



GIAPPONE TRADIZIONALE

Programma 14 giorni in gruppo con Yamatologo

15 LUGLIO - 28 LUGLIO 2026



IL VIAGGIO

Itinerario di gruppo di 14 giorni durante i quali visiterete una selezione dei più noti siti del Paese in compagnia di un nostro coordinatore – non una guida, ma un facilitatore che presta supporto ai viaggiatori dal loro arrivo a Tōkyō fino alla loro ripartenza. Vi sposterete con i mezzi pubblici, sfruttando al massimo il vostro Japan Rail Pass. Alloggerete in hotel di standard equiparabile ai nostri 4 stelle, se disponibile, in una struttura con camere in stile giapponese *ryokan* dove potrete gustare la cucina tradizionale. Per rendere il viaggio più agevole, è consigliata la spedizione dei bagagli tra le città principali in modo da viaggiare più leggeri.

IL COORDINATORE / YAMATOLOGO: FRANCESCO MARZIALE

Laurea in Lingue e Civiltà Orientali presso l'Istituto Universitario "Orientale" di Napoli, parla correntemente il giapponese ed è un esperto della cultura locale. Ha perfezionato la sua conoscenza vivendo diversi anni in Giappone, dove ha lavorato come manager di un prestigioso hotel di Tokyo.

La sua profonda conoscenza per la storia, l'arte e l'architettura giapponese, lo ha portato a diventare un accompagnatore esperto. Oggi porta gruppi di viaggio in Giappone, con l'obiettivo di condividere la sua esperienza e trasmettere a tutti il fascino e la bellezza di questo paese.

Il Japan Rail Pass è un pass ferroviario per stranieri che visitano il Giappone, ed è il modo più conveniente per visitare il paese utilizzando il treno. Si possono utilizzare quasi tutti i treni della compagnia ferroviaria giapponese (Japan Railways), compresi i treni ad alta velocità "Shinkansen" (esclusi i treni Nozomi e Mizuho), le linee ferroviarie urbane, i servizi dei bus navetta della JR e la Tōkyō Monorail. È valido solo per coloro che visitano il paese a scopo turistico e può essere acquistato solamente al di fuori del Giappone. Vi forniremo la lista dei treni consigliati in base al programma di viaggio.

Il ryokan è una pensione tradizionale giapponese il cui stile risale al periodo Edo (1603-1868). I ryokan dei nostri giorni hanno spesso una struttura moderna, ma le loro stanze mantengono solitamente alcuni elementi tradizionali: grandi spazi senza pareti, pavimenti formati da tatami (stuoie di paglia di riso), bagno all'esterno della camera, di solito in comune, giardino con spazio dedicato alla cerimonia del tè, porte scorrevoli (shōji), rifiniture interne in legno, assenza di mobili e letti (si dorme su futon che vengono srotolati prima di coricarsi). Attualmente nel paese sono disponibili circa 70000 ryokan, 1800 dei quali fanno parte della "Japan Ryokan Association".

Gli shukubō sono delle foresterie sorte dalla necessità di offrire un tetto ai numerosi viaggiatori che da oltre mille anni si recano in pellegrinaggio nell'area sacra di Kōyasan. Si tratta di alloggi tradizionali, talvolta di tipo piuttosto spartano ma spesso di grande eleganza, il cui stile è rimasto pressoché immutato nel corso dei secoli. Come le tipiche locande tradizionali giapponesi (ryokan), queste strutture sono solitamente caratterizzate da pavimenti in tatami, porte scorrevoli, rifiniture interne in legno, stanze prive di mobili e letti (si dorme su futon predisposti prima di coricarsi).

IL PROGRAMMA

15 LUGLIO (MERCOLEDÌ): VOLO DALL'ITALIA

Non è necessario richiedere preventivamente il visto di ingresso: all'arrivo in Giappone sul passaporto (validità residua richiesta 6 mesi) viene apposto, gratuitamente, un bollo valido 90 giorni.

