



LE TRE VIE IN VIAGGIO

# GIAPPONE

*Maggio 2023*

## 美への道

# La Via della Bellezza in Giappone

Finalmente l'attesa è finita! Siamo pronti per dare vita al Viaggio esperienziale.

Il significato dell'ideogramma 道 Michi è "Strada", "Percorso", ma non è semplicemente questo, poiché, celato nella sua essenza, Michi nasconde molto di più: è "Sentiero", "Passaggio", "Strada maestra", "Metodo", "Etica", "Insegnamento", "Cerimonia" e... **"Viaggio"**. Sì... "Viaggio", inteso come itinerario da percorrere non soltanto fisicamente ma, e soprattutto, spiritualmente.

美への道 è stato concepito come un viaggio immersivo per condurre alla scoperta della "Bellezza" autentica, armonica ed elegante del Paese del Sol Levante. Un incanto che dai tempi antichi ad oggi è fonte d'ispirazione e di nutrimento universale.

Andremo alla ricerca dell'origine della tradizione culinaria che dal Giappone arriva sulle nostre tavole. Un'arte che da sempre intreccia gusto, forma ed aspetto per suscitare splendore, un cibo che nutre tutti e cinque i nostri sensi.

Percorreremo un viaggio dal movimento lento a piedi lungo alcuni tratti suggestivi dei millenari sentieri degli Ohenro, i pellegrini sacri della meravigliosa isola di Shikoku.

Sarà un'esplorazione della spiritualità che ci porterà nei templi della meditazione e della riflessione buddhista e Shintoista: avremo la possibilità di viver il fascino primitivo e prezioso delle cerimonie di purificazione dedicate ai Kami, le divinità tutelari della Natura. Le nostre guide vi condurranno in questo percorso d'eccellenza e, attraverso la condivisione di informazioni mitologiche, storiche e culturali, agevoleranno la comprensione dell'affascinante cultura nipponica, meravigliosa ma molto distante dalla nostra. Luoghi, strutture ed attività sono state accuratamente selezionate: un tuffo nel Giappone profondo, lontano dai circuiti internazionali.

Per completare il programma e per comprendere la bellezza in tutte le sue forme e poterla imprimere dentro di noi, visiteremo alcune città simbolo dell'arcipelago:

La maestosa Tokyo, ultramoderna capitale dell'arcipelago dove alta tecnologia e tripudio di luci si fondono con storia e tradizione.

La seducente Kyoto, con i suoi sobborghi e le sue perle architettoniche. Le sue vie del centro, dove ogni vetrina rapisce ed ammalia per l'infinita eleganza e la minuziosa cura di ogni singolo dettaglio.

La dinamica Osaka, con i suoi teatri e i suoi mercati di artigianato e di cibo di strada lungo i suoi sinuosi canali fluviali.

**Le Tre Vie srl società benefit**

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20; 25122 Brescia (BS)  
Sede operativa: Via Gerole, 21; 25080 Prevalle Brescia (BS)

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

C.F. e P.IVA: 03926780986  
R.I.: 03926780986 / REA: BS - 574658 C.S. 10.000,00€ i.v.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### **1° giorno, sabato 6 maggio: Milano Linate – Tokyo**

Ore 9.00 Ritrovo all'aeroporto di Linate (Mi). Incontro con il gruppo e il referente Tre Vie in Viaggio. Imbarco sul volo di linea compagnia Ita.

### **2° giorno, domenica 7 maggio: Tokyo**

Ore 10:30, Arrivo a destinazione, disbrigo delle formalità aeroportuali. Trasferimento in Albergo in zona Tokyo città. Visita nelle aree del centro della Capitale. Cena e presentazione del viaggio a cura delle guide.

### **3° giorno, lunedì 8 maggio: Tokyo - Osaka**

Prima colazione, Visita alla zona di Asakusa, cuore storico di Tokyo: ammireremo il tempio più antico della capitale, Senso-ji, che si raggiunge attraversando la Nakamise – doori con i suoi mercati tradizionali. Pranzo street-food (non incluso) nei parchi del centro città.

Nel primo pomeriggio trasferimento a Osaka con Shinkansen, l'avveniristico treno rapido. Sistemazione in Hotel alle porte della zona Dotonburi, quartiere dell'intrattenimento della capitale commerciale del Giappone. Cena nei pressi dell'albergo e pernottamento Hotel Niniwa. Sistemazione in camere doppie e triple con bagni privati.

