LA GRANDE VIA
Nell'anima del Giappone
Incontro con monaci e sciamane
Pellegrinaggi in cima ai vulcani sacri del Nord Giappone.
Visite ai monti sacri dello Shughendo - la Via mistica degli Yamabushi: *Haguro-san*, *Gas-san* e *Yudono-san* simboli della nascita *(Haguro-san)*, della morte *(Gas-san)* e della rinascita *(Yudono-san)*.
Incontri con le ultime Itako, *le sciamane cieche di Osoresan.*
Dal 21 maggio al 5 giugno 2023
ACCOMPAGNATI DA: ITALO BERTOLASI
che per anni ha studiato e praticato i pellegrinaggi in Giappone e che è autore del libro
"Giappone e Cina un viaggio Zen"
Info: letrevieinviaggio@letrevie.it • Tel: 349 421 9837
Programma consultabile: https://www.letrevieinviaggio.it/

LE TRE VIE IN VIAGGIO

Nell'Anima del Giappone

21 maggio – 5 giugno

"I giorni e le notti si alternano fugaci, come perle sfilate da un rosario.
Ugualmente gli anni sorgono e tramontano. La nostra vita è un viaggio,
che alcuni trascorrono in barca; altri per strada,
finché non invecchiano i cavalli del loro carro.
Non è la strada la nostra vera dimora?"
(Matsuo Basho)

È un viaggio prezioso alla scoperta di un Giappone segreto, con i suoi monti sacri, le sue foreste e i suoi custodi: monaci, asceti e sciamane. Dove dei, natura e esseri umani si incontrano in armonia. Seguendo le orme tracciate dal poeta Matsuo Basho, creatore degli Haiku, percorreremo parte del suo pellegrinaggio lungo *Lo stretto sentiero verso il profondo Nord (Oku no Hosomichi)*. Di lui scrive Cesare Barioli, campione di Judo e amante del Giappone: "Basho fa centro nella Realtà superiore e ci fa condividere il senso estetico della solitudine – sabi…è la serenità…è il giardino in cui la nostra eternità si ritrova".
Sarà per noi un viaggio sia curativo che culturale alla riscoperta dell'arte, delle tradizioni e delle pratiche salutiste – bagni di foresta, camminate meditative e termalismo giapponese (onsen), di un paese straordinario dove tre grandi pensieri – taoismo, scintoismo e buddismo – si sono unificati in riti, in splendide architetture e in poesie che hanno sempre al centro la Natura.
Nel cuore delle Alpi Giapponesi si conserva la matrice del pensiero Zen: il principio *Wabi Sabi*: *Wabi* identifica la semplicità rustica, la freschezza o il silenzio, e *Sabi* è la bellezza o la serenità che veste ogni oggetto antico, quando la vita e la sua impermanenza sono evidenziati dalla patina e dall'usura o da eventuali visibili riparazioni.
Entreremo nelle foreste di cedri dello Yamagata – il paese delle montagne – dove da millenni gli Yamabushi – monaci e moderni eremiti - praticano la "Via" della montagna". Conosceremo così il bagno di foresta orientale "Shinrin Yoku" riproposto all'inizio degli anni ottanta dai naturopati giapponesi che hanno creato decine di centri di "terapia forestale". Incontreremo le ultime Itako, le sciamane cieche del lago di Osoresan. Visiteremo i templi dove si conservano gli Shokushimbutzu, i monaci eroi del Dewasan, trasformati dopo digiuni e altre pratiche ascetiche mummie onorate come dei "Buddha sempre in Viaggio".
Potremmo rilassarci nelle "onorevoli" acque calde degli ultimi "konyoku" - i bagni misti del Giappone - e inoltre salire in cima all'Haguro San, monte sacro dello Shughendo – l'ordine monastico a cui appartengono gli Yamabushi – dove si onora il nostro nascere. Per poi visitare i templi all'inizio dei sentieri per il Gas-san e lo Yudono-san monti simboli della morte (Gas-san) e della rinascita (Yudono-san).