Il coordinatore partirà con voi oppure vi attenderà all'arrivo.

Turkish Airlines da Roma Fiumicino ad Istanbul, 15LUG 10:45 -> 14:35

Turkish Airlines da Istanbul a Tokyo Narita, 15LUG 15:50 -> 09:05 (16LUG)

16 LUGLIO (GIOVEDÌ): ARRIVO A TŌKYŌ (NARITA)

Disbrigo delle formalità doganali, ritiro bagagli, trasferimento in hotel. Se gli operativi lo permetteranno, visiteremo l'isola artificiale di Odaiba, con vista sul Rainbow Bridge. Pernottamento presso hotel centrale.

17 LUGLIO (VENERDÌ): TŌKYŌ

Inizieremo la nostra visita della capitale dalla zona di Asakusa: passando per il portale Kaminari-mon e attraversando la stretta via Nakamise-dōri, giungeremo al tempio buddhista più antico e frequentato della città, il Sensōji, dedicato al bodhisattva della compassione Kannon. Ci sposteremo poi a Harajuku, dove visiteremo il Meiji Jingū, un santuario shintō immerso in un bel parco boscoso costituito da più di centomila

alberi inviati dagli abitanti di tutto l'arcipelago per onorare la memoria dell'Imperatore Meiji e dell'imperatrice Shōken (r. 1868-1912); faremo poi una passeggiata per le vie Takeshita-dōri e Omotesandō, rispettivamente note per le eccentriche mode giovanili e per le eleganti *boutiques* disegnate da architetti di fama internazionale. Di lì ci sposteremo a Shinjuku per osservare la città dall'alto dalla terrazza panoramica del Tōkyō Metropolitan Government Building. Infine, andremo a Shibuya: facendoci strada tra la folla, attraverseremo il famoso incrocio pedonale Shibuya Scramble e visiteremo la zona alle sue spalle, Center Gai, ricca di attività commerciali. Dopo una foto con la statua di Hachikō, il cane diventato simbolo di fedeltà la cui storia è narrata nell'omonimo film con Richard Gere, rientreremo in hotel. Pernottamento.

18 LUGLIO (SABATO): ESCURSIONE NEI DINTORNI DI TŌKYŌ (KAMAKURA O NIKKŌ, a scelta del coordinatore)

KAMAKURA

Gita in giornata a Kamakura (50 km a sud-ovest di Tōkyō), città che fu sede del governo shōgunale dal 1192 al 1333. Dopo un'immane visita all'iconico Grande Buddha del Kōtoku-in, una delle più grandi statue di Buddha del Giappone, ci sposteremo al vicino Hasedera, tempio buddhista sito su una collina caratterizzato da un gradevole giardino e da un'ottima vista sul mare. Tornati nei pressi della stazione centrale, percorreremo la stretta via pedonale Komachi-dōri, punteggiata da piccoli negozi, fino a giungere allo Tsurugaoka Hachimangū, santuario shintō dedicato al dio della guerra Hachiman, divinità tutelare del potente clan dei Minamoto. Rientreremo poi a Tōkyō per il pernottamento.

NIKKŌ

Gita in giornata a Nikkō (140 km a nord di Tōkyō), cittadina custode dello splendore artistico del periodo Edo (1603-1868). L'incantevole cornice naturale di questa località fa da sfondo ai suoi capolavori architettonici e decorativi, per i quali è stata riconosciuta Patrimonio UNESCO. Inizieremo il nostro percorso dal Ponte Shinkyō, passeremo per il tempio buddhista Rinnōji, e raggiungeremo lo splendido mausoleo Tōshōgū, che custodisce le spoglie di Tokugawa Iyasu (1543-1616), colui che completò l'unificazione e la pacificazione del Giappone e che fondò l'ultimo governo militare feudale del paese; tempo permettendo, potremo poi passeggiare per il Santuario Futarasan, dove si venerano le divinità delle tre montagne di Nikkō, o visitare il Taiyūin, mausoleo del terzo shōgun Tokugawa, Iemitsu (1604-1651). Rientreremo poi a Tōkyō per il pernottamento.

