



UN TUFFO IN GIAPPONE... SULL'APPENNINO REGGIANO

Lo spirito degli haiku, suoni armoniosi,
un cerchio che danza nel cuore del bosco di Matilde di Canossa
con Luigi Gatti e Massimo Provasi
7 e 8 giugno 2025

Abbiamo il piacere di proporvi un fine settimana speciale sull'Appennino reggiano: un evento alla scoperta di un paese così lontano e così diverso che ci affascina per il forte eco delle sue tradizioni millenarie, il Giappone. Vivremo una immersione autentica nella cultura giapponese: il gesto elegante di un ideogramma tracciato a pennello, un semplice bambù disegnato con la tecnica del Sumi-e, il sapore degli onigiri e dei maki che prepareremo con le nostre mani, l'immersione nel magico mondo della poesia. Se desideri immergerti nella vera essenza della cultura giapponese, scoprirai che il rapporto con la natura è un elemento fondamentale. Per questo abbiamo ideato una serie di esperienze "sensoriali" nel contesto naturale ambientale e paesaggistico nell'Appennino, tra boschi, calanchi, il profumo del muschio, della corteccia degli alberi, delle erbe e dei fiori selvatici. 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, ai piedi del Castello di Canossa, che ci accoglieranno per trascorrere insieme due giornate dedicate all'armonia naturale dentro e fuori di noi e a pratiche legate alla realtà e cultura del Giappone. 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.

PROGRAMMA

SABATO 7 GIUGNO 2025 - Ci ritroveremo il sabato mattina nel parcheggio del borgo attiguo al castello di Canossa alle **ore 10:00**; presso il Centro turistico verrà offerto un buon caffè o tisana con una fetta di torta dolce o salata. Quindi

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: i cinque elementi e le vie di guarigione. Si parlerà anche di frequenze 432 Hertz e di frequenza originaria cosmica. In seguito, faremo un breve cammino e raggiungeremo la vicinissima "casa di paglia" degli amici Assunta ed Ivan. Breve esercizio di radicamento e respiro nel boschetto vicino alla casa a cura del Maestro Massimo Provasi. Prima di pranzo Luigi Gatti ci introdurrà il tema "etichetta a tavola" e delle radici culturali dei vari modi di comportarsi a tavola nella vita dei giapponesi. Quindi pranderemo tutti insieme alla casa di paglia con squisito menù vegetariano preparato da Assunta 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: sarà compresa anche una pietanza giapponese.

Nel pomeriggio si parlerà di ideogrammi, delle storie segrete che questi caratteri conservano da millenni e proveremo la tecnica del **Sumi-e** che significa immagine ad inchiostro, una delle forme d'arte lenta giapponese a pennello. Faremo anche una esperienza pratica di questa tecnica. Al termine, in esterno, praticheremo una meditazione in natura, sdraiati, in ascolto dei suoni ancestrali dei gong, dei tamburi, delle campane tibetane e di altri strumenti: bellissima esperienza! Quindi raggiungeremo le nostre strutture ricettive nelle vicinanze; tempo a disposizione per relax e ritorno con mezzi propri alla casa di paglia per la cena (nel menù è previsto anche un piatto giapponese).

Dopo cena, cerimonia shintoista davanti al fuoco. Quindi pernottamento nella propria struttura ricettiva.

DOMENICA 8 GIUGNO 2025 - Dopo la prima colazione, ci ritroveremo alla casa di paglia per un breve corso di cucina giapponese: sotto l'occhio attento di Luigi Gatti, sarà molto divertente preparare gli **onigiri** (adorabili polpettine di riso a forma triangolare, cilindrica e sferica) e i **maki** (rotolini di riso avvolti in alga nori e ripieni di pesce, verdure, uova e altro).

Dopo il mini-corso, ci recheremo nel boschetto vicino alla casa di paglia: vocalizzazioni ed Haiku (poesia giapponese)! Quindi consumeremo il nostro pranzo insieme alla casa di paglia.

