



LE TRE VIE IN VIAGGIO

## SUGGERIMENTI D'ORIENTE

dal 28 dicembre al 3 gennaio 2024

*L'Oriente possiede un'infinità di chiavi segrete,  
ma persino una sola è sufficiente  
perché quell'unica chiave può aprire migliaia e migliaia di porte (Osbo)*



*Un viaggio è come un'immersione in un mondo di meraviglia  
e noi vogliamo trasportarvi con la fantasia attraverso le suggestive terre di India, Giappone e Cina.  
Nella splendida cornice dell'Abbazia di Maguzzano, affacciata sul Lago di Garda, avremo l'opportunità  
di esplorare le ricche culture, le tradizioni millenarie e la sorprendente influenza che queste terre esercitano sul mondo.  
Con ospiti straordinari sarà un'occasione per scoprire i colori vivaci, i sapori irresistibili  
e le storie affascinanti di questi tre gioielli dell'Asia, celebrando l'arrivo del nuovo anno.  
Venite con noi in questo affascinante percorso di scoperta!*

### PROGRAMMA DEL SEMINARIO

#### **Giovedì 28 dicembre, primo giorno**

- 14,00: Arrivo partecipanti
- 15,30: Cerchio di apertura e presentazione del seminario con Enrica Bortolazzi e Lucia Vigiani
- 19,00: Cena
- 20,30: Pratica di rilassamento con Lucia Vigiani

#### **Venerdì 29 dicembre, secondo giorno**

- 7,30: Yoga / Meditazione con Lucia Vigiani
- 8,45: Colazione
- 10,30: Medicina Tradizionale Cinese con Marco Montagnani
- 12,30: Pranzo
- 14,30: Passeggiata
- 17,00: Lettura del polso con Marco Montagnani
- 19,00: Cena
- 20,30: Il Cibo della Saggezza con Franco Berrino e Marco Montagnani

**Le Tre Vie srl società benefit**

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci 20; 25122 Brescia (BS)  
Sede Operativa: Via Arcivescovo Calabiana 6, Milano



**Sabato 30 dicembre, terzo giorno**

- 7,30: Rituali del mattino con Michela Pistone
- 8,45: Colazione
- 10,30: Fisiognomica, il nostro volto racconta con Marco Montagnani
- 12,30: Pranzo
- 15,00: Pillole di cucina Fusion
- 17,30: Alla scoperta del Tai Chi con Marco Montagnani
- 19,00: Cena
- 20,30: Meditazione con Lucia Vigiani

**Domenica 31 dicembre, quarto giorno**

- 7,30: Yoga / Meditazione con Lucia Vigiani
- 8,45: Colazione
- 10,30: Prepariamo i Daifukumochi con Taeko Yamada
- 12,30: Pranzo
- 15,00: Rituali Giapponesi di fine anno con Luigi Gatti
- 20,00: Cena
- 23,00: Musica e balli in attesa della mezzanotte

**Lunedì 1 gennaio, quinto giorno**

- 8,30: Yoga / Meditazione con Lucia Vigiani
- 9,45: Colazione
- 11,00: Rituali Giapponesi di inizio anno con Luigi Gatti
- 12,30: Pranzo
- 14,30: Camminata energetica di inizio anno
- 17,00: Il Koji, lo spirito del cibo giapponese con Taeko Yamada
- 19,00: Cena
- 20,30: Tecniche di automassaggio con Michela Pistone

**Martedì 2 gennaio, sesto giorno**

- 7,30: Yoga / Meditazione con Lucia Vigiani
- 8,45: Colazione
- 10,30: Maschera rigenerante per il viso con Michela Pistone
- 12,30: Pranzo
- 14,30: Corso di cucina macromediterranea
- 16,30: Letture indiane con Enrica Bortolazzi (dal libro “La danza dei semi stellati”)
- 19,00: Diggiuno
- 20,30: Yoga Nidra con Lucia Vigiani

**Mercoledì 3 gennaio, settimo giorno**

- 7,30: Yoga / Meditazione con Lucia Vigiani
- 8,45: Tè e tisane
- 9,30: Condivisione di fine seminario
- 11,30: Brunch
- 14,00: Partenza

SARETE ACCOMPAGNATI DA:

**Enrica Bortolazzi.** Presidente della Fondazione La Grande Via, laureata al Dams di Bologna, è giornalista e fotografa di reportage, istruttrice di yoga e organizzatrice eclettica di eventi. È autrice de “Il silenzio dell’eremo” e “La danza dei semi stellati” e co-autrice, con il dott. Berrino de “Il Mandala della vita” e de “La Foresta di Perle”.