IN ALTERNATIVA: GIORNATA LIBERA A TŌKYŌ

Chi volesse godere di tempo libero a Tōkyō, per shopping o altro, potrà saltare la gita in giornata a Kamakura o a Nikkō. In tal caso, consigliamo: il Parco di Ueno e l'imperdibile Museo Nazionale, situato all'interno del parco stesso; Akihabara, meta molto popolare fra gli amanti di manga, anime e videogames; in alternativa, nel periodo delle fioriture, passeggiata al parco Shinjuku Gyoen. Per la serata, ci si può spingere a cena a Roppongi, quartiere ricco di locali, oppure al Tōkyō Skytree.

19 LUGLIO (DOMENICA): TŌKYŌ - KANAZAWA

Trasferimento in treno nella città di Kanazawa, sede storica dei Maeda, il secondo clan più potente e ricco del paese durante il periodo Edo (1603-1868). Raggiunta la stazione di Kanazawa, impressionante per le sue dimensioni mastodontiche e per la sua particolare struttura in legno, acciaio e vetro, visiteremo e possibilmente pranziamo al mercato alimentare di Ōmichō, la cui storia risale al tardo XVII secolo. Attraverseremo poi il parco del Castello di Kanazawa per giungere al Kenrokuen, il "Giardino delle Sei Virtù", considerato uno dei tre più bei giardini del Giappone. Tempo permettendo, faremo infine un salto a Higashichaya, il quartiere delle case da tè, in passato luogo d'intrattenimento per uomini d'affari: cammineremo per le sue stradine e, se vorremo, potremo visitare una delle case. Pernottamento a Kanazawa, in hotel centrale.

20 LUGLIO (LUNEDÌ): KANAZAWA - KYŌTO

Trasferimento di buonora a Kyōto, capitale imperiale dal 794 al 1868, considerata a buona ragione un vero e proprio reliquiario della cultura e della spiritualità giapponese. Kyōto possiede ben 17 siti riconosciuti Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Cominceremo con l'esplorare la periferia occidentale della città, ossia la zona di Arashiyama: Visiteremo il Tenryūji, uno dei templi più antichi e più importanti di Kyoto. Attraverseremo il sentiero della cosiddetta Foresta di Bambù e ci addentreremo nella Ōkōchi Sansō Villa, una delle residenze dell'attore Ōkōchi Denjirō (1896-1962): immersi nell'incantevole atmosfera dei suoi giardini, sorseggeremo del tè matcha, forse accompagnato da un dolcetto tradizionale. A seguire, tempo libero per una passeggiata nei dintorni del ponte Togetsu-kyō. Rientro in zona centrale. Pernottamento a Kyōto.

21 LUGLIO (MARTEDÌ): KYŌTO

Visite a Kyōto. Inizieremo la giornata raggiungendo la zona nord-ovest della città per visitare il Padiglione d'Oro (Kinkakuji), eretto nel 1397 come parte della residenza dello shōgun in ritiro Ashikaga Yoshimitsu (1358-1408) e trasformato in tempio zen alla morte di quest'ultimo. Ci sposteremo poi nel cuore della città per visitare il Castello di Nijō, costruito nel 1603, luogo di soggiorno del primo shōgun Tokugawa, Ieyasu, in occasione delle sue permanenze nella capitale imperiale. Il Padiglione d'Oro e il Castello di Nijō sono entrambi Patrimoni UNESCO. Tornati nella zona della stazione centrale, raggiungeremo l'impressionante Sanjūsangendō, una sala buddhista eretta dal potente capo militare Taira no Kiyomori (1118-1181) su ordine dell'imperatore Go-Shirakawa (1127-1192), contenente 1001 statue del bodhisattva della compassione, Kannon, e altre 28 statue di divinità guardiane. Raggiunta la zona orientale della città, saliremo al Kiyomizudera, uno dei templi più famosi e frequentati del paese, fondato nel 798 in prossimità di una piccola cascata ("Kiyomizu" significa "acqua pura"), sulle pendici di una collina che gode di un'ottima vista su Kyōto. Terminata la visita del tempio, anch'esso Patrimonio dell'Umanità UNESCO dal 1994, percorreremo le piccole vie di Higashiyama in direzione del Parco Maruyama e del Santuario Yasaka, fino a raggiungere il quartiere di Gion (dove se saremo fortunati potremo incrociare qualche geisha o apprendista tale). Pernottamento a Kyōto.

