



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 Int ero € 60,00

**Istruttori e Dan:** Seminario Int ero € 70,00

Info e- mail

M<sup>F</sup> Andrea tel. +39 3382804977

[http:// www.kiaikidopalermo.it](http://www.kiaikidopalermo.it)

kiaikidopalermo@gmail.com-

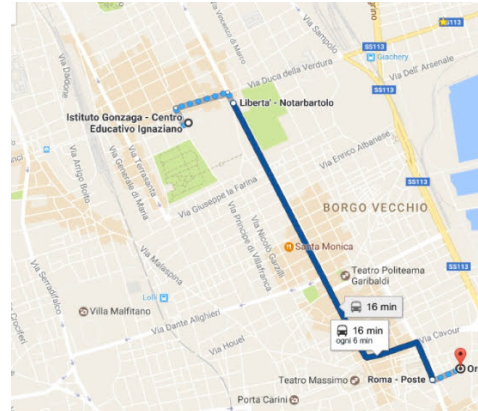


# LUOGO DI PRATICA

Istituto GONZAGA

Via Piersanti Mattarella, 42 Palermo

Google Maps:



<https://www.google.it/maps/place/Via+Mattarella+Piersanti,+42,+90141+Palermo/@38.1307075,13.3484753,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x1319ef503f19a72d:0xf21e717496420f73>

 **Voli per Palermo**

AirOne - Wueling - Ryanair – Alitalia - Easyjet

 **Rent a car**

Auto Europa [www.sbc.it](http://www.sbc.it) Avis [www.avisautonoleggio.it](http://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 e un numero limitato di praticanti nel nostro nuovo dojo, dove si potrà usufruire dei bagni e del 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](http://www.acasadiamici.com)

Via Dante 57 – Palermo + 39 091 7654650

email [info@acasadiamici.com](mailto:info@acasadiamici.com) - [www.acasadiamici.com](http://www.acasadiamici.com)

**B&B Novecento Via Roma, 62** - tel. +39 0919761194 [www.bed-breakfast-palermo.com](http://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 "Gari". Con la conquista di Palermo da parte dei

Normanni, la "Garni" 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'Amiraglio, 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, situati 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 "Antonino 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.

**Quantità:** 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 aroni 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 di 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 Alberti.

## 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>