



## **GIAPPONE TRADIZIONALE**

### **Programma di viaggio YANA**

Itinerario di 15 giorni con formula da viaggiatori semi-indipendenti in cui sarete protagonisti del vostro viaggio e al contempo utilizzerete la nostra esperienza. Il viaggio rimane del tutto a vostra discrezione, noi forniamo gli elementi essenziali. Vi suggeriamo un itinerario, vi prenotiamo gli hotel e i Ryokan caratteristici, di ottimo livello ma di tradizione giapponese, pensiamo noi al Japan Rail Pass per tutto il periodo.

Se desiderate, ci occupiamo anche dei voli, che quotiamo a parte poiché ci possono essere notevoli variazioni per periodo, scali e città di partenza e arrivo.

Vi indichiamo le visite a nostro giudizio più interessanti e come effettuarle con bus e guide, i treni adatti per tutti gli spostamenti. Monasteri ove potrete convivere con i monaci e dormire nelle dignitose foresterie, ristoranti tradizionali e moderni locali di cucina giapponese. Per qualsiasi altra destinazione in Giappone (Hokkaido, Okinawa o altro) chiedete informazioni e preventivi.

***Il Ryokan*** è una pensione tradizionale giapponese il cui stile, risalente all'epoca Edo 1603-1868) rimasto pressoché immutato nel tempo. Oggi un ryokan mantiene ancora gli elementi tradizionali: grandi spazi senza pareti, pavimenti formati da tatami (in paglia di riso), bagno all'esterno della camera, di solito in comune, giardino con spazio dedicato alla cerimonia del tè, porte scorrevoli (shoji), rifiniture interne in legno, stanze prive di mobili e letti, si dorme su un futon che viene srotolato prima di coricarsi. Attualmente nel paese sono disponibili circa 70000 ryokan tra cui 1800 appartengono all'associazione "Japan Ryokan Association".

***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 Tokyo Monorail. E' 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.

#### **D1 VOLO dall'Italia (di cui vi forniremo gli operativi se vorrete prenotarlo con noi)**

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

**D2 ARRIVO a Tokyo Narita.** Trasferimento in hotel con il treno diretto a Shinagawa, grazie al Japan Rail Pass. Tempo a disposizione. Pernottamento presso l'hotel Shinagawa Prince.

**D3 TOKYO.** Visita libera di Tokyo. Consigliamo itinerario per Tempio Meiji e quartieri Harajuku e Omotesando, Torri di Shinjuku. Rientro in hotel. Pernottamento.

***Il tempio Meiji*** (ricostruito nel 1958) è un santuario shintoista dedicato alle anime dell'imperatore Mutsuhito e della moglie Shoken.

***Harajuku*** è un quartiere di Tokyo famoso noto per imporre all'intero paese lo stile e le tendenze giovanili; è molto conosciuto per le tendenze Cosplay (abitudine di indossare un costume che rappresenti un

*personaggio riconducibile ai manga o anime e interpretarne il modo di agire) e Visual Kei (sottogenere musicale sviluppatosi negli anni '80 che si caratterizza per il look grande teatralità ed attenzione all'aspetto visivo). Una delle due strade principali che attraversa il quartiere è quella di Omotesando, eleganti architetture, via del lusso della moda.*

**D4 TOKYO.** Intera giornata a disposizione si consigliano le visite: il caratteristico Mercato Ameyoko del quartiere Ueno, grande parco ombreggiato sulla cima di una collina, il Tempio di Senso-ji di Asakusa (il più grande ed antico di Tokyo) e la strada-bazar di Kappabashi. Un'altra possibile visita, molto interessante è il mercato del pesce all'ingrosso Tsukiji, il più grande mercato del pesce del mondo, vi lavorano più di 60.000 persone. Qui è possibile trovare anche il settore delle bottegucce e dei negozi artigianali. Tsukiji, apre alle 5 del mattino ed è frequentato da moltissimi turisti