22 LUGLIO (MERCOLEDÌ): KYŌTO - MONTE KŌYA

Trasferimento a Kōyasan, piccola cittadina di circa 4000 abitanti sita a 850 metri di quota, su un altopiano immerso fra le verdi montagne della penisola di Kii. Questo piccolo centro, fondato nell'826 da una delle figure più importanti della storia culturale giapponese, il monaco Kōbō Daishi Kūkai (774-835), è custode della tradizione del buddhismo esoterico dell'Asia estremo-orientale e meta di pellegrinaggio da oltre mille anni. Al nostro arrivo, come usanza tradizionale, ci recheremo in visita al mausoleo di Kūkai, che si trova al termine di un percorso che attraversa un misterioso bosco di cedri giapponesi ultracentenari, costellato da oltre 200.000 monumenti funebri in pietra, tra cui spiccano le tombe di grandi samurai del periodo feudale. Questo luogo, noto come Okunoin, è tra i più sacri dell'intero paese. Ceneremo e pernosteremo in uno dei 117 templi del complesso, adeguandoci alla vita e alle usanze monastiche tradizionali (alloggi di tipo spartano, con ottimi e pulitissimi bagni in comune, e pasti vegetariani). L'area sacra del Monte Kōya è riconosciuta Patrimonio UNESCO dal 2004.

23 LUGLIO (GIOVEDÌ): MONTE KŌYA - KYŌTO

Colazione al tempio, poi ulteriori visite a Kōyasan e trasferimento a Kyoto. Dopo aver assistito ai rituali del primo mattino, visiteremo la zona più a ovest di Kōyasan: l'area del Danjō Garan, con le sue sale e pagode destinate alle cerimonie collettive della comunità, e il Kongōbuji, il quartier generale dell'ordine buddhista Shingon, arricchito da splendidi dipinti su pannelli scorrevoli e dal 'giardino zen' più esteso del Giappone. Nel primo pomeriggio ripartiremo per Kyoto per il pernottamento.

24 LUGLIO (VENERDÌ): KYŌTO - NARA - KYŌTO

Gita in giornata a Nara, la prima capitale permanente della storia del Giappone, dal 710 al 794: giunti alla stazione, passeremo per il Kōfukuji, tempio fondato nel 710 per volontà della famiglia aristocratica dei Fujiwara, dove ammireremo la seconda pagoda in legno più alta del Giappone, una ricostruzione del 1426; proseguiremo per il complesso del Tōdaiji, fondato nel 752, dove visiteremo l'enorme sala Daibutsuden, che custodisce il Grande Buddha più importante del paese, e altre sale alle sue spalle; passeremo poi fino al santuario Kasuga Taisha, istituito ai tempi della stessa fondazione della città e dedicato alla divinità tutelar della famiglia Fujiwara, per poi fare ritorno in stazione. Il Kōfukuji, il Tōdaiji e il Kasuga Taisha, tutti Patrimoni UNESCO, sono inseriti all'interno del grande parco di Nara, il Narakōen, che è abitato da centinaia di simpatici ed eleganti cervi giapponesi (*shika*) che vi si aggirano in libertà. Di ritorno a Kyōto, ci fermeremo a visitare il suggestivo Fushimi Inari Taisha, santuario shintō dedicato al dio del riso e della ricchezza, ben noto per il suo sentiero marcato da centinaia di portali *torii* rosso vermiglio, utilizzato come scenografia nel film *Memorie di una Geisha*. Pernottamento a Kyōto.

