



LE TRE VIE IN VIAGGIO

Mistico Giappone

Un cammino nel profondo Nord del Giappone

tra Natura, Spiritualità, Poesia e Arte.

dal 5 – al 21 ottobre 2023



“I giorni e i mesi sono viaggiatori dell’eternità. Ugualmente gli anni sorgono e tramontano. La nostra vita è un viaggio che alcuni trascorrono in barca altri in strada finché non invecchiano... Non è la strada la nostra vera dimora?” (Matsuo Basbo 1644- 1694)

“Una delle esperienze più incantevoli del mondo: vagare per il Giappone di tempio in valle, di villa in bosco, di fiume in monte, di lago in costa marina, con alcuni cari amici, senza un piano prestabilito.” (Fosco Maraini 1912 - 2004)

Seguendo le tracce di Basho, poeta e creatore degli Haiku, che viaggiava per conoscersi in profondità e per “cantare” non solo paesaggi ma il cuore delle cose e seguendo gli studi di Maraini, sulle tradizioni ascetiche dello Shugendo e degli Yamabushi che han fatto delle foreste e della montagna il fulcro della propria visione religiosa, viaggeremo alla scoperta dell’anima del Giappone che si rivela nelle terre estreme del Nord Tohoku.

Visiteremo i santuari più segreti esplorando i monti sacri del Dewa Sanzan e praticando camminate meditative - lo “Shirin Yoku” - il bagno di foresta Zen.

Visiteremo i templi di Dainichibo e Churen-ji che conservano gli Sokushimbutzu, i monaci eroi del Dewasan trasformati, dopo digiuni e altre pratiche ascetiche, in budda mummificati.

Visiteremo gli ultimi “konyoku”, i bagni misti del Giappone, e i monti sacri dello Shugendo - **Haguro-san** e **Yudono-san** simboli della nascita (Haguro-san è la montagna del Presente e della Vita) e della rinascita (Yudono-san è la montagna dell’Amore e del Futuro).

Tra le nostre tappe, il soggiorno al lago di Osore, uno dei luoghi più sacri del Giappone, ospiti dello shukubo del tempio zen Bodaiji dove potremo gustare e curarci con il Shojin Ryori (la cucina buddista vegetariana). Un cibo leggero e stimolante, adatto a chi medita. Ha come ingredienti: sansai - gemme,

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 - letrevie@unapec.it

C.F. e P.IVA: 03926780986

R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 C.S. 10.000,00€ i.v.



radici o fiori selvatici - tofu, funghi, frutta, zuppe di miso e alghe, tempura - verdure impanate e grigliate - umeoboshi - prugne salate. Il tutto accompagnato da tazze di tè caldo e da dolcetti di riso e fagioli dolci - azuki. Questa cucina è influenzata dai principi zen stabiliti nel tredicesimo secolo dal monaco Dogen.

Il nostro pellegrinaggio ha inizio ai primi di ottobre, durante l'autunno giapponese, la stagione più bella per viaggiare, quando i colori delle foglie cambiano in una tavolozza di arancio, rosso, giallo e marrone. In Giappone, questo fenomeno naturale è detto “koyo” o “momiji” (foglie rosse) e i viaggi alla ricerca delle foglie dai colori più accesi è chiamata “Momijigari” (caccia alle foglie rosse).

Saremmo accompagnati da:

Italo Bertolasi, ispiratore del viaggio, fotografo e scrittore che per anni ha studiato e praticato i pellegrinaggi in Giappone, autore del libro “Giappone e Cina un viaggio Zen”.



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”.

Laura Zavalloni, nata e cresciuta a Cesenatico si è diplomata presso l'ISIA (Istituto Superiore per le Industrie Artistiche) di Urbino. Vive a Faenza dove lavora presso l'agenzia Cambiamenti.net come direttore creativo e illustratrice.

Amante dei viaggi e della natura ha fatto del taccuino il suo inseparabile compagno di avventure e ci guiderà nel compilare il nostro “Onorevole Diario di Viaggio”.



Arato Horimoto, vive a Kyoto, accompagnatore e interprete bilingue italiano – giapponese letteralmente indispensabile viste le zone poco turistiche che il viaggio / pellegrinaggio prevede di percorrere.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

5 Ottobre, giovedì – Partenza da Milano Malpensa per Tokyo

Ritrovo all'aeroporto di Milano Malpensa alle ore 4,45. Incontro con il gruppo e il referente delle Tre Vie in Viaggio. Imbarco sul volo di linea prestabilito Turkish Airlines (partenza ore 6,50). Pasti in volo.