**D5 TOKYO - KAMAKURA.** Intera giornata a disposizione. Si consiglia la visita di Kamakura (50 km a sud-ovest di Tokyo), famosa per i suoi templi, uno dei più importanti siti storici del Giappone. In particolare, il tempio Kōtoku-in, conosciuto per la grande statua di bronzo di Amida Buddha (Grande Buddha); altre mete da non perdere sono la via Komachi Dori, stretta strada pedonale punteggiata da negozi di diverso genere; al termine della via si trova l'ingresso al Santuario Tsurugaoka Hachimangu, costruito dal primo shogun, Yoritomo Minamoto; l'Hase Kannon, tempio buddista della dea dalle 11 teste, situato su una collina con una splendida vista sul mare, la cui fondazione affonda le radici nel mito.

#### **ALTRE POSSIBILI ESCURSIONI GIORNALIERE DINTORNI DI TOKYO**

*Nikko: i templi, gioielli di architettura e natura. (3 ore andata e 3 ore ritorno con utilizzo Japan rail pass). I santuari, templi e la cornice naturale di Nikko (patrimonio UNESCO dal1999) strettamente legati alla storia degli shogun Tokugawa, luogo sacro famoso per i suoi capolavori architettonici e decorativi. A circa due ore di treno dalla stazione Asakusa, il centro religioso ed il Parco Naturale di Nikkō costituisce, con i suoi splendidi santuari shintoisti e templi buddhisti, una delle mete culturali più rinomate del Giappone.*

*Lago Chuzenji e Kegon Falls. Il Lago di Chuzenji-ko, conosciuto per le immagini primaverili quando i fiori di ciliegio schiudono i propri colori, e a ottobre, quando le foglie indossano l'abito autunnale. La cascata di Kegon-no-taki, una delle più famose del Giappone, è raggiungibile con un ascensore.*

*Monte Fuji Hakone (Treno Odawara Japan Rail Pass). Ad Odawara consigliamo l'acquisto dell'Hakone/Fuji Pass che permette di utilizzare funivie /treni/ bus dell'aerea e di effettuare la crociera sul lago Ashi. La visita al Monte Fuji è sconsigliata da maggio ad ottobre in cui la vista del monte potrebbe essere del tutto oscurata da nubi. Il parco nazionale Fuji-Hakone-Izu è una delle destinazioni preferite in partenza da Tokyo, per i suoi magnifici paesaggi (Monte Fuji, laghi Ashi e Owakudani).*

*Kawaguchiko e i 5 Laghi. La regione di "Fuji Goko" (i 5 laghi di Fuji) si trova a nord del Monte Fuji e oltre al lago di Kawaguchiko, comprende i laghi di Motosuko, Saiko, Shojiko, Yamanakako. Ambiente naturale straordinario.*

**D6 TOKYO – TAKAYAMA.** Trasferimento in treno a Takayama (circa 300 km con utilizzo Japan Rail pass). Takayama è la città storica per antonomasia del Giappone, famosa per le sue testimonianze dell'architettura in legno con cui sono realizzate le antiche case ed i templi; da non perdere una passeggiata lungo la via Kami Sannomachi, antica sede dei samurai che conserva le testimonianze delle architetture lignee. Yana consiglia poi: Yatai Kaikan Hall, luogo simbolo della tradizione, è qui che vengono realizzati e decorati i carri per il festival di Takayama; la manifestazione si tiene per due volte durante l'anno, in primavera ed autunno; quello primaverile è dedicato al Santuario Hie, mentre in ottobre si tiene la festa Hachiman; Kusakabe Folkcraft Museum (Museo delle arti popolari); ubicato sulle sponde del fiume Miyagawa, straordinario esempio dell'architettura di Takayama. Pernottamento e cena in ryokan a Takayama.

