



Cadore Cori in Festival

& Summer Village

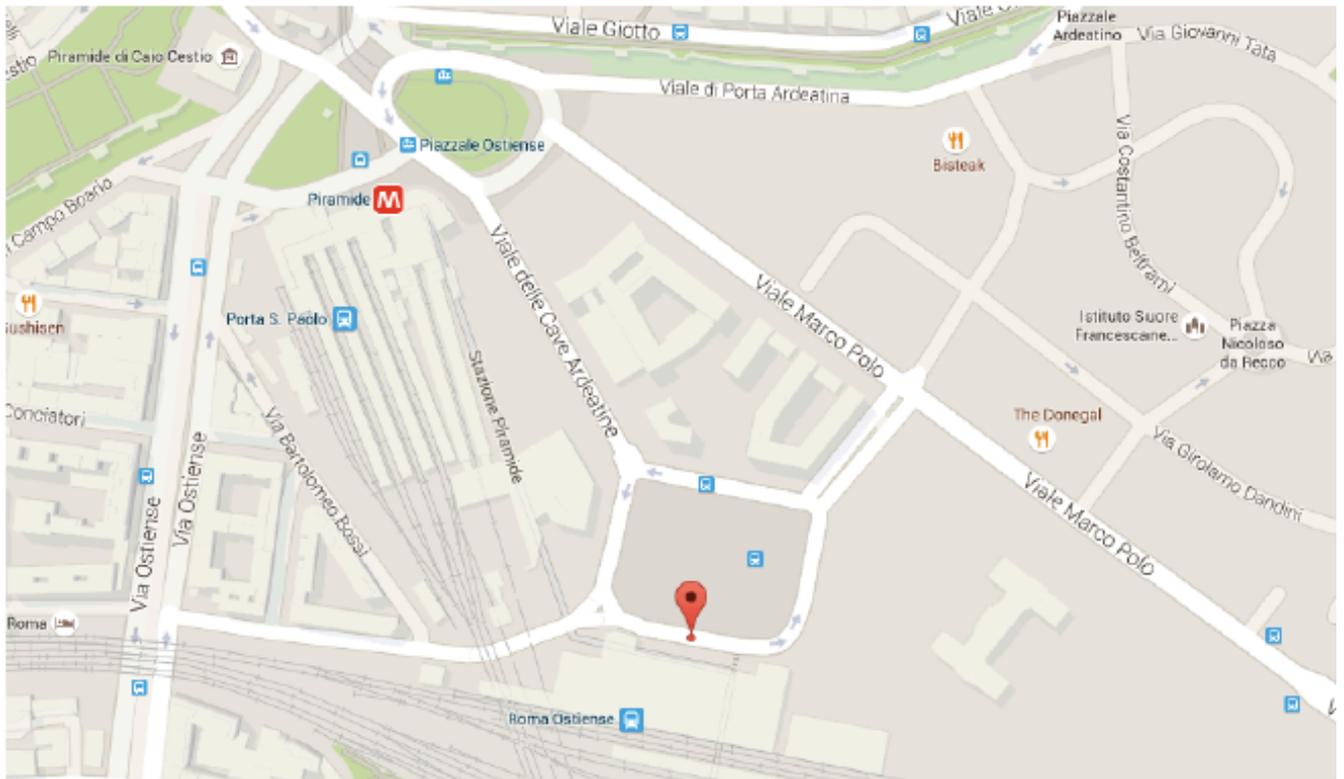
da domenica 17 a domenica 24 luglio 2016

3° edizione



Informazioni per la partenza

Il ritrovo per la partenza da Roma DOMENICA 17 LUGLIO è in Piazzale dei Partigiani, di fronte alla stazione FS di Roma Ostiense (non la fermata della metropolitana, ma proprio la stazione Ostiense).



Appuntamento ore 7.30. Il tempo di caricare i bagagli e partenza alle ore 8.00.

I pullman sono due, entrambi della ditta Calabresi. E' già stata prevista la divisione del gruppo sui due bus, in modo da non dividere i gruppi che già si conoscono. L'assistente (Laura, tel. 338 6882100) vi potrà dare tutte le notizie.

Ore 8.20, sosta a Piazza Sempione, di fronte alla chiesa, per far salire il coro Nomentum che ha varia strumentazione da portare dietro e chiunque altro preferisca questo luogo di partenza (preghiamo darne comunicazione a Laura entro il giorno prima).