### **4° giorno, martedì 9 maggio: Osaka – Tokushima**

Prima colazione, visita ai mercati dell'artigianato ed alle zone commerciali ed economiche di Osaka. Pranzo nei quartieri dedicati al cibo da strada (non incluso).

Trasferimento a Tokushima, primo impatto con l'isola di Shikoku. Sistemazione in ostello, tour della città che, per i suoi canali, è conosciuta come la piccola Venezia. Cena vicino al Tokushima Castle, dove Luigi Gatti introdurrà Il Cammino degli 88 templi di Shikoku. Pernottamento a Paq Hostel, capsula Hostel per pellegrini dello Shikoku, 2 dormitori riservati al nostro gruppo, bagno condiviso.

### **5° giorno, mercoledì 10 maggio: Naruto-shi – Kamiita**

Prima colazione, visita al negozio degli oggetti del pellegrino del cammino. Partenza per la visita dei Templi dall'1 al 6: camminata a piedi di circa 16 Km. Tragitto pianeggiante (circa 100 mt di dislivello totale). Taxi disponibile in caso di necessità (non incluso).

Templi Ryōzenji, Gokurakuji, Konsenji, Dainichiji, Jizōji e Anrakuji. Cena nel Tempio Anrakuji, Cerimonia del fuoco del Buddhismo Shingon. Pernottamento al Tempio in stanze tipiche giapponesi triple con Futon su Tatami. Bagni condivisi e vasca Onsen comune (separazione tra uomini e donne).

### **6° Giorno, giovedì 11 maggio: Kamiita – Tokushima**

Prima colazione al Tempio Anrakuji. Trasferimento in Taxi a Horin-ji, Tempio n° 9. Dopo la visita al tempio, camminata verso il tempio Kirihata-ji, tempio n°10, per proseguire verso il tempio n°11, Fujii-dera. Totale circa 13 km, tragitto pianeggiante (circa 150 mt di dislivello totale). Pranzo libero con Bentō (non incluso).

Percorso di circa 1 h nelle foreste di cedri attorno al pellegrinaggio degli 88 templi in miniatura, anticamente utilizzato dai pellegrini che erano impossibilitati a compiere l'intero tragitto.



Passeggiata verso la stazione, 35 minuti pianeggiante, rientro a Tokushima in treno, circa 40 minuti. Dopo passaggio in Paq Hostel, cena intercambio culturale con comunità locale. Pernottamento Paq Hostel.

### **7° giorno, venerdì 12 maggio: Tokushima- Kumakōgen- Furusato Mura**

Prima colazione in Paq Hostel, autobus privato verso Kumakogen, prefettura Ehime (3 ore circa). Pranzo con Bentō (non incluso). Camminata da tempio n°44, Daiho-ji a Furusato. Tragitto di 4 km, 1 ora circa, dislivello 200 mt totale. Sistemazione nel Nature Resort Furusato, Bungalow immersi nelle foreste di cedri e Hinoki, gli alberi secolari delle foreste giapponesi. Cerimonia Shintoista di benvenuto nel tempio Jinja di Furusato Mura. Cena in Resort. Pernottamento in Bungalow stile giapponese da 4 persone con bagni privati.

### **8° giorno, sabato 13 maggio: Kumakōgen- Yurano No Mori - Kumakōgen**

Colazione in resort, trasporto a Kumakogen con mezzi privati (circa 15 minuti). Camminata nella foresta per raggiungere la Forest Farm Yurano No Mori (1,5 ore circa, dislivello 300 mt). Serie di esperienze legate alle origini dei cibi Forestali: raccolta e lavorazione erbe spontanee commestibili, Umeboshi, Gomasio, Miso e dolci tipici delle antiche tradizioni rurali. Laboratori di cucina, pranzo e preparazione. Yomogi con pasta di fagioli rossi. Piantumazione Hinoki per progetto di riforestazione naturale.

Rientro a Kumakogen (1,5 ore circa, dislivello 300 mt). Accoglienza della comunità locale con spettacolo di tamburi Taiko e Cerimonia del Mochi. Cena in Izakaya, rientro a Furusato con mezzi privati. Pernottamento in Bungalow stile giapponese da 4 persone con bagni privati.