6 Ottobre, venerdì – Arrivo a Tokio Narita

Arrivo a Tokyo. Si sbarca a Narita alle ore 8.55 raggiungendo il centro città (Asakusa). Incontro con il nostro accompagnatore locale. Sistemazione in camere a due letti presso l'Hotel Tavinos Tokyo 2-18-8 Asakusa, Taito-ku. Pranzo. Nel pomeriggio visita al Senso – ji, il tempio più antico della città che si raggiunge attraversando la Nakamise – doori con i suoi mercati tradizionali e acquisto, per chi desidera, del taccuino di viaggio. «Goshuincho» letteralmente è «l'onorevole libro dei timbri/sigilli» ed è usato dai pellegrini o dai visitatori dei templi e dei santuari. Per noi diventerà anche un diario e un mezzo creativo che ci aiuterà ad osservare, a meditare e a ricordare questo viaggio incredibile. Cena e pernottamento.

7 ottobre, sabato – Nikko e Shirakawa

Partenza per Nikko con autobus privato, inserita nell'Unesco tra i patrimoni dell'Umanità, vanta uno straordinario patrimonio di templi situati in una splendida cornice naturale. Visita al santuario scintoista Toshogū le sue strutture scolpite e decorate con maestria sono considerate patrimonio culturale dell'Unesco e patrimonio dell'Umanità. Partenza per Shirakawa dove alloggeremo per la notte. Pasti lungo il tragitto.

8 ottobre, domenica – Shirakawa e Yamagata

Visita a Shirakawa, cittadina storica che conserva il ricordo del passato quando era – nel periodo Edo – la frontiera fra la capitale Kyoto e i territori del Nord. Da visitare il castello Komine, il parco e le antiche botteghe artigianali dove si producono le bambole daruma, considerate potenti talismani sia per la salute che per la gestione della casa e della famiglia. Partenza per Yamagata. Pranzo lungo il tragitto. Cena e pernottamento.

9 ottobre, lunedì - Yamagata

Escursione a Yamadera: foresta di cedri e salita meditativa di mille gradini ai templi – richiede a passo lento un'ora - da cui si gode uno dei migliori panorami del Giappone Settentrionale. Il tempio di Rissakuji fondato nel 860 è anche il luogo dove Basho compose una dei suoi Haiku. La sala Konpochu do, situata ai piedi della montagna, ospita la luce del buddismo una fiamma che si dice bruci fin dalla fondazione del tempio. Visita al museo di Basho dove sono esposti materiali relativi allo scritto "Stretto Sentiero del Nord". Pasti e pernottamento in loco.

10 ottobre, martedì – Yamagata / Dewa Sazan

Partenza da Yamagata per Dewa Sanzan. Ospitalità ai piedi del monte sacro Haguro nel villaggio di Toge al Shukubo Daishinbo. Ad accoglierci ci sarà il nostro Sendatsu – monaco Yamabushi – Hayasaka Ikko dove potremo indossare l'abito bianco dei pellegrini (Shiro Shozoku) e dove potremo gustare la cucina più sana e ascetica (Shojin Ryori). Pasti e pernottamento in loco.

Da mercoledì 11 a giovedì 12 ottobre - Dewa Sazan

Giornate dedicate alla preghiera, alla purificazione e alla meditazione per prepararci a salire, con lo Yamabushi Hayasaka Ikko, il monte Haguro. Alla camminata meditativa fino alla cima del monte Haguro la montagna del Presente e della vita (2446 gradini), si unirà la visita allo stagno e alle rovine del tempio di Betsu. Il giorno successivo saliremo lo Yudono San, la montagna dell'Amore e del Futuro, contemplando il koyo (il cambio dei colori autunnali delle foreste). Visita dei templi del Sokushinbutsu, le mummie Buddah. Pasti e pernottamento in loco.

13 ottobre, venerdì – Toge/Nyuto

Partenza da Toge e arrivo a Nyuto ONSEN dove trascorreremo la giornata a meditare e a bagnarci nelle acque termali e curative di Tsurunoyu. Un villaggio termale medioevale che, oltre alle vasche divise, ha anche un vascone misto – l'antico konyoku - immerso nello splendore del koyo. Pernottamento sulle



sponde del lago Tazewako, il più profondo del Giappone. Passeggiata notturna. Pasti e pernottamento in loco.

14 ottobre, sabato – Lago Towada / Osoresan

Partenza per Osoresan con tappa intermedia al lago di Towada, situato nel parco nazionale di Towada-Hachimantai. Pranzo lungo il tragitto. Cena e pernottamento presso il tempio Osoresan Shukubo Bodaiji.

