una delle strade più eleganti di Palermo, trovate i negozi Sisy, Polo Store e Armani. Negozi d'alta moda e gioiellerie aprono i loro ingressi di fianco a quelli per il tempo libero. Nei vicoli dei dintorni, le botteghe degli artigiani palermitani offrono ai vostri occhi le loro bellissime mercanzie. Palermo ha una soluzione per tutto, anche per gli amanti dell'antiquariato, che troveranno il meglio dell'arredamento antico in Corso Amedeo Alberto.

Dove dormire a Palermo

A Palermo il turista è merce preziosa e la città è attrezzata per accogliere ogni tipo di viaggiatore. Alberghi di lusso come il Grand Wagner, o Bed & Breakfast più economici, sono disseminati vicino alle mete da non perdere durante un viaggio a Palermo. La maggior parte degli alberghi ha camere con vista mare, mentre nei B&B troverete un'ospitalità tanto calda, quanto sincera. Cercate un alloggio che si trovi nella zona centrale, perché i collegamenti interni non sono sempre molto affidabili, soprattutto d'estate, quando il traffico in città sembra aumentare con lo scorrere dei minuti.

<http://www.kiaikidopalermo.it>