I posti sui bus non sono assegnati, raccomandiamo a tutti la massima disponibilità a lasciare le prime file a chi soffre il pullman, con riserva di scambiarsi i posti anche durante il viaggio se si verifica questa necessità.

Entrambi i pullman sono quasi pieni, raccomandiamo quindi di organizzare i bagagli in modo da "riempire" il bagagliaio del pullman, ma di non avere molte cose a bordo, in modo da non sacrificare troppo lo spazio.



Durante il percorso prevediamo una sosta caffè al mattino, una sosta per il pranzo e valuteremo poi per la sosta “ammazzacaffè”, salvo che non ci siano esigenze particolari.

La durata del viaggio è stimata in 8-9 ore e contiamo quindi di arrivare a Borca nel pomeriggio.

Per il viaggio di ritorno, domenica 24 luglio, la partenza da Borca sarà con orario un poco più comodo, stimiamo intorno alle 10.00 in modo da arrivare a Roma entro sera, in tempo utile per chi voglia poi prendere la metropolitana per tornare a casa. Il ritorno avrà comunque l'arrivo sempre in piazza Sempione e piazzale dei Partigiani. Maggiori dettagli vi saranno poi forniti sul posto.

Per chi viaggia in auto per proprio conto, ci vediamo direttamente in hotel. Le camere sono disponibili in genere dalle ore 15.00 del pomeriggio, basta che date il vs cognome alla reception. Segnaliamo che Giovanni Gava e Pino D'Agostino sono già lì sul posto, in quanto partiranno un paio di giorni prima.



Programma della settimana

Domenica 17 luglio – 1° giorno – arrivo a Borca di Cadore

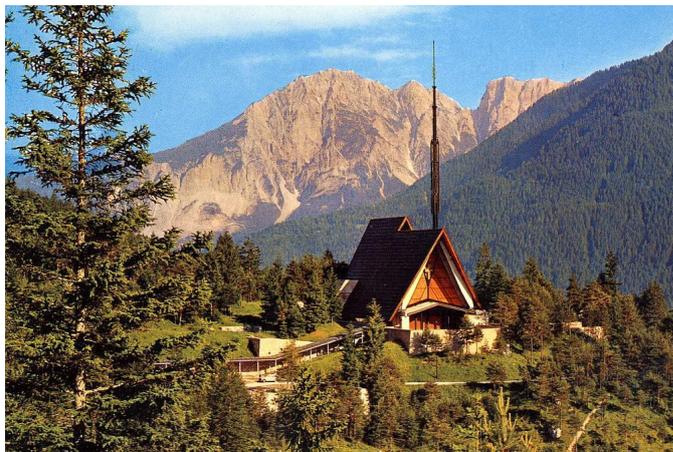
Arrivo in hotel e sistemazione nelle camere.

Ore 19.00, cocktail di benvenuto e cena in hotel



Ore 20.30, inaugurazione del Cadore Cori in Festival e concerto presso la Chiesa Nostra Signora del Cadore, all'interno del villaggio a Borca.

Coro Domegge, Coro San Vito, Coro Solenote



Lunedì 18 luglio – 2° giorno – Summer Village

Prima colazione a buffet. Ore 10.00, presentazione del  e avvio delle attività in programma.

Giornata a vostra disposizione, ma piena di suggerimenti !!! Potrete dedicarvi al relax, alle passeggiate, utilizzare la bella SPA dell'hotel...oppure partecipare a uno (a anche tutti !!) i laboratori organizzati dalla LAR e UPS per il Summer Village.

Oggi vi proponiamo:

**summer
village**

Hatha Yoga: ogni mattina avremo modo di sperimentare il benessere prodotto da questa millenaria disciplina orientale. Lo yoga ci aiuta a ritrovare e mantenere la forza e l'elasticità muscolari attraverso posizioni (asana) del corpo, ma soprattutto ci insegna a dominare lo stress, a rilassarci attraverso la respirazione (pranayama), a raggiungere l'interiorizzazione e la concentrazione intonando il Mantra "OM".

A cura di Luciana Zanier

Workshop di canto corale e vocalità.

A cura dei M° Roberto Murra e Giovanni Gava

Centro benessere. Acquaticità e attività corporee all'interno della SPA del villaggio. *A cura di Giuseppe D'Agostino (ingresso in piscina a pagamento)*

L'altro volto del Cadore: i comuni medievali e lo sviluppo dell'economia italiana,

a cura dell'esperta in storia Primavera Moretti

Le Gemme del Sottobosco e le loro particolari proprietà.