### **9° giorno, domenica 14 maggio: Furusato Mura**

Camminata al Tempio 45, Iwayaji (circa 5 km), camminata lenta Shinrinyoku. Pranzo con Bentō nella zona delle Onsen locali (non incluso). Relax nelle onsen (facoltativo), rientro al resort con camminata di circa 2 ore. Prima del tramonto, degustazione del the nella suggestiva casa antica Kominka ospiti di Wada San, workshop di Shodo con una maestra calligrafa locale. Cena Maruyaki, barbecue giapponese (verdure e pesce). Pernottamento in Bungalow stile giapponese da 4 persone con bagni privati.

### **10° giorno, lunedì 15 maggio: Furusato Mura - Matsuyama**

Colazione in Resort, trasferimento al Comfort Hotel a Matsuyama (1 ora circa di tragitto). Dopo passaggio in hotel, camminata in città verso il tempio n°51, il luogo in cui il pellegrinaggio ha avuto inizio: Ishite-ji. Pranzo con Bentō (non incluso), rientro in Hotel passando per la storica zona Dogo Onsen, le terme più antiche del Giappone. Cena in Centro città, zona Hotel. Sistemazione in camere doppie con bagni privati.

### **11° giorno, martedì 16 maggio: Matsuyama - Takamatsu**

Tour cittadino, visita alla zona del Castello di Matsuyama, negozi tipici di artigianato locale. Pranzo Bentō nel parco di Matsuyama (non incluso). Ore 14 circa, trasferimento con Bus privato all'hotel di Takamatsu (3 ore circa). Visita città e cena in Ristorante bio - vegetariano. Pernottamento in Hotel con sistemazione in camere doppie e triple.



**12° giorno, mercoledì 17 maggio: Takamatsu - Kyoto**

Esercizi di risveglio all'alba al parco di Takamatsu. Prima colazione, visita al tempio n° 85 (25 minuti di treno + 40 minuti a piedi, tragitto semplice), pranzo tipico a base di Udon in uno storico ristorante di zona, dove questa pietanza è nata. Rientro in Albergo e trasferimento a Kyoto con Autobus privato (3 ore circa, tragitto mozzafiato per attraversare Seto, il mare interno e raggiungere l'Honshu, l'isola principale dell'arcipelago giapponese). Sistemazione in Hotel, visita all'avveniristica Stazione di Kyoto e spettacolare osservazione della città. Serata e cena libera (non inclusa).

Pernottamento a Comfort Hotel, sistemazione in camere doppie e triple con bagni privati.

**13° giorno, giovedì 18 maggio: Kyoto- Arashiyama- Kyoto**

Colazione in Hotel, treno locale per Arashiyama, la foresta di bambù. Pranzo street food (non incluso). Spostamento al Fushimi Inari, il più famoso tempio Shinoista, monumento storico nazionale. Rientro in hotel, Cena Okonomiyaki nei pressi dell'Hotel.

**14° giorno, venerdì 19 maggio: Kyoto - Kibune – Kurama**

Colazione in Hotel. Spostamento a Kibune - Kurama, sul monte si passeggia tra i due paesi e si visita il Tempio dedicato al dio dell'acqua dove nacque il Reiki, metodo Usui. Meditazione guidata in un luogo considerato uno dei più importanti Dojo (circa 1 ora di cammino). Pranzo nell'incantevole natura del paese di Kurama. Visita alle Onsen di Kurama, rinomate per le vasche esterne. Rientro a Kyoto con passeggiata lungo il fiume Kamo. Cena e serata libera per Kyoto (non inclusa).

**15° giorno, sabato 20 maggio: Kyoto – Tokyo**

Dopo colazione, visita al Tempio Toji, centro monastico e scuola buddhista fondata da Kobo Daishi. Trasferimento a Tokyo con treno rapido Shinkansen. Sistemazione in albergo e pomeriggio libero nella capitale del Giappone.

**16° giorno, domenica 21 maggio: Tokyo – Milano Linate**

Colazione in albergo, Trasferimento all'aeroporto di Haneda. Volo di rientro in Italia con la compagnia aerea Ita. Scalo a Roma, arrivo previsto a Milano Linate per le 23.10.

**NOTE RIASSUNTIVE**

**Strutture ricettive e pasti**

Le strutture ricettive e i ristoranti potranno subire variazioni per esigenze logistiche, nel caso saranno scelte soluzioni equivalenti.