Saremmo accompagnati da Italo Bertolasi che per anni ha pellegrinato nelle zone più remote del Giappone studiando lo sciamanesimo giapponese (tra gli Ainu dell'Hokkaido, nel Nord Tohoku e ad Hokinawa) e che è autore del libro "Giappone e Cina un viaggio Zen". Scrive di lui Nicoletta Spadavecchia che dirige il centro Asia: "In Giappone scopriamo dietro la nostra guida la "Via della Montagna". Un Do, una disciplina, un tirocinio di consapevolezza…che ci apre alla conoscenza del proprio Io, dei propri desideri, del rapporto con gli altri e la natura circostante, con le piccole e grandi cose dell'esistenza. E del cammino come metafora della Vita…ma l'autore sceglie tra i grandi modelli quello meno eclatante del diario di viaggio di Basho. Il suo piede ricalca le orme del monaco pellegrino, che quattro secoli fa' si avventurò in terre lontane e difficili alla ricerca di una ultima Via da percorrere con l'inestinguibile desiderio di vagare".

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno, domenica 21 maggio: Milano Linate – Tokyo
Ritrovo all'aeroporto di Milano Malpensa. Incontro con il gruppo e il referente delle Tre Vie in Viaggio. Imbarco sul volo di linea prestabilito.

2° giorno, lunedì 22 maggio: Arrivo a Tokyo
Arrivo in orario serale a destinazione (Tokyo-Haneda), disbrigo delle formalità aeroportuali. Trasferimento in albergo in zona Ueno, cuore culturale di Tokyo. Pasti in volo.

3° giorno, martedì 23 maggio: Visite a Tokyo
Prima colazione in albergo. Visita al Basho Memorial Museum e poi alla casa natale del più amato poeta vagabondo del Giappone e al Minomushi – Han, uno dei rifugi del poeta dove ha composto i suoi primi Haiku. Pranzo libero (non incluso) nella zona di Ueno. Camminata pomeridiana ad Asakusa, il quartiere orientale sulle rive del fiume Sumida. Con i suoi templi, i suoi ristoranti e le sue botteghe tradizionali. Visita al tempio buddista di Senso-ji che custodisce la venerata statua di Kannon, bodhisattva della compassione che in Giappone assume sembianze femminili. Ritorno a Ueno e cena nei pressi dell'albergo.

4° giorno, mercoledì 24 maggio: Visite a Tokyo e partenza per Nikko
Prima colazione in albergo a Ueno. Ore 10: Visita al parco di Harajuku, al maestoso santuario Meiji - Jingu, il santuario shintoista più famoso di Tokyo e al giardino Meiji -Jingu Gyoen. Pranzo libero (non incluso) in uno dei tradizionali ristorantini di ramen o di soba/udon, all'interno del parco. Ritorno all'Hotel di Ueno. Ore 16: partenza per Nikko città santuario del Giappone con le sue foreste e con i suoi templi patrimonio dell'umanità. Sistemazione in Albergo. Passeggiata serale fino al ponte Shinkyo che è il punto d'ingresso all'area dei Santuari e che è considerato uno dei tre ponti più belli del Giappone. Cena nei pressi dell'albergo.

5° giorno, giovedì 25 maggio: Visite a Nikko
Prima colazione in albergo. Ore 9: visita alle aree templari di Nikko e al santuario scintoista Tosho-Gu, dichiarato sito patrimonio dell'umanità. Architetture decorate da preziosi rilievi lignei, pagode, torri circondate da cedri secolari, scalinate e altri manufatti d'arte ne fanno una tra le opere d'arte più importanti del Giappone. Pranzo libero (non incluso). Nel pomeriggio continua la visita all'incantevole Nikko. Ritorno in albergo e cena.

6° giorno, venerdì 26 maggio: Partenza per Tsuruoka e Dewa Sanzan
Prima colazione in albergo a Nikko. Ore 9: Partenza per Tsuruoka in bus (360 km – circa 4 ore e mezza). Pranzo libero (non incluso). Da Tsuruoka si prosegue per il villaggio di Toge (un'ora di Bus) dove pernotteremo in uno "Shukubo" tempio e ostello shintoista, come fanno i pellegrini, in stanze tradizionali che si occupano in quattro persone divise da porte scorrevoli in legno e con il pavimento in tatami dove vengono stesi i futon. Cena – shojin ryori – vegetariana. Il nostro shokubu "Daishinbo" è proprio alla base del sentiero che sale al monte Haguro. Durante la cena incontreremo lo yamabushi che ci guiderà il giorno dopo in pellegrinaggio.

