



LE TRE VIE IN VIAGGIO

GIAPPONE

14 – 28 aprile 2024

美への道

La Via della Bellezza in Giappone

Un suggestivo Viaggio esperienziale nella stagione primaverile

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. La nostra guida vi condurrà in questo percorso d'eccellenza e, attraverso la condivisione di informazioni mitologiche, storiche e culturali, agevolerà 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 Arcivescovo Calabiana 6

20139 Milano

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.



La Via della Bellezza, dal 14 al 28 Aprile, per la prima volta coinciderà con una delle stagioni preferite dal popolo Giapponese, Haru, la Primavera: potremo assistere al risveglio della natura!

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno domenica 14 Aprile. Milano Malpensa – Tokyo

Ore 08:00: Ritrovo all'aeroporto di Malpensa (Mi). Incontro con il gruppo e il referente Tre Vie in Viaggio. Imbarco sul volo di linea compagnia Lufthansa.

2° giorno lunedì 15 aprile: Tokyo

Ore 9:50, Arrivo a destinazione, disbrigo delle formalità aeroportuali. Trasferimento in Albergo in zona Tokyo città. Dopo aver posato i bagagli e una breve sosta, visita della modernissima zona di Shibuya. Da lì inizieremo una perlustrazione della città attraverso un itinerario che toccherà le aeree di Yoyogi e Shinjuku: cammineremo tra grattacieli avveniristici, insegne colorate e negozi alla moda. per poi inoltrarci nella meravigliosa natura di immensi parchi che, nel loro cuore, celano templi dalla storia millenaria. Pranzo street-food (non incluso) nei parchi del centro città. Un primo assaggio, una giornata dedicata alla scoperta delle vie meno battute della capitale che uniscono le aree di aree di fama mondiale. Sarà come essere sospesi in un tempo indefinito, tra un passato più o meno remoto e un futuro più o meno prossimo. Rientro in Albergo zona centrale, Cena di benvenuto in Hotel (Inclusa) Presentazione del viaggio a cura della guida. Sistemazione in camere doppie con bagni privati.

3° giorno, martedì 16 aprile: 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. Rientro in albergo in tarda mattina, pranzo (non incluso) in zona stazione di Tokyo e, nel primo pomeriggio, trasferimento a Osaka