25 LUGLIO (SABATO): KYŌTO – MIYAJIMA - HIROSHIMA

Al mattino presto, trasferimento a Miyajima, con tappa a Hiroshima. A Hiroshima visiteremo invece il Peace Memorial Museum, così da renderci conto della devastazione e delle gravi sofferenze patite dalla popolazione della zona in seguito all'esplosione della prima bomba atomica, nell'agosto del 1945; raggiungeremo poi il luogo dell'esplosione, il Genbaku Dome (Patrimonio UNESCO) attraversando silenziosamente il Parco della Pace. Ripartiremo poi con tram e traghetto in direzione dell'isola sacra di Miyajima. Pernottamento in *ryokan*, dove potremo godere di una cena tipica e delle acque termali della struttura (*onsen*).

26 LUGLIO (DOMENICA): HIROSHIMA - ŌSAKA

Visite sull'isola di Miyajima, poi ritorno a Osaka. Inizieremo dal Santuario di Itsukushima, costruito su palafitte all'interno di una piccola baia. Fondato presumibilmente nel 593 d.C., questo santuario assunse l'attuale configurazione nel 1168, in occasione della sua ricostruzione avvenuta grazie al patrocinio di Taira no Kiyomori. In situazione di alta marea, la struttura principale, così come il grande portale *torii* che si staglia ad alcune decine di metri dalla riva, sembrano galleggiare sull'acqua. È uno dei siti più fotografati del Giappone, riconosciuto Patrimonio dell'Umanità UNESCO dal 1996. Ultimata la visita, potremo visitare il tempio buddhista più importante dell'isola, il Daishōin; in alternativa, potremo semplicemente passare del tempo libero alla via dello shopping, dove sarà possibile acquistare souvenir e prelibatezze locali, come le famose ostriche alla griglia e i graziosi dolcetti a forma di foglia d'acero. Ripartiremo poi alla volta di Osaka. Pernottamento a Osaka.

27 LUGLIO (LUNEDÌ): ŌSAKA - TŌKYŌ

Visita a Ōsaka, poi trasferimento a Tōkyō: dopo una passeggiata nel parco del Castello di Ōsaka, simbolo della città, costruito la prima volta nel 1583 per volontà del secondo dei tre grandi unificatori del Giappone, il famoso samurai e signore feudale Toyotomi Hideyoshi (1536-1598), recupereremo i bagagli e ripartiremo per Tōkyō. Pernottamento in hotel a Tōkyō.

28 LUGLIO (MARTEDÌ): RIENTRO IN ITALIA

Trasferimento all'aeroporto di Narita. Volo di ritorno.

Turkish Airlines da Tokyo Narita ad Istanbul, 28LUG 10:35 -> 17:45

Turkish Airlines da Istanbul a Roma Fiumicino, 15LUG 21:50 -> 23:30

Quota individuale di partecipazione:

4.140€ (base 13/15 persone, volo incluso)

4.440€ (base 10/12 persone, volo incluso)

LA QUOTA COMPRENDE:

- Voli internazionali
- Japan Rail Pass (validità 14gg)
- Tessera metro valida 72 ore per Tōkyō
- Sistemazione in hotel 3/4stars in camera twin, **solo pernottamento (vedi nota)**
- Se disponibile, sistemazione in hotel con camere stile *ryokan* (1 notte), in camera quadrupla con trattamento di mezza pensione (colazione + cena)
- Sistemazione in tempio buddhista (1 notte), in camera quadrupla e bagno in comune (**non sono previste singole**), con trattamento di mezza pensione (colazione + cena)
- Yamatologo sempre con voi
- Assicurazione annullamento + medico bagaglio in viaggio Europ Assistance Allrisk
https://www.yanaviaggi.it/EuropAssistance_Allrisk

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Pasti e prime colazioni
- Spedizioni bagaglio / custodia bagaglio nei coin locker
- Bus locali, taxi, e qualunque mezzo di trasporto non coperto dal Japan Rail Pass e dalla tessera della metro di Tōkyō fornite a inizio viaggio
- Ingressi a siti, musei e parchi (totale circa 120€)
- Supplemento camera singola: 50€ a notte – RYOKAN 120 EUR a notte
- Camera tripla su richiesta – disponibilità da verificare
- Supplemento Yamatologo (quando presente) 200€
- Tutto ciò che non compare ne “LA QUOTA COMPRENDE”

NOTE:

Transfer da aeroporto a hotel incluso in caso di arrivo del volo dopo le 20.30.