7° giorno, sabato 27 maggio: Pellegrinaggio al Monte Haguro San.
Ore 7: Risveglio con meditazione (Aichi – Tai Chi del cuore). Ore 8: Colazione. Ore 9 : Pellegrinaggio al sacro Haguro un collinone di 446 metri d'altezza. 2446 gradini in alcuni tratti molto ripidi ci porteranno in vetta. La salita che richiede circa due ore di camminata sarà intervallata da momenti di

meditazione, da letture di Haiku e da una pausa alla pagoda a cinque piani di Goju no To e allo stagno di Basho. Luogo ispiratore dei suoi Haiku. Pranzo al sacco incluso. Visita al santuario di Sanjingōsaiden in cima dove si venerano gli spiriti di tutte e tre le montagne. La vetta è raggiungibile anche in autobus.

Metà pomeriggio: ritorno allo Shukubo con discesa scalinata sacra. Cena al Daishinbo. *Trekking di mezza montagna difficoltà media.*

8° giorno, domenica 28 maggio: Pellegrinaggio al Monte Yudono San.
Ore 7: Risveglio con meditazione (Aichi – Tai Chi del cuore). Ore 8: Colazione. Ore 9 partenza in bus per i templi più segreti del Giappone dove si onorano i "Buddha nel loro stesso corpo – sokushinbutsu". Monaci che hanno intrapreso un rituale religioso che attraverso una lunga e dolorosa preparazione mentale e fisica che culminava con la morte, predisponevano così il proprio corpo ad un processo di auto mummificazione. Visita al santuario shintoista di Yudono San. Per la visita bisogna rispettare un galateo di gesti: togliersi le scarpe, purificarsi con un'apposita benedizione per poi salire un altare naturale da cui sgorga acqua termale. Non si possono scattare foto e parlare di questo santuario. Scoprirete da soli di cosa si tratta. Pranzo al sacco incluso.
Cena al Daishinbo e camminata notturna. *Trekking Percorso semplice.*

9° giorno, lunedì 29 maggio: Partenza per Nyuto Onsen.
Ore 7: Risveglio con meditazione (Aichi – Tai Chi del cuore). Ore 8: Colazione. Ore 9: Partenza in bus per il lago Tazawa ko e per Nyuto Onsen (104 km. Due ore e mezza di bus). Arrivo ore 11.30: camminata sulle rive del lago, il più profondo del Giappone, e pranzo libero (non incluso). Proseguimento primo pomeriggio per albergo a Nyuto Onsen (mezz'ora di bus). Sistemazione in albergo con cena. Nyuto onsen è un isolato villaggio termale alla fine di una strada di montagna che ci porta a una serie di alberghetti termali con gli ultimi Konyoku – i bagni misti. Uno dei posti migliori per ammirare la natura e la bellezza del vecchio Giappone. Bagno termale (libero) e breve passeggiata. *Trekking Percorso semplice.*

10° giorno, martedì 30 maggio: Nyuto Onsen.
Ore 7: Risveglio con meditazione (Aichi – Tai Chi del cuore). Ore 8: Colazione. Ore 9: partenza per Kuroyu Onsen. Villaggio termale dove ci si sente nel cuore del "back country" del Nord Giappone. Bagno termale facoltativo in vasche miste o divise per sesso. In alternativa camminata meditativa lungo sentieri di montagna. Pranzo con "Obento" vegetariano preparato all'albergo. Nel pomeriggio visita a Tsuru – no yu – Onsen. Le sue acque, ricche di zolfo, cloruro di calcio e acido carbonico sono considerate tra le migliori del Giappone. C'è il rotenburo – bagno all'aperto misto – e vasche al coperto separate per sesso. Cena all'albergo e camminata notturna. *Trekking di mezza montagna difficoltà media.*

11° giorno, mercoledì 31 maggio: partenza da Nyuto Onsen. Visita Itako. Arrivo a Osoresan.
Ore 7: Risveglio con meditazione (Aichi – Tai Chi del cuore). Ore 8: Colazione. Ore 9: partenza per Hachinohei (180 km. 3 ore). Incontro con storico locale dello sciamanesimo delle Itako. Incontro con una delle ultime Itako e sessione curativa (alla quale si può assistere) con massimo due persone in cura. Le Itako sono donne cieche in grado, dopo un lungo percorso di formazione, di entrare in contatto con il mondo dei kami (gli dèi) e dei morti. Pranzo al sacco libero (non incluso). Arrivo pomeriggio al Monte Osore nella prefettura di Aomori, dove le Itako si riuniscono due volte l'anno per celebrare un festival durante il quale, attraverso riti e cerimonie, richiamano gli spiriti dei morti. Cena e pernottamento Shukubo buddista di Osoresan.