A cura di Luisa Romandini

Workshop di "Arte floreale occidentale": lezione tecnico---pratica per la realizzazione di composizioni floreali. *A cura di Carla Lauri*

Laboratorio fotografico: la camera oscura digitale ed il flusso di lavoro dopo lo scatto, *a cura del fotografo Silvio Mencarelli*

DanzArmonica: una lezione di danza dove il contenuto tecnico non prende il sopravvento rispetto a quello espressivo. La danza è già in noi, è una condizione naturale dell'essere umano, è l'espressione della nostra vitalità. DanzArmonica è l'occasione per sperimentare un percorso che passa attraverso la testa, il cuore, il corpo e su questo percorso trovare l'armonia della vita. Tutti sono in grado di danzare.

A cura di Silvana Santoro

Matite, colori e pennelli: sessione di disegno e pittura en "plein air" per provare a trasferire le emozioni di un paesaggio montano su carta. Non occorre essere esperti pittori. Il desiderio di provare a utilizzare matite, colori e pennelli...è già sufficiente! *A cura di Ugo Bevilacqua*

I laboratori durano ognuno circa un'ora e mezza/un paio di ore e gli orari previsti sono i seguenti:

Ore 8.00-9.00	Hatha Yoga	Con Luciana Zanier
Ore 11.00-13.00	Workshop di canto corale e vocalità	Con Giovanni Gava e Roberto Murra
Ore 11.00-13.00	Acquaticità e attività corporee	Con Pino D'Agostino
Ore 11.00-13.00	L'altro volto del Cadore	Con Primavera Moretti
Ore 15.00-16.30	Le Gemme del sottobosco e workshop di arte floreale occidentale	Con Luisa Romandini e Carla Lauri
Ore 15.00-16.30	Laboratorio fotografico	Con Silvio Mencarelli
Ore 16.30-18.00	Danzarmonica	Con Silvana Santoro
Ore 16.30-18.00	Matite, colori e pennelli	Con Ugo Bevilacqua

Pranzo libero. Cena in hotel.



Ore 21.00 --- Sala San Giorgio a Domegge di Cadore --- **Tre cori in concerto**
Coro Rualan di Valle, Coro Cadore, Schola Cantorum LAR

Unico vero Auditorium del Cadore, la sala San Giorgio con un'ottima acustica ospita 330 posti a sedere.

Martedì 19 luglio – 3° giorno – escursione al Rifugio Lagazuoi

Prima colazione a buffet.

Intera giornata escursione al Rifugio Lagazuoi. Visitare il monte Lagazuoi in un paesaggio mozzafiato non ha parole. Percorrere la Galleria scavata nella roccia dai soldati durante il primo conflitto mondiale ci permette di toccare con mano e capire le difficoltà, la bravura, l'ingegno, l'eroismo, le disumane fatiche che quegli avvenimenti hanno richiesto. Ancor oggi queste opere stupiscono e meravigliano consentendoci, con una facile escursione, di raggiungere luoghi altrimenti difficilmente accessibili



Nel corso dell'escursione ci saranno:

summer village **Momenti di descrizione storica dei luoghi della Grande Guerra.** *A cura di Primavera Moretti, Giovanni Gava e Franco Fatigati.*



Ore 12.30 --- **Middle day concert**, Rifugio Lagazuoi; *Concerto aperto a tutti i cori*
Pranzo libero.

summer village **Percorso attraverso la Galleria Lagazuoi**, un passaggio suggestivo in uno dei luoghi più importanti della Grande Guerra. *A cura di Giovanni Gava*

Rientro in hotel nel pomeriggio e tempo libero.

Cena in hotel.

Dopo cena: karaoke, musica, balli e festa in hotel.