**D7 TAKAYAMA – KYOTO.** Dopo la prima colazione possiamo fare un'altra visita per Takayama e poi ci trasferiremo a Kyoto. Arrivo nel pomeriggio; tempo a disposizione per la visita di Kyoto. La città dei mille templi, con le sue tradizioni secolari e le oltre 2000 testimonianze architettonico-religiose è considerata la

dimora spirituale dei giapponesi. Una passeggiata tra le sue caratteristiche vie è un viaggio nella storia. Kyoto possiede ben 17 siti dichiarati Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Possibili escursioni e visite: la passeggiata del filosofo Tetsugaku-no-Michi con il suo sentiero che segue un tranquillo canale fiancheggiato da ciliegi; Nishiki market, il mercato alimentare più grande e più noto della città. Pernottamento Kyoto.

**D8 KYOTO.** Colazione e inizio visite. Consigliamo: il Golden Pavilion, la Pagoda d'Oro costruita nel 1397; il Castello Nijo (Nijo Castle) antica residenza del primo shogun del periodo Edo, costituito da cinque grandi complessi (Palazzo di Ninomaru), e caratterizzato da un'architettura Momoyama, con le porte scorrevoli, in cui si nascondevano le guardie, e particolari pavimenti cosiddetti "dell'usignolo", che consentivano di avvertire la presenza di eventuali aggressori; il Palazzo imperiale, residenza dell'imperatore a Kyoto (dell'originaria costruzione non resta niente, il fabbricato attuale risale al 1855). Visite consigliate nel pomeriggio: Tempio Sanjusangen-do uno dei templi più famosi di Kyoto, costruito per volere dell'imperatore in ritiro Go-shirakawa nel 1164, ricostruito nel 1266 presenta la sala in legno più lunga al mondo; Santuario Heian, il monumento shintoista più grande del Giappone, costruito nel 1895 per il millecentesimo anniversario della fondazione di Kyoto; Tempio Kiyomizu costruito nel 780 dal famoso guerriero Tamuramaro, è il secondo tempio buddista più antico di Kyoto; "Kiyomizu" significa acqua pura, e si riferisce alle cascate di acqua pura che si trovano all'interno del recinto templare, nel 1994 è stato dichiarato patrimonio dell'umanità.

**D9 KYOTO - HIROSHIMA - MIYAJIMA.** Partenza in treno verso ovest per Hiroshima circa 2 ore e mezzo (con utilizzo Japan Rail pass). Arrivo a Hiroshima; si consiglia la visita al Parco della Pace (Peace Memorial Park); è la più estesa area verde della città (120.000 metri quadrati) e comprende numerosi monumenti, il famoso Museo della Pace e il Peace Memorial Museum. Al termine trasferimento a Miyajima con traghetto un'ora circa (con utilizzo Japan Rail pass). Cena e pernottamento ryokan

**D10 MIYAJIMA - KYOTO.** Colazione. Giornata a disposizione per la visita di Miyajima, patrimonio Unesco "l'isola in cui convivono uomini e dei". E' luogo sacro da quando vi fu costruito il santuario di Itsukushima nel 593 d.C. Il complesso religioso è dedicato alla dea dei mari ed è stato edificato parzialmente in mare su palafitte; il suo torii (ingresso del santuario scintoista) che si trova ad alcune decine di metri dalla riva è uno dei siti più fotografati del Giappone. Da non perdere un'escursione al Monte Misen raggiungibile con la funivia: panorama mozzafiato dal quale si gode una bella vista sulle isole del mare interno Seto-naikai. Nel pomeriggio partenza per in traghetto/treno per Kyoto circa 400km. (con utilizzo Japan Rail pass). Sulla via del ritorno è possibile fare una sosta per visitare il Castello di Himeji, chiamato anche airone bianco per il suo candido colore brillante; al termine treno per Kyoto. Pernottamento a Kyoto.

**D11 KYOTO - NARA.** Trasferimento da Kyoto a Nara in treno, un'ora circa (con utilizzo Japan Rail pass). Nara è una delle più antiche capitali del Giappone (710 al 794). Visite consigliate: Todaiji Temple con la famosa statua del Buddha alta quattordici metri e altri importanti capolavori architettonici che sono considerati Tesoro Nazionale; il Kasuga Shrine fondato nel 768 è il santuario della famiglia Fujiwara, famoso per le sue lanterne di bronzo e in pietra (più di 3.000); il Parco dei Daini (Parco di Narakoen) accoglie un migliaio di questi eleganti animali in libertà; per i giapponesi il daino rappresenta la divinità del successo e della fortuna. Ritorno e pernottamento a Kyoto.