*Pasti inclusi:*

7 Maggio: Colazione – Pranzo in Aereo, Cena nei pressi dell'Hotel a Tokyo

8 Maggio: Colazione nell'Hotel di Tokyo e Cena nei pressi dell'Hotel a Osaka

9 Maggio: Colazione nei pressi dell'Hotel a Osaka, Cena nei pressi dell'Hotel a Tokushima

10 Maggio: Colazione Paq Hostel Tokushima, Cena al Tempio Anraku.ji

11 Maggio: Colazione al Tempio Anrakuji, Cena con comunità locale a Tokushima,

12 Maggio: Colazione Paq Hostel, Cena Furusato Mura

13 Maggio: Colazione Furusato Mura, Pranzo Yurano No Mori, Cena Kumakogen

14 Maggio: Colazione e Cena Furusato Mura



- 15 Maggio: Colazione Furusato Mura, Cena nei pressi dell'Hotel a Matsuyama  
16 Maggio: Colazione in Hotel a Matsuyama, Cena nei pressi dell'Hotel a Takamatsu  
17 Maggio: Colazione Hotel Takamatsu, Pranzo Udon nei pressi del Tempio 85.  
18 Maggio: Colazione Hotel Comfort Kyoto, Cena nei pressi dell'Hotel  
19 Maggio: Colazione Hotel Comfort Kyoto, Pranzo Monte Kurama  
20 Maggio: Colazione Hotel Comfort Kyoto, Pranzo nei pressi dell'Hotel a Tokyo

*Pasti non inclusi:*

- 8 Maggio: Pranzo Street food a Tokyo  
9 Maggio: Pranzo Street food a Osaka  
10 Maggio: Pranzo con Bentō presso il tempio n°3.  
11 Maggio: Pranzo con Bentō presso il tempio n°10.  
12 Maggio: Pranzo con Bentō presso il tempio n°44.  
14 Maggio: Pranzo con Bentō presso il tempio n°45.  
15 Maggio: Pranzo con Bentō presso il tempio n°51.  
16 Maggio: Pranzo con Bentō presso il Castello di Matsuyama.  
17 Maggio: Cena Libera a Kyoto  
18 Maggio: Pranzo Street food Arashiyama.  
19 Maggio: Cena Libera a Kyoto  
20 Maggio: Cena Libera a Tokyo

### **Trekking**

- 10 Maggio: Da Tempio n°1 a Tempio n°6. 16 km circa, 6 ore comprese soste nei templi. Tragitto pianeggiante, dislivello totale 100 mt. Difficoltà 1.  
11 Maggio: Da Tempio n°9 a Tempio n°11. 13 km circa. 4 ore comprese soste nei templi. Tragitto urbano pianeggiante, dislivello totale 200 mt. Difficoltà 1. 1 km Attorno a Tempio n°11, 1 ora circa. Sentiero di montagna, dislivello totale 300 mt, Difficoltà 2. (Facoltativo).  
12 Maggio: Da Kumakoken a Furusato Mura, 6 km circa. 2 ore compresa sosta al tempio. Sentiero collinare, dislivello totale. Difficoltà 2.  
13 Maggio: Da Kumakogen a Yurano no Mori. 6 km circa, 1,5 ore. Sentiero di montagna, dislivello totale. Difficoltà 2. Da Yurano no Mori a Kumakogen, 6 km circa, 1,5 ore. Sentiero di montagna, dislivello totale. Difficoltà 2.  
14 Maggio: Da Furusato Mura a tempio n°45, 5 km circa. 3 ore, camminata esperienziale. Sentiero di montagna, dislivello totale 400 mt, Difficoltà 2. Da Tempio n°45 a Furusato Mura. 5km circa. 2 ore. Sentiero di montagna, dislivello totale 400 mt, Difficoltà 2.  
15 Maggio: Da Matsuyama a Tempio n°51, 5 km circa, 1,5 ore, Tragitto urbano, dislivello totale 100 mt, Difficoltà 1. Da Tempio n°51 a Matsuyama. 5 km circa, 3 ore circa compresa sosta in zona Dogo Onsen. Tragitto urbano, dislivello totale 100 mt. Difficoltà 1.  
17 Maggio: Da Stazione a Tempio n°85 e ritorno, 2 km circa, 2 ore. Sentiero collinare, dislivello 200 mt. Difficoltà 1.  
19 Maggio: Da Kibune a Kurama, 2 km circa, 3 ore compresa sosta a Tempio Kurama. Sentiero di montagna, dislivello totale 300 mt. Difficoltà 2.