Mercoledì 20 luglio – 4° giorno – Summer Village

Prima colazione a buffet. Giornata libera...ma se volete vi attendono sempre i laboratori proposti dalla LAR e UPS per il Summer Village! Oggi vi proponiamo:



Hatha Yoga. *A cura di Luciana Zanier*

Centro benessere. Acquaticità e attività corporee all'interno della SPA del villaggio. *A cura di Giuseppe D'Agostino* (ingresso in piscina a pagamento)

Conifere e resine balsamiche per unguenti. *A cura di Luisa Romandini*

Durante la passeggiata nei dintorni del nostro villaggio avremo anche modo di raccogliere il materiale che ci servirà per elaborare le composizioni floreali. *A cura di Carla Lauri*

Presentazione di Vigo di Cadore e Medioevo italiano. Introduzione storica dei luoghi che accoglieranno l'evento della serata. *A cura della storica Primavera Moretti*

Workshop di canto corale e vocalità. *A cura dei M° Roberto Murra e Giovanni Gava*

Laboratorio fotografico: il paesaggio in Camera Raw, pomeriggio di post---produzione. *A cura del fotografo Silvio Mencarelli*

Workshop di "Arte floreale occidentale": lezione tecnico---pratica per la realizzazione di composizioni floreali. *A cura di Carla Lauri*

DanzArmonica: *A cura di Silvana Santoro*

Ore 8.00-9.00	Hatha Yoga	Con Luciana Zanier
Ore 9.30-11.00	Acquaticità e attività corporee	Con Pino D'Agostino
Ore 9.30-11.00	Conifere e resine balsamiche	Con Luisa Romandini
Ore 9.30-11.00	Presentazione di Vigo di Cadore e Medioevo italiano	Con Primavera Moretti
Ore 11.00-13.00	Workshop di canto corale e vocalità	Con Giovanni Gava e Roberto Murra
Ore 15.00-16.30	Laboratorio fotografico	Con Silvio Mencarelli
Ore 15.00-16.30	Danzarmonica	Con Silvana Santoro
Ore 15.00-16.30	Workshop di arte floreale occidentale	Con Carla Lauri

Pranzo in hotel. Cena libera.

Ore 17.30, partenza per Vigo di Cadore dove si svolge la festa del palio medievale.

Il Palio di S.Martino è una rievocazione storica in costume medievale. Per questa occasione il Paese di Vigo diventa lo scenario degli uomini che hanno contraddistinto il periodo della prima metà del XIV sec.(1345). Per meglio ricreare l'ambiente viene anche allestito un mercatino medievale



Ore 21.00 – **Concerto nella Chiesa di San Martino a Vigo di Cadore per la festa del palio medievale.**

Tre le corali coinvolte: *Coro San Marco di Venas, Coro Oltrepieve, Coro Nomentum.*

Giovedì 21 luglio – 5° giorno – escursione a Son de Prade

Prima colazione a buffet.

Ore 10.30 partenza per il Rifugio Son de Prade in località Pocol, per alcune ore di relax in un luogo di grande bellezza. Possibilità di fermarsi a fare una passeggiata a Cortina e di fare il pranzo nel rifugio.

Per chi vuole...

 **Matite, colori e pennelli:** sessione di disegno e pittura en “plein air” per provare a trasferire le emozioni di un paesaggio montano su carta. *A cura di Ugo Bevilacqua*

Pranzo libero. Rientro in hotel nel pomeriggio e tempo libero.

Cena in hotel.



Ore 21.00 – **Giovediamoci – Concerto in piazza a Pieve di Cadore.**
Coro Cortina, Coro Minimo Bellunese, Schola Cantorum LAR.

Appuntamento estivo organizzato dal Consorzio Cadore Dolomiti in piazza Tiziano a Pieve di Cadore. Durante la serata rimarranno aperti tutti i musei sino alle ore 24.00.

Venerdì 22 luglio – 6° giorno – escursione al Ra Stua

Prima colazione a buffet.



Intera giornata **escursione al Ra Stua**, splendida passeggiata adatta a tutti nel parco naturale in cui sorge il fiume Boitenche attraversa Cortina d’Ampezzo e il Cadore. Nel corso dell’escursione ci saranno:



Reportage Fotografico con il fotografo *Silvio Mencarelli*



Le piante di montagna: scopriamo qualcosa in più!
A cura di Luisa Romandini



I percorsi della Grande Guerra con la possibilità di raggiungere, per chi ama camminare in montagna, il Rifugio Fedora e il Rifugio Sennes percorrendo le strade e i sentieri costruiti dai soldati durante la Prima guerra mondiale. *A cura di Giovanni Gava.*

Pranzo libero.



Ore 18.00 --- **Concerto in piazza a San Vito di Cadore**, Banda Val Boite e cori in concerto per il Festival. Si eseguirà in ultimo a cori uniti il "Va, Pensiero, sull'ali dorate" tratto dall'Opera Nabucco di Giuseppe Verdi e il Canto degli Italiani, Inno di Goffredo Mameli.

