



LA GRANDE VIA

HARA HACHI BU

Un'immersione nella cultura e nella saggezza del Giappone

2 – 8 agosto 2026

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

Hara hachi bu — "riempi lo stomaco all'ottanta per cento" — è l'antico precetto giapponese che custodisce uno dei segreti della longevità nelle Zone Blu. Ma questa settimana al Daino Bianco è molto 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 — voce autentica del Giappone, porterà in cucina i sapori della sua terra e nei laboratori la delicatezza della sua tradizione. Con lei creeremo piccoli oggetti artigianali.

PROGRAMMA

Orari

9:00 colazione

12:30 pranzo e relax

19:00 cena

Domenica 2 agosto — Arrivo e primo respiro

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

Lunedì 3 agosto — 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 racconti condivisi

Martedì 4 agosto — Sapori e tratti

- Mattina: secondo Show Cooking con la dott.ssa Silvia Petruzzelli — approfondimento di tecniche e ricette
- Pomeriggio: laboratorio con Luigi Gatti — *L'arte degli ideogrammi*: ogni tratto una storia millenaria
- Sera: chiacchierata sul *Giappone invisibile* con Enrica Bortolazzi

Mercoledì 5 agosto — Racconti e natura

- All'alba: immersione nelle acque termali
- Mattina: *Racconti di viaggio* con Luigi Gatti — storie, immagini e memorie dal Giappone autentico
- Tardo pomeriggio: *Forest bathing* nel territorio guidato da Luigi Gatti
- Dopo cena: serata libera

Giovedì 6 agosto — Cucina e cultura

- Mattina: incontro con Luigi Gatti — *filosofia, vita quotidiana e pensiero giapponese*
- Pomeriggio laboratorio di cucina con Eiko Sakawa
- Sera: Presentazione del libro *La Via del Sabi* di Luigi Gatti — letture, dialogo e domande dal gruppo

Venerdì 7 agosto — Purificazione e celebrazione

- All'alba: immersione nelle acque termali
- Mattina di relax e silenzio
- Pomeriggio: laboratorio di cucina con Eiko Sakawa
- Sera: cena celebrativa finale con piatti della tradizione giapponese

Sabato 8 agosto — Saluti e partenze

- Mattina: brunch, saluti e partenze

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