Legenda Difficoltà:

1: Percorso semplice.

2: Percorso di media montagna

3: Percorso Impegnativo

4: Percorso per Esperti

Ps. Per le tratte impegnative sono possibili mezzi privati alternativi non inclusi nel prezzo.

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

**Costi esperienze NON comprese nel programma**

Si sta valutando la visita ad alcuni templi o alle Onsen i cui importi sono in via di definizione.

**ISCRIZIONI ENTRO IL 6 APRILE 2023**

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 3.850 EURO A PERSONA E  
COMPRENDE**

- Volo dall'Italia su Tokyo e viceversa
- assicurazione base Europ Assistance Group
- trasferimenti dall'aeroporto di Tokyo e viceversa
- visite ed escursioni compresi gli ingressi, come indicato in programma;
- sistemazione in strutture ricettive semplici e templi. La sistemazione è prevista in camera doppia o tripla con bagno interno quando possibile. Sono previsti due pernottamenti in Capsula Hostel. La sistemazione in singola è raramente disponibile, da verificarsi in loco al momento dell'arrivo; l'eventuale maggiorazione non è compresa nel prezzo;
- trattamento di mezza pensione, salvo quando è espressamente indicata la pensione completa, con pasti vegetariani (o con pesce);
- tutti i trasferimenti interni indicati nel programma;
- assistenza parlante italiano.

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE**

- polizza annullamento viaggio;
- integrazione facoltativa polizza Europ Assistance Group;
- escursioni e visite facoltative non previste in programma;
- supplementi per camera singola o per sistemazioni diverse da quelle indicate in programma;
- pasti non compresi nel programma;
- menù a la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende".



### Informazioni

- l'itinerario è indicato per i viaggiatori che sono disposti a rinunciare al comfort pur di vivere un'esperienza autentica a contatto con un mondo antico sconosciuto al turismo di massa. Per affrontare questo viaggio è richiesto un buono spirito di adattamento;
- al momento dell'iscrizione si ritengono lette e accettate le condizioni di partecipazione indicate nella scheda tecnica e nelle "Informazioni generali";
- i servizi in Giappone sono stati quotati in Yen con il tasso di cambio: 1 YEN = 0,007 (un innalzamento del tasso farà scattare l'adeguamento della quota);
- il programma potrebbe subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche, per motivi di sicurezza dei partecipanti o per migliorare la fruibilità dei servizi;
- il viaggio sarà effettuato con un minimo di 15 partecipanti;
- Leggere con attenzione la scheda "Informazioni generali"

### Documenti

- Al momento della partenza il passaporto deve avere una validità residua di 3 mesi dalla data di fine viaggio e tre pagine libere consecutive. Ognuno è responsabile della validità dei propri documenti
- Registrazione, a carico del partecipante, al sito Visit Japan Web [https://www.milano.it.emb-japan.go.jp/itpr\\_it/visit\\_japan\\_web.html](https://www.milano.it.emb-japan.go.jp/itpr_it/visit_japan_web.html)
- Leggere con attenzione la scheda "Informazioni generali"

### Vaccinazioni

Attualmente sono richieste in alternativa o tre vaccinazioni COVID o un tampone molecolare da effettuare 48 ore prima della partenza (a carico dei partecipanti).

È consigliata l'osservanza delle regole di igiene elementari. Per maggiori informazioni [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it)

### Abbigliamento e calzature

- Leggere con attenzione la scheda "Informazioni generali"

### Cosa portare

- Leggere con attenzione la scheda "Informazioni generali"

### Altre informazioni utili

- Leggere con attenzione la scheda "Informazioni generali" che dovrà essere sottoscritta al momento della stipula del contratto di viaggio

### Per informazioni sul programma e sulla meta del viaggio

Luigi Gatti Luigi 338 1344937, [luigigt@gmail.com](mailto:luigigt@gmail.com)

### Per iscrizioni e informazioni tecniche (documenti richiesti, ecc.)

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



LE TRE VIE IN VIAGGIO

## **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).