



PASSI, PAROLE E SUONI DALL'ORIENTE SUL SENTIERO DI MATILDE

DOMENICA 9 OTTOBRE 2022



Immaginate un magnifico contesto ambientale e paesaggistico nell'Appennino Tosco-Emiliano, tra boschi, calanchi e testimonianze di presenze medievali, un suono di tamburi, un'armonia ancestrale generata da campane tibetane, il profumo del bosco, della corteccia degli alberi; la comunione del cibo ad una mensa speciale all'interno di una casa speciale, racconti di cammini lontani, parole ed ideogrammi giapponesi che apriranno le porte ad un poetico viaggio itinerante fuori e dentro noi stessi. "Dalle radici al cielo!" Chissà se vi abbiamo incuriosito...?! 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 9 ottobre nel parcheggio del borgo attiguo al castello di Canossa in orario che verrà comunicato in seguito: 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" e **Mario Bernabei**, giornalista, scrittore e profondo conoscitore della storia di Matilde di Canossa e gestore del centro turistico "Andare a Canossa".

Dopo una introduzione di Mario Bernabei sul territorio matildico e sulla importante figura della Grancontessa Matilde, Luigi Gatti spiegherà il programma della giornata e tratterà il tema: parole e ideogrammi giapponesi che apriranno le

porte ad un viaggio dove l'immaginazione diverrà un meraviglioso strumento poetico. Si parlerà anche di cammini, quelli famosi (Santiago di Compostela e la sua connessione ad altri cammini compreso quello Giapponese già percorso da Gatti). In seguito faremo un breve cammino attorno alla rupe del Castello fino al Labirinto "Cuore di Matilde". Tamburi...

Raggiungeremo la vicinissima **"casa di paglia"** degli amici Assunta ed Ivan e pranzereemo 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. Nel pomeriggio, **"immersione nel bosco"** nei pressi della casa di paglia. Il maestro Yoga, **Massimo Provasi**, ci inviterà ad una indimenticabile esperienza di "radicamento" con il bosco e con la terra con l'aiuto di suoni ancestrali prodotti da campane tibetane, gong, sonagli e altri strumenti armonici. Perché è necessario circondarci e connetterci con le frequenze buone...?! Tutto è vibrazione, è un principio universale, affermato dalle culture ancestrali e dimostrato dalla scienza. Gli strumenti armonici ci mostrano una chiave che permette di fare emergere l'ordine e la forma. I loro suoni hanno il potere di connetterci con il nostro Sé interiore profondo e cambiare la coscienza delle tensioni quotidiane a uno stato di pace e meditazione espansa. Quest'ordine interiore ci direziona a una profonda armonia con tutto ciò che ci circonda.

Al termine, una **buona tisana calda** 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 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 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 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 ed 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

€ 25,00

La quota include: accompagnatori locali, spiegazioni storiche, pranzo alla casa di paglia con prodotti bio a km. 0 in esclusiva, bevande incluse, "immersione" nel bosco a cura del maestro di Yoga Massimo Provasi, introduzioni e relazione sui Cammini, compreso quello di Shikoku e sulla poesia giapponese a cura di Luigi Gatti, presenza di responsabile Cad Bam.

La quota non include: il trasporto da casa propria al Castello di Canossa.

TERMINE ISCRIZIONI:

30 settembre 2022

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 "**Passi, parole e suoni dall'oriente...**" 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 (*) ALLA GIORNATA
PASSI, PAROLE E SUONI DALL'ORIENTE SUL SENTIERO DI MATILDE DEL 9 OTTOBRE 2022**



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 espreso 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 €uro _____ 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 _____