12° giorno, giovedì 1 giugno: Lago di Osoresan
Ore 6: Risveglio con meditazione nel tempio buddista Bodai-ji. Ore 8: Colazione. Ore 9: Camminata meditativa intorno al "Ring Trail" del lago Osore da secoli considerato la porta degli inferi a causa

dell'intensa attività vulcanica, e che insieme allo Hieizan e al Kōyasan, é considerato uno dei luoghi più sacri di tutto il Giappone. Pranzo al sacco libero (non incluso). Pomeriggio libero per meditare, riposarsi o fare bagni termali. Cena e pernottamento allo Shukubo. *Trekking Percorso semplice.*

13° giorno, venerdì 2 giugno: da Osoresan alla baia di Matsushima.
Ore 6: Risveglio con meditazione nel tempio buddista Bodai-ji. Ore 7: Colazione. Ore 8: Partenza per la baia di Matsushima (500 km. 6 ore e mezza). Pranzo al sacco libero (non incluso). Arrivo primo pomeriggio in albergo. Meditazione serale al tramonto. Matsushima è uno dei tre grandi panorami del Giappone - Nihon Sankei – reso immortale da Basho. La baia accoglie più di 260 isolette ammantate da foreste con piante bonsai modellate dal vento e trasformate in un giardino roccioso zen naturale. Cena in albergo.

14° giorno, sabato 3 giugno: da Matsushima a Tokyo
Ore 5: Goraiko: meditazione del sole nascente alla baia di Matsushima. Ore 7.30: Colazione. Ore 8.30: partenza per Tokyo (380 km 5 ore). Pranzo in autogrill o al sacco libero (non incluso). Arrivo Hotel Ueno primo pomeriggio. Riposo o visite al parco. Cena.

15° giorno, domenica 4 giugno: Tokyo
Ore 8: colazione. Ore 10 – consigliata – visita al Museo Nazionale di Tokyo il più antico e prestigioso del Giappone (non inclusa). Parco di Ueno. Pranzo libero (non incluso). Pomeriggio visita alla zona dello shopping di Omotesando – Harajuku. Consigliato l'Oriental Bazar. Oppure ai mercati attorno ad Asakusa Nakamise Doori. Trasferimento aereoporto Haneda. Cena libera (non inclusa) in aeroporto.

16° giorno. lunedì 5 Giugno: partenza da Haneda e arrivo a Milano
Ore 00.05: partenza da Haneda per Milano. Arrivo a Milano Malpensa nel pomeriggio Pasti in volo.

NOTE RIASSUNTIVE

Strutture ricettive e pasti

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

Trekking

27 maggio: trekking difficoltà media
28 maggio: trekking difficoltà semplice
29 maggio: trekking difficoltà semplice
30 maggio: trekking difficoltà media
1 giugno: trekking difficoltà semplice

Legenda Difficoltà:
1: Percorso semplice.
2: Percorso di media montagna
3: Percorso Impegnativo
4: Percorso per Esperti

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

ISCRIZIONI ENTRO IL 15 APRILE 2023

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 3.980 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. Nello specifico: Basho Memorial Museum (Tokyo), bagno di foresta e trekking ascetico sul monte Haguro guidati da uno yamabushi, Riusuiji Dainichibo tempio delle mummie (Dewa San-zan), visita guidata ad Osore-zan e dalle Itako;
- sistemazione in strutture ricettive semplici e templi. La sistemazione è prevista in camera doppia, tripla o quadrupla con bagno interno quando possibile. La sistemazione in singola è

raramente disponibile, da verificarsi in loco al momento dell'arrivo; l'eventuale maggiorazione non è compresa nel prezzo;
- pasti specificati nel programma: i pasti sono 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. Nello specifico: ingresso alle Onsen, templi e musei di Nikko, Museo Nazionale di Tokio;
- 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
- 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.viaggiaresicuri.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 generali sul tema del viaggio
Italo Bertolasi, cellulare 338 6506553
italobertolasi@gmail.com

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