



LA GRANDE VIA

PASSIONE GIAPPONE

Un'immersione nella cultura e nella saggezza del Giappone

30 luglio-2 agosto 2026

Il Daino Bianco, Poderi di Montemerano, Manciano (GR)

Hara bachi bu — "riempi lo stomaco all'ottanta per cento" — è l'antico precetto giapponese che custodisce uno dei segreti della longevità nelle Zone Blu. Ma in questi giorni al Daino Bianco si imparerà molto di più di una pratica alimentare: è un invito a scoprire la profondità di un'intera civiltà, a rallentare, a scegliere con cura cosa accogliere — nel piatto, nel corpo, nello spirito.

I TUOI COMPAGNI DI VIAGGIO

Dott.ssa Silvia Petruzzelli — Silvia Petruzzelli, biologa nutrizionista con laurea specialistica in scienze della nutrizione umana, tecnologa alimentare. Ha un master universitario di 2° livello in nutrizione clinica per il microbiota e una formazione in mindfulness, Medicina Tradizionale Cinese e Macrobiotica.

Ha fondato IlCibodellaSalute.com; è autrice, tra gli altri, del libro *Questa non me la mangio* edito Terra Nova Edizioni.

Luigi Gatti — studioso appassionato di cultura giapponese e accompagnatore ufficiale dei viaggi in Giappone de La Grande Via, è una guida rara: con lui ogni ideogramma diventa una porta, ogni storia un paesaggio. Attraverso laboratori creativi, racconti di viaggio, passeggiate nel bosco e la presentazione del suo libro, ci condurrà nell'universo della lingua, del pensiero e dell'anima giapponese. Il suo ultimo libro si chiama: *La Via del Sabi*.

Eiko Sakawa — Circa 20 anni fa, da madre single, ha studiato la macrobiotica per curare l'asma infantile di suo figlio, gestendo poi un caffè e una galleria in Giappone che servivano piatti ispirati a questa filosofia. Ora che suo figlio lavora, si è trasferita in Italia, un Paese che ama profondamente. Indossa spesso il kimono e nutre un grande amore per la cultura giapponese. Il suo desiderio è quello di essere un ponte tra l'Italia e il Giappone, due Paesi che condividono un profondo rispetto per la tradizione. Si impegna a nutrirsi con cibi naturali preparati con ingredienti locali, integrando la meditazione e il Tai Chi nella sua routine quotidiana per mantenere un equilibrio armonioso tra mente e corpo.

PROGRAMMA

Orari

9:00 colazione

12:30 pranzo e relax



19:00 cena

Giovedì 30 luglio — Arrivo e primo respiro

- Tra le 15 e le 16: accoglienza, sistemazione nelle camere, primo incontro del gruppo
- Sera: cena di benvenuto e presentazione del seminario

Venerdì 31 luglio — Il nutrimento consapevole

- Mattina: conferenza con la dott.ssa Silvia Petruzzelli — "*Mangia meno. Mangia meglio.*" — La filosofia dell'*hara hachi bu* tra scienza della longevità e saggezza popolare giapponese
- Pomeriggio: Show Cooking con la dott.ssa Silvia Petruzzelli — ricette semplici e salutari, con rilascio di dispense e tecniche per gustare il cibo nel qui e ora
- Sera: cena e presentazione del libro *La Via del Sabi* di Luigi Gatti — letture, dialogo e domande dal gruppo

Sabato 1 agosto — Trattati e sapori

- Mattina: laboratorio con Luigi Gatti — *L'arte degli ideogrammi*: ogni tratto una storia millenaria
- Pomeriggio laboratorio di cucina con Eiko Sakawa
- Tardo pomeriggio: passeggiata di esplorazione nei dintorni, pratiche di Shinrin-Yoku in Maremma
- Sera: cena e racconti dal Giappone autentico con Eiko Sakawa e Luigi Gatti

Domenica 2 agosto — Saluti e partenze

- Mattina: prepariamo insieme il brunch con Eiko Sakawa
- Saluti e partenze

Per chi desidera fermarsi ancora al Daino Bianco ci contatti per un preventivo!

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante.



LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 700 euro A PERSONA E COMPRENDE

- tutte le attività previste dal programma;
- i pernottamenti presso la nostra struttura de Il Daino Bianco, a Montemerano (GR), in camere doppie IN CONDIVISIONE con bagno privato, accoglienti e immerse nella natura.
- pasti vegetariani sani, bilanciati e preparati secondo i principi della cucina macromediterranea
- pick up alla fermata del bus di Manciano

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- Eventuale supplemento per camera singola o doppia ad uso singola se disponibili.
- Eventuali extra di carattere personale
- La tassa di soggiorno pari a 2,50 euro al giorno a persona da pagare all'arrivo in struttura in contanti
- Pickup alla stazione di Albinia (contributo richiesto 40 euro)
- Tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

COSA PORTARE

- Abbigliamento comodo e confortevole
- Scarpe da ginnastica, scarpe con suola battistrada e comode
- È meglio dotarsi sempre di una giacca impermeabile, traspirante e antivento con cappuccio
- Piccolo ombrello
- Borraccia, da tenere sempre a portata di mano per acqua o tè
- È necessario essere muniti di documento d'identità

COME ARRIVARE

in auto: <https://maps.app.goo.gl/bajCJnAVqKyuM6Fj6>

in treno/bus: la stazione ferroviaria più comoda è Albinia. Dalla stazione è possibile prenotare un taxi oppure prendere un bus delle Autolinee Toscane fino a Manciano dove possiamo venire a prendervi noi in auto. Se lo desiderate possiamo venire a prendervi noi ad Albinia (contributo 40 euro).

Da tenere conto che prima dell'inizio del seminario facciamo sempre un gruppo whatsapp dove i partecipanti possono organizzarsi con i mezzi pubblici e privati.

in aereo: l'aeroporto più vicino è quello di Roma Fiumicino.

ISCRIZIONE E INFORMAZIONI

Mail: info@lagrandevia.it

Telefono: 349 421 9837