**D12 KYOTO – MONTE KOYA.** Partenza in treno (Japan Rail pass) per il Monte Koya (Kōya-san). Si consiglia di partire molto presto. Il complesso montuoso, luogo simbolo delle tradizioni filosofico-religiose giapponesi, si trova a sud della città di Osaka, è considerato uno dei luoghi sacri del Giappone e il maggior centro monastico del paese. Fondato dal monaco Kūkai 1200 anni fa, con il passare del tempo è divenuto il centro più importante per lo studio e la pratica del Buddismo Esoterico. Una fitta foresta di alberi di cedro accoglie la grande zona sacra con molti templi buddhisti e santuari. Dal 2004 l'area sacra del Monte Kōya, è stata dichiarata dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità. Il complesso monastico conta 120 templi dove è

possibile pernottare (alloggi di tipo spartano, spesso con bagno in comune e con pasti vegetariani).Cena e pernottamento sul Monte Koya presso la Foresteria di uno dei monasteri.

**D13 MONTE KOYA – KYOTO.** Colazione. In mattinata si consiglia un'ulteriore passeggiata per il paese oppure relax nei giardini dell'alloggio. Partenza nel primo pomeriggio per il rientro a Kyoto (con utilizzo Japan Rail pass). Pernottamento a Kyoto.

**D14 KYOTO - TOKYO.** Colazione. Mattinata libera (se non avete fatto in tempo a vedere il Nishiki Market ne vale la pena, oppure potete fare un giro sulla Kyoto Tower e vedere la città dall'alto, fare un bagno nella public bath house sempre nello stesso edificio o ancora visitare il tempio Higashi Hongan-ji). Partenza nel primo pomeriggio per Tokyo (con utilizzo Japan Rail pass). **Pernottamento in hotel in centro o vicino all'aeroporto Narita.**

**D15 RIENTRO IN ITALIA.** Trasferimento all'aeroporto di Narita con Japan Rail Pass. Volo di ritorno (di cui forniremo gli operativi se lo avrete prenotato con noi)

**La quota individuale di partecipazione 2.180€ (base 4persone) comprende:**

- Japan Rail Pass (validità 14gg)
- Sistemazione in hotel 4stars, in camera doppia **solo pernottamento senza prima colazione (vedi nota)** Ryokan, in camera doppia con colazione e cena (mezza pensione) – In pratica sono case private che fanno pensione.
- Assicurazione medico bagaglio

**La quota non comprende:**

- Voli internazionali e tasse aeroportuali
- I pasti e le prime colazioni
- I Bus
- Ingressi ai siti e ai parchi
- Escursioni o visite guidate collettive o individuali
- Assicurazione annullamento (facoltativa - 3,8% del valore assicurato)

**NOTA:**

**Le prime colazioni nei ristoranti degli hotels giapponesi costano troppo per questo non le includiamo (20€circa). Non vi mancherà l'offerta di prima colazione a 3-4€ in luoghi come panetterie, o Starbucks o Segafredo o moltissimi similari. Questo è il nostro consiglio ma siete liberi di farle anche negli hotels.**

**JAPAN UNESCO LIST**

*Buddhist Monuments in the Horyu-ji Area*

*Himeji-jo*

*Shirakami-Sanchi*

*Yakushima*

*Historic Monuments of Ancient Kyoto (Kyoto, Uji and Otsu Cities)*

*Historic Villages of Shirakawa-go and Gokayama*

*Hiroshima Peace Memorial (Genbaku Dome)*

*Itsukushima Shinto Shrine*

*Historic Monuments of Ancient Nara*

*Shrines and Temples of Nikko*

*Gusuku Sites and Related Properties of the Kingdom of Ryukyu*

*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*