Per arrivi extra gruppo, prima delle 20.30, vi verranno fornite istruzioni per il trasferimento in hotel in autonomia o quotati transfer, qualora il coordinatore fosse impossibilitato a fornire assistenza in aeroporto.

Le prime colazioni nei ristoranti degli hotel giapponesi costano troppo (30€ circa), e per questo non le includiamo. Non vi mancherà l'offerta di prima colazione a 3-4€ in luoghi come panetterie, Starbucks, Segafredo e simili. Questo è il nostro suggerimento, ma ovviamente siete liberi di fare colazione dove più vi aggrada.

Quando si tratta di destinazioni europee, la categoria degli alberghi indicata nei programmi di viaggio corrisponde alle classificazioni ufficiali dei Ministeri e degli Enti del Turismo dei rispettivi Paesi. Ove non presenti, la valutazione è derivata dalla qualità media del paese e dall'esperienza diretta nostra e del nostro corrispondente in loco. Il Giappone non adotta il sistema di classificazione alberghiera delle stelle, ma vanta un altissimo livello medio di manutenzione-pulizia, tecnologia, assistenza ed estetica. Gli hotel proposti hanno tutti uno standard comparabile al 4 stelle italiano. Nella città di Tōkyō la media degli spazi, comuni e interni alle camere, è inferiore alle medie europee, ma la fornitura dei servizi collaterali è solitamente superiore. In una città di 35 milioni di abitanti, quel che è fondamentale poi è la location.

Nell'interesse dei viaggiatori, ai fini della qualità del viaggio e della sicurezza l'itinerario può essere variato se si presentano condizioni di necessità.

JAPAN UNESCO HERITAGE LIST:

- *Buddhist Monuments in the Hōryū-ji Area*
- *Himeji-jō*
- *Yakushima*
- *Shirakami-Sanchi*
- *Historic Monuments of Ancient Kyōto (Kyōto, Uji and Ōtsu Cities)*
- *Historic Villages of Shirakawa-gō and Gokayama*
- *Hiroshima Peace Memorial (Genbaku Dome)*
- *Itsukushima Shrine*
- *Historic Monuments of Ancient Nara*
- *Shrines and Temples of Nikkō*
- *Gusuku Sites and Related Properties of the Kingdom of Ryūkyū*
- *Sacred Sites and Pilgrimage Routes in the Kii Mountain Range*
- *Shiretoko*
- *Iwami Ginzan Silver Mine and its Cultural Landscape*
- *Hiraizumi - Temples, Gardens and Archaeological Sites Representing the Buddhist Pure Land*
- *Ogasawara Islands*
- *Fujisan, sacred place and source of artistic inspiration*
- *Tomioka Silk Mill and Related Sites*
- *Sites of Japan's Meiji Industrial Revolution: Iron and Steel, Shipbuilding and Coal Mining*
- *Sacred Island of Okinoshima and Associated Sites in the Munakata Region*
- *Hidden Christian Sites in the Nagasaki Region*
- *Mozu-Furuichi Kofun, Ancient Tumulus Clusters*
- *Amami-Ōshima Island, Tokunoshima Island, northern part of Okinawa Island, and Iriomote Island*
- *Jōmon Prehistoric Sites in Northern Japan*

**Yana Viaggi Tour Operator - www.yanaviaggi.it
francesco@yanaviaggi.it - beatrice@yanaviaggi.it
mobile +39 344 070 3266**