



NELLA NATURA IN ARMONIA

LO SPIRITO DELLA PAROLA, LA SAGGEZZA DEI SUONI
DANZANDO CON LA NATURA

Domenica, 2 aprile 2023



La primavera è alle porte e la Natura si sta risvegliando dal torpore invernale risorgendo a nuova vita. Immaginate il magnifico contesto ambientale e paesaggistico nell'Appennino, tra boschi, calanchi, il profumo del muschio, della corteccia degli alberi, dell'erba nuova e dei fiori selvatici che cominciano a sbocciare.

Anche quest'anno saremo ospiti degli amici della "**casa di paglia**", Ivan ed Assunta, che ancora una volta apriranno le porte della loro casa meravigliosa situata sull'Appennino reggiano, che ci accoglierà per una giornata dedicata all'armonia naturale dentro e fuori di noi. Ispirati dalla saggezza delle parole ed ideogrammi giapponesi, dalla filosofia shintoista che ritiene che la Natura sia la Madre, la guida, l'origine di tutto, compreso l'uomo, dalla profondità dei suoni generati da campane tibetane, dai gong, dai tamburi, dall'uso della voce e dai movimenti del corpo, avremo modo di sperimentare e comprendere come sia possibile trovare il nostro equilibrio.

Parleremo anche della connessione della casa di paglia di Ivan ed Assunta con le **case giapponesi**: i materiali utilizzati per costruire una casa tradizionale giapponese sono quasi tutti naturali, riciclabili e rispettosi dell'ambiente. Travi, pilastri strutturali, pareti, soffitto e tetto sono realizzati in legno, per il tetto viene usata la paglia. Legno, paglia e carta: l'identità della casa giapponese! Secondo i giapponesi, il luogo in cui si vive deve rispettare la natura e trovarsi in equilibrio con essa, favorendo così il benessere di chi ci abita. Ecco il motivo dell'utilizzo di materiali naturali, concepiti in uno spazio che permetta la comunicazione tra interno ed esterno.

Ed ancora: attraverso gli **haiku**, poesia giapponese, scopriremo come ogni attimo di vita in natura può divenire un verso poetico. Lasciamoci portare in questa esperienza dentro e fuori di noi, in armonia con questo luogo che rimarrà certamente nel cuore.

Vi invitiamo con entusiastico slancio, a questa giornata immersi nella natura delle colline reggiane, all'“ombra” del Castello di Canossa (RE).

PROGRAMMA DELLA GIORNATA.

Ci ritroveremo la mattina di domenica 2 aprile, nel parcheggio del borgo attiguo al castello di Canossa in orario che verrà comunicato in seguito. Presso il centro turistico “Andare a Canossa” ci verrà offerto un buon caffè o tisana con una fetta di torta ed incontreremo le persone che ci accompagneranno in questa bella esperienza: **Luigi Gatti** e **Massimo Provasi** assieme ad **Assunta ed Ivan** della “Casa di paglia”.

Luigi Gatti spiegherà il programma della giornata e tratterà il tema: la saggezza delle parole e del silenzio, il rapporto col divino. Si parlerà anche di Shintoismo e di kami (divinità naturali giapponesi). In seguito faremo un **breve cammino lento** che ci porterà nei pressi della casa di paglia; da lì attraverseremo un boschetto fino ad arrivare ad una bella radura, un posto con una energia particolare; qui Luigi Gatti ci introdurrà il magico mondo degli haiku (poesia giapponese), un “attimo di vita che diventa verso” e il maestro Yoga, **Massimo Provasi**, ci inviterà ad una indimenticabile esperienza in contatto con il bosco e con la terra con l'aiuto di suoni ancestrali prodotti da campane tibetane, gong, sonagli e altri strumenti armonici. Canto e musica...



Raggiungeremo quindi la vicina “**casa di paglia**” degli amici Assunta ed Ivan e pranziamo a casa loro con piacevolissimi piatti macrobiotici creati appositamente per noi, con l'uso di erbe spontanee locali e altri prodotti naturali a km. 0. Pane fatto nel forno a legna della casa. Dopo pranzo Luigi, assieme ad Ivan ed Assunta, parlerà del vivere dentro e fuori casa in armonia con la natura: a seguire Massimo suonerà i gong ed avremo il tempo di muoverci in una danza libera, ascoltando il nostro corpo.

Al termine, ci attenderà una **buona tisana calda** con due deliziosi biscottini “home made” prima dei saluti e il rientro a casa. Il castello di Canossa dista circa un'ora e mezza di auto da Mantova città. L'evento è adatto ad un

pubblico adulto.

Numero molto limitato di partecipanti: vi suggeriamo di iscrivervi al più presto. Vi aspettiamo!!!

LUIGI GATTI: un esperto di cultura giapponese, l'amico Luigi, è già nostro ospite presso la sede del Cad Bam nel marzo 2019 in occasione della presentazione del suo libro “Il cammino del Giappone. Shikoku e gli 88 templi”. Bergamasco, dopo una vita lavorativa passata tra Italia, Spagna e Giappone, ha iniziato a insegnare lingua e cultura giapponese, prima nella sua città, poi in giro per l'Italia. Appassionato di viaggi a piedi, ha percorso le Vie per Santiago nelle varianti francese, primitivo, portoghese e della Costa. Ma è stata soprattutto la scoperta del Paese del Sol Levante e del Cammino del Giappone, un percorso circolare di 1200 chilometri nell'isola di Shikoku, che lo hanno ispirato. Lungo questo itinerario, che si snoda tra città e zone rurali, tra risaie e foreste di cedri secolari, si incontrano gli 88 templi del Buddismo della «Parola Vera», il Buddismo Shingon. Il diario di questo viaggio, diventato tra i libri di viaggi più venduti in Italia, ripercorre tutta l'avventura, il viaggio dentro il viaggio, di un pellegrino, un Ohenro, sulle tracce di Kōbō Daishi, il monaco asceta che divulgò la nuova religione segnando radicalmente storia e cultura dell'intero Paese. Luigi collabora inoltre con “La Grande Via”, associazione fondata dal Dr. Franco Berrino che



ha lo scopo di favorire iniziative volte a promuovere la salute, il benessere e la longevità. Inoltre, Luigi è docente di “immersione forestale” (forest bathing) e fa parte del comitato europeo come esperto internazionale di cammini.

M° MASSIMO PROVASI: maestro di Yoga da oltre trent'anni e divulgatore del benessere attraverso l'insegnamento delle discipline orientali. E' da anni operatore del “Massaggio sonoro armonico con le campane tibetane” e altri strumenti armonici come i diapason, pines, campane tubolari, voce e armonizzazione dei chakras, secondo il metodo di Albert Rabenstein, direttore del Centro di Terapia de Sonido Y Estudios Armonicos di Buenos Aires, utilizzando il potere del suono come strumento di trasformazione per migliorare la qualità della vita.

CASA DI PAGLIA, IVAN E ASSUNTA



La "casa di paglia" è una piccola realtà ai piedi del castello di Canossa, in un contesto di natura e storia. Il bed and breakfast è intimo e di piccole dimensioni. Vivrete a stretto contatto con Ivan ed Assunta, respirando i profumi di una casa autocostruita con materiali locali, paglia, terra e legno ad un basso impatto ambientale, utilizzando tecniche di risparmio energetico e idrico, utilizzando prodotti a km 0, autoproducendo, curando orto e frutteti in un regime biologico di rispetto della natura. Ivan e Assunta sono attenti al rispetto della biodiversità, ponendo attenzione al creare nicchie naturali che possano essere habitat per insetti e animali selvatici. Vengono rispettate le etiche e i principi della Permacultura, di cui si cerca di diffonderne le pratiche nella piccola comunità di riferimento, con la quale vengono portati avanti progetti di cooperativa di Comunità. La naturalità che si vive e che si respira entrando nella Casa di Paglia, la rendono unica ed estremamente accogliente, rendendo l'esperienza di soggiorno un evento indimenticabile. La struttura è interamente autocostruita con materiali naturali, arredata con manufatti costruiti dai proprietari o riadattati e riciclati, senza utilizzare prodotti chimici ma trattando i materiali con cere e oli naturali. La Casa di Paglia di Canossa è anche Casa delle Erbe, inserita in un circuito di luoghi sparsi in tutta Italia che offrono conoscenze e saperi legati alle erbe spontanee.



QUOTA DI ISCRIZIONE:

€ 40,00

Il Cad Bam, per questa iniziativa, ha deciso di stanziare un buon contributo, ragion per cui la quota di partecipazione esposta nella circolare, risulta essere particolarmente vantaggiosa.

LA QUOTA COMPRENDE:

- colazione al centro turistico "Andare a Canossa", pranzo alla casa di paglia con prodotti bio a km. 0 in esclusiva, acqua di fonte e tisana incluse;
- "immersione" nel bosco, suoni, meditazioni, a cura del maestro di Yoga Massimo Provasi;
- introduzioni e relazioni varie, compresa quella sulla poesia giapponese, a cura di Luigi Gatti;
- presenza di responsabile Cad Bam.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- il trasporto da casa propria al Castello di Canossa.

TERMINE ISCRIZIONI:

25 marzo 2023

REFERENTE CAD BAM:

Chiara Steccanella

NOTA BENE: ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale **"Nella natura, in armonia"** solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

INOLTRE: il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet www.cadbam.it dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online. Per coloro che si recheranno direttamente alla sede del Circolo per il pagamento brevi manu, sarà necessario compilare in loco il modulo di iscrizione e lasciarlo alla nostra Segreteria (aperta dalle ore 9:30 alle ore 13:30 sabato e domenica esclusi). Qualora le richieste di partecipazione eccedano il numero di posti disponibili, come di consueto, i partecipanti verranno ammessi seguendo tassativamente l'ordine di iscrizione.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376 262366, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it





**MODULO DI ADESIONE (*) ALL'EVENTO
NELLA NATURA IN ARMONIA DEL 2 APRILE 2023**



Il presente modulo dovrà essere compilato in ogni sua parte, firmato, scansionato ed inviato tramite E-mail a segreteria@cadbam.it.

Per coloro che fossero impossibilitati a trasmettere copia del modulo compilato e firmato via e-mail, potranno inviare un'immagine via WhatsApp al numero: 353 4358711.

COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: _____

(*) IMPORTANTE: l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679: consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che il CAD BAM è un mero intermediario di viaggi, ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 1 della Convenzione di Bruxelles del 23/04/1970, ratificata con legge n. 1084/1977, e che pertanto, ai sensi del comma 3 dell'articolo 22 della medesima convenzione, non risponde dell'inadempimento totale o parziale del viaggio o del soggiorno sopra indicato, per la cui conclusione il sottoscritto dichiara di conferire espresso mandato con rappresentanza.

Mantova, _____ Firma Socio Cad Bam _____

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto _____ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di Euro _____ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. _____ funzionante presso la dipendenza di _____ ed identificato dal seguente IBAN _____, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, _____ Firma intestatario c/c _____