Partecipazione aperta a tutte le corali.

Rientro in hotel.

Cena e serata in hotel con musica e ballo.

Sabato 23 luglio – 7° giorno – Summer Village e gran Concerto finale!!

Prima colazione a buffet. Parte della giornata libera. Vi attendono sempre i laboratori proposti dalla LAR e UPS per il Summer Village ! Oggi vi proponiamo:

Hatha Yoga. A cura di *Luciana Zanier*

summer
village

Centro benessere. Acquaticità e attività corporee all'interno della SPA del villaggio. A cura di *Giuseppe D'Agostino* (ingresso in piscina a pagamento)

Matite, colori e pennelli: sessione di disegno e pittura en "plein air" per provare a trasferire le emozioni di un paesaggio montano su carta. A cura di *Ugo Bevilacqua*

Laboratorio fotografico: Slide-show multimediali, come realizzare video accattivanti con le fotografie. A cura del fotografo *Silvio Mencarelli*

DanzArmonica. A cura di *Silvana Santoro*

Workshop di "Arte floreale occidentale": per realizzare la vostra composizione floreale anche con il materiale raccolto! A cura di *Carla Lauri*

Ore 8.00-9.00	Hatha Yoga	Con Luciana Zanier
Ore 9.30-11.00	Acquaticità e attività corporee	Con Pino D'Agostino
Ore 9.30-11.00	Matite, colori e pennelli	Con Ugo Bevilacqua
Ore 11.00-12.30	Laboratorio fotografico	Con Silvio Mencarelli
Ore 11.00-12.30	Danzarmonica	Con Silvana Santoro
Ore 11.00-12.30	Workshop di arte floreale occidentale	Con Carla Lauri

Pranzo in hotel.

Ore 15.30 - **Villaggio ENI.** Visita guidata attraverso l'architettura degli anni '50 nel villaggio realizzato dall'architetto Edoardo Gellner per volontà di Enrico Mattei.

Ore 18.00 partenza per la grande serata finale ...



Ore 20.30 – **Evento Conclusivo**

Cortina D'Ampezzo "5 Torri in Notturna"

Saliremo in quota (2000 mt) per il Concerto e saluto conclusivo del Festival. Un grande evento realizzato in collaborazione con i responsabili del *Rifugio Scoiattoli* e dell'*impianto di risalita 5 Torri*.

Cori in concerto con le luci della notte, affinché la musica sia da sfondo a questo luogo unico e suggestivo!

Partecipazione aperta a tutti i cori

Rifugio Scoiattoli e museo all'aria aperta della grande guerra alle 5 Torri.

Nella zona delle 5 Torri si insediò, durante il primo conflitto mondiale, il Comando del gruppo di artiglieria da montagna. Qui furono dislocate le batterie di cannoni puntati contro le postazioni austriache del Lagazuoi e del Forte Tre Sassi. Oggi si possono raggiungere le trincee a piedi o con una rapidissima seggiovia cabinata. Nei pressi del Rifugio Scoiattoli è stato creato di recente una rete di camminamenti, trincee, osservatori d'artiglieria.

Domenica 24 luglio – 8° giorno – partenza

Prima colazione a buffet. Partenza per il rientro a Roma.

Il programma potrebbe subire variazioni per esigenze logistiche e/o di tempo atmosferico



Il nostro albergo

Il Corte delle Dolomiti Resort è un luogo raro e prezioso, creato negli anni '60 dal geniale architetto della montagna Edoardo Gellner e fortemente voluto dall'allora Presidente dell'ENI Enrico Mattei. L'obiettivo era quello di offrire ai dipendenti dell'ENI un suggestivo villaggio alpino di vacanza, che comprendesse anche un'incantevole chiesetta disegnata a quattro mani con il celebre architetto del paesaggio Carlo Scarpa.

Un progetto basato su un'attenta riflessione tra natura e architettura, uomo e paesaggio, che oggi risplende di un nuovo fascino e un nuovo comfort, grazie a una sapiente opera di riqualificazione ambientale, abitativa e ricettiva.