Da domenica 15 a lunedì 16 ottobre - Osoresan

Partecipazione alla preghiera mattutina dei monaci zen del tempio Bodaiji. Visita al lago tra i più importanti luoghi spirituali del Giappone, dove si crede il mondo dei vivi possa incontrare quello dei morti e dove due volte all'anno le ultime itako – sciamane cieche – ritenute in grado di collegarsi con le anime dei nostri defunti, celebrano il festival a loro dedicato. Meditazioni e bagni di silenzio e di foresta attorno al lago. Pasti e pernottamento in loco.

17 ottobre, martedì - Matsushima

Partenza per Matsushima con tappe intermedie a “Kaze no Denwa” – Cabina telefono del vento a Otsuchi e al memorial dello Tsunami. Pranzo lungo il tragitto. Cena e pernottamento alla baia di Matsushima che è uno dei “Nihon Sankei”, i tre grandi panorami del Giappone. Resa immortale dal poeta Matsuo Basho in uno dei suoi celebri “Haiku”.

18 ottobre, mercoledì - Matsushima

Visita in battello alla Baia di Matsushima, uno dei posti più affascinanti dell'intero Giappone. Costellata da ben 260 tra isole, isolotti e speroni di roccia, dove crescono rigogliosi gli alberi di pino, questo arcipelago è anche detto “isole dei pini”. Durante lo scorrere del tempo, le condizioni climatiche accompagnate dall'azione erosiva delle acque hanno modellato le isole in forme straordinarie che sostengono la crescita di pini bonsai che, man mano, hanno ricoperto le isole dando loro uno splendore straordinario. Pasti e pernottamento in loco.

19 ottobre, giovedì - Tokyo

Partenza da Matsushima per Tokyo con tappa all'affascinante villaggio del periodo Edo di Ouchi-Juku con le caratteristiche case dai tetti di paglia. Arrivo a Tokyo. Sistemazione in Hotel nel quartiere di Asakusa. Pasti e pernottamento in loco.

20 ottobre, venerdì - Tokyo

Composta da 23 municipi distinti, con una popolazione complessiva di 14 milioni di abitanti, che la renderebbero l'undicesima città del mondo per abitanti, Tokyo è una della metropoli più moderne e affascinanti del mondo. Avremo una giornata libera per visitare magnifici templi, passeggiare nei parchi o fare shopping prima del ritorno. Pasti e pernottamento in loco.

21 ottobre, sabato Tokyo – Milano Malpensa

Partenza da Tokyo Narita alle ore 10.35 e arrivo Malpensa ore 23.45. 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

I trekking saranno di difficoltà classificabile come facile e media. In caso di necessità è comunque disponibile l'autobus privato.

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

ISCRIZIONI ENTRO IL 30 AGOSTO 2023

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 4.350 EURO A PERSONA
E COMPRENDE**

- volo dall'Italia su Tokyo e viceversa con Turkish Airlines
- assicurazione base Europ Assistance Group
- trasferimenti dall'aeroporto di Tokyo e viceversa
- autobus privato, come indicato nel programma, per tutti gli spostamenti fuori Tokyo ed esattamente dal giorno 7 ottobre in cui si parte per Nikko al giorno 19 ottobre in cui si rientra a Tokyo
- visite ed escursioni compresi nel programma
- 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 vegetariani o con pesce presso piccoli ristoranti locali, templi o in bento (pasto da asporto tipico giapponese);
- un ingresso alle Onsen
- tutti i trasferimenti interni indicati nel programma;
- accompagnamento del monaco Yamabushi durante la permanenza nel Dewa Sazan
- assistenza di interprete parlante italiano e giapponese.

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- polizza annullamento viaggio;
- integrazione facoltativa polizza assicurazione base Europ Assistance Group;
- escursioni e visite facoltative non specificate programma;
- supplementi per camera singola o per sistemazioni diverse da quelle indicate in programma;



- pasti non compresi nel programma: indicativamente sette pasti durante gli spostamenti fuori Tokyo, (NB: il costo dei pasti al di fuori delle grandi città è assolutamente contenuto, in genere inferiore ai dieci euro a persona) e il pranzo a Tokyo il giorno 20 ottobre;
- 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; il tasso di cambio al 30 luglio 2023 è: 1 Euro = 155,76 Yen (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 20 partecipanti;
- leggere con attenzione la scheda "Informazioni generali"

Documenti

- Al momento della partenza il passaporto deve essere in corso di validità, ma si raccomanda ai viaggiatori di utilizzare un passaporto che copra il periodo di permanenza fino alla partenza dal Giappone in caso di circostanze inaspettate. Occorre che il passaporto abbia 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 non sono richieste vaccinazioni.

È consigliata l'osservanza delle regole di igiene elementari.

Per maggiori informazioni www.viaggiaresecuri.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.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

Per informazioni generali sul tema del viaggio

Italo Bertolasi, cellulare 338 6506553

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).