**Franco Berrino.** Medico, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. È autore o co-autore di oltre 400 pubblicazioni scientifiche. Ha pubblicato i volumi divulgativi: "Il cibo dell'uomo", "La Grande Via" con Luigi Fontana, "Ventuno giorni per rinascere" con Daniel Lumera e David Mariani, "La Via della Leggerezza" con Daniel Lumera, "Il cibo della saggezza" con Marco Montagnani, "Il Mandala della Vita" e "La foresta di perle" con Enrica Bortolazzi.

**Lucia Vigiani.** Insegnante di yoga, naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), si è formata come Counselor presso la University of the Islands (USA) con specializzazione in Psicologia e Dialogo delle Voci. Da molti anni insegna yoga secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani.

**Marco Montagnani.** Fin da giovanissimo Marco Montagnani si dedica allo studio della filosofia orientale e della medicina tradizionale cinese. Questa sua passione lo porta molto presto in Cina, dove ha la possibilità di studiare direttamente con i monaci taoisti dei monti Wudang e presso l'Università di medicina tradizionale di Nanchino. In seguito, si specializza in agopuntura presso la scuola Superiore di medicina tradizionale cinese della città di Minxi Xian della provincia di Fujian. Tra le varie cariche che copre al momento c'è anche Presidente del Centro studi Discipline Orientali Vinci Firenze.

**Michela Pistone.** Operatrice ed istruttrice ayurvedica, insegnante yoga in formazione, operatrice Olistica, naturopata. Propone l'*abhiangam*, il massaggio tradizionale ayurvedico, la base di ogni trattamento di prevenzione e cura che la sapiente medicina ayurvedica offre al servizio del corpo, della mente e dell'anima secondo le caratteristiche individuali (*dosha*) e necessità di ognuno, nel rispetto della propria naturale ciclicità.

**Luigi Gatti.** scrittore ed esperto di cultura giapponese, oltre che collaboratore de La Grande Via per il progetto "La Via delle Foreste" e i temi dello *Shinrin yoku* (terapia forestale). Luigi ci racconta la visione della Natura attraverso lo shintoismo giapponese, l'esperienza dell'Armonia attraverso "La Via delle Foreste", il simbolismo degli alberi e la foresta in chiave orientale.

**Taeko Yamada.** Nata e cresciuta in Giappone, vive in provincia di Bergamo. Ha scoperto le tradizioni alimentari e la cultura culinaria giapponesi dopo essersi trasferita in Italia e si dedica con passione alla sperimentazione e divulgazione di queste due culture così differenti ma interconnesse con l'una con l'altra.

## IL PROGRAMMA POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI PER RAGIONI METEO, LOGISTICHE O ALTRE ESIGENZE TECNICHE.

**ISCRIZIONI ENTRO L'11 DICEMBRE 2023**

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 1.250 EURO A PERSONA  
con sistemazione in camera doppia**

### La quota comprende:

- Sistemazione nella splendida cornice dell'Abbazia di Maguzzano, affacciata sul lago di Garda in camera con bagno privato.
- Trattamento di pensione completa come indicato nel programma; i pasti sono vegetariani con qualche integrazione di pesce.
- Tutte le attività indicate nel programma.
- Assicurazione base Europe Assistance Group.

### La quota non comprende:

- Il viaggio da e per l'Abbazia di Maguzzano
- Eventuali extra non specificati nel programma



È possibile:

- la sistemazione in camera singola, fino ad esaurimento delle disponibilità, a fronte di un supplemento di 120 euro;
- la sistemazione in camera tripla con riduzione di 50 euro.

### Cosa portare

Si consiglia un abbigliamento comodo e caldo, comprensivo di sciarpa e berretto, e volendo un capo più elegante per la sera di Capodanno.

Un paio di scarpe sportive adatte a camminare per le passeggiate lungo il lago.

Uno zainetto piccolo per portare il necessario per le passeggiate (borraccia, eventuale ombrellino, effetti personali).

Tappetino e copertina per la pratica yoga e la meditazione.

### Per informazioni e iscrizioni

349 421 9837

[letrevieinviaggio@letrevie.it](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it)

## ORGANIZZAZIONE TECNICA

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Gerole 21 – 25080 Prevalle (BS)

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 3247929144

Autorizzazione amministrativa REP\_PROV\_BS/BS-SUPRO/0033955 del 10/05/2019

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 30298GV presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).