Il resort si sviluppa all'interno di un bosco, su una superficie piuttosto estesa, e comprende:

- **L'hotel BOITE**, dove alloggiamo e dove si trovano il ristorante e le sale comuni. Le 84 camere, tutte panoramiche con terrazzo privato e vista sul monte Pelmo e sulla vallata di Borca di Cadore, dispongono di telefono, tv satellitare, frigobar, asciugacapelli e cassaforte. Le camere sono tutte "non fumatori".
- **Il residence CORTE** dove sono disponibili diverse tipologie di appartamenti
- Molte villette sparse nel bosco.
- Un campeggio pensato per i ragazzi che si trova in cima.
- **La CORTE SPA**, uno spazio di 2.000 mq dedicato ai benefici dell'acqua.

L'hotel, il residence, la SPA e Borca di Cadore sono collegati dal bus--navetta dell'hotel, ma è una distanza che può anche essere oggetto di una bella passeggiata.



La CORTE SPA è aperta tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 21.00. Il venerdì fino alle ore 22.00 A disposizione una grande piscina panoramica con acqua sorgiva purissima e 12 percorsi idromassaggianti, vasca whirlpool, sauna, bagno turco, massaggi e trattamenti.

Per il nostro gruppo è prevista una riduzione sui prezzi di listino per l'ingresso, **ma il biglietto di ingresso deve essere acquistato nella reception dell'hotel, prima di andare alla SPA.** Per massaggi e trattamenti è necessaria la prenotazione che consigliamo effettuare con più anticipo possibile.

Nota ..tecnologica..: l'hotel dispone di WIFI (gratuito nel bar della lobby a pagamento in camera)

INDIRIZZO DELL'HOTEL

CORTE DELLE DOLOMITI RESORT, via Ravenna, sulla SS. 51 di Alemagna, località Borca di Cadore (Belluno). Coordinate: 46°25'45.1"N 12°14'16.4"E. Telefono dell'hotel 0435 – 487500.



Consigli per l'abbigliamento

Ci auguriamo di poter godere di bel tempo soleggiato, in ogni caso siamo in montagna e sono soventi cambi repentini di clima e di temperatura.

Raccomandiamo quindi di portare con voi un k-way, una giacca più pesante ed un maglione più caldo, oltre al solito abbigliamento estivo.

Tenete presente che l'evento dell'ultima sera è in alta quota alle 5 Torri e farà sicuramente freddo.

Per le passeggiate in montagna sono consigliati pantaloni lunghi ed almeno una maglietta di ricambio. Se avete scarpe da trekking, consigliamo portarle, altrimenti potete utilizzare un buon paio di scarpe da ginnastica. L'importante è che non abbiano la suola liscia.

Occhiali da sole, un cappello, crema solare contro le scottature (il sole riesce a bruciare molto più che al mare!), una bottiglietta d'acqua, sono tutte cose utili che è bene avere con voi.

Non dimenticate il costume da bagno, un paio di ciabatte o sayonara e una cuffia, se pensate di andare alla SPA (ne vale la pena!). Le cuffie sono in vendita anche alla Spa.

Per chi voglia seguire o anche solo provare i laboratori di hatha yoga e danz'armonica consigliamo di portarsi dei fuseaux ed una maglietta (oppure una tuta), un tappetino per lo yoga oppure un telo da mare o anche una piccola stuoia. Entrambi le attività si svolgono a piedi scalzi oppure con dei calzini.



Dedicato ai fotografi

Per il workshop di fotografia raccomandiamo portare:

- macchina fotografica reflex (in alternativa compatta o bridge) con obiettivo zoom grandangolare-medio-tele
- computer per la post-produzione con installato:

> Photoshop (va bene di qualsiasi versione),

> Adobe Bridge e Camera Raw, programma per elaborare i file raw,

> Windows Movie Maker, programma di editor video scaricabile gratuitamente da internet.



Direzione artistica: Giovanni Gava
 Coordinamento: Giuseppe D'Agostino
 Segreteria organizzativa: Laura Bitursi
 Segreteria Cadore Cori in Festival: Stefania Scaglia

In collaborazione con I Comuni di:



Borca
di Cadore



Domegge
di Cadore



Pieve
di Cadore



San Vito
di Cadore



Vigo
di Cadore

Partner:



Organizzazione:



www.accademialar.it

viale Giulio Cesare 78 (zona Prati) – Roma – tel. 06 3771 6304-5

mail: info@accademialar.it

www.universitapopolaredellosport.it

via Flavio Stilicone 41 (zona Cinecittà) – Roma – tel. 06 9970 2866

mail: info@universitapopolaredellosport.it