Nel pomeriggio, sperimentazione del ritmo su musiche dei nativi: danza armonica. Costruzione di un totem con elementi trovati in natura. Al termine, ci saluteremo con una buona tisana prima dei saluti e il rientro a casa.

NOTA BENE: il castello di Canossa dista circa un'ora e mezza di auto da Mantova città. L'evento è adatto ad un pubblico adulto. **Numero limitato di partecipanti**: vi suggeriamo di iscrivervi al più presto visto l'esiguo numero che potrà essere ospitato alla casa di paglia.

DOVE DORMIRE. Ogni partecipante potrà contattare direttamente le **strutture ricettive** che si trovano nelle immediate vicinanze del Castello di Canossa e della casa di paglia. Vi riportiamo alcuni nominativi di b&b ed agriturismi facilmente raggiungibili.

FATTORIA BRANCIANA

Via Rossena 93 - 42026 Rossena (RE)

Tel: 0522/1707690

Cell: 320/1747009

Sito: <https://fattoriabranciana.github.io>

E-mail: fattoria.branciana@gmail.com

B&B CASA DEL TIBET

Via Canossa Cavandola, 15 - Località Votigno - 42026 Canossa (RE)

Tel: 0522/877177

Cell: 338/8553666

Sito: www.casadeltibet.it

E-mail: paudi@live.it

AGRITURISMO DI SORDIGLIO

Via Paullo Sordiglio, 26 - 42034 Sordiglio (RE)

Cell: 346/2357187

Sito: <https://agriturismodisordiglio.com/>

E-mail: info@agriturismodisordiglio.com

B&B IL TEMPO RITROVATO

Via Dei Castelli 85, Rossena - 42026 Canossa (RE)

Tel: 0522/242064

Cell: 328/7194944 (Sign.ra Isolina)

Sito: <https://www.iltempo-ritrovato.it/>

E-mail: info@iltempo-ritrovato.it

Info: https://www.tripadvisor.it/Hotel_Review-g1463428-d1874940-Reviews-Il_Tempo_Ritrovato_bed_and_breakfast-Canossa_Province_of_Reggio_Emilia_Emilia_Romagna.html

Vi consigliamo di prenotare al più presto perché le strutture sopra elencate sono di piccole dimensioni ed hanno poche stanze soprattutto all'inizio della stagione estiva. Mentre prenotate, potete menzionare di essere parte di un gruppo presso la casa di paglia.

In caso di necessità, siamo a disposizione per aiutarvi nella prenotazione.

CHI SONO I NOSTRI DOCENTI

LUIGI GATTI: un esperto di cultura giapponese, l'amico Luigi, è già stato 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 Buddhismo della «Parola Vera», il Buddhismo 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 e 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



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 PARTECIPAZIONE (minimo 15 persone, massimo 17 persone):

€ 124,00
(anziché € 144,00)

LA QUOTA COMPRENDE:

- ☒ la colazione al centro turistico "Andare a Canossa" di sabato 7 giugno;
- ☒ 3 pasti alla Casa di paglia (prodotti BIO a km.0, pane con pasta madre cotto in forno a legna), acqua di fonte viva, tisane, piatti giapponesi;
- ☒ mini-corso di cucina giapponese con "le mani in riso";
- ☒ 2 giornate alla casa di paglia per lo svolgimento del programma sopra riportato, condotto da Luigi Gatti e Massimo Provasi con la collaborazione di Assunta ed Ivan, che ci ospiteranno nella loro casa;
- ☒ uso in esclusiva degli spazi della Casa di Paglia.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ☐ Il pernottamento;
- ☐ Il viaggio di andata e ritorno.

TERMINE ISCRIZIONI:

9 maggio 2025

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 **"Week end sull'Appennino reggiano a tema Giappone"** 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 (*) AL
WEEK END SULL'APPENNINO REGGIANO ALLA CASA DI PAGLIA 7 E 8 GIUGNO 2025**

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: 348.2631376

COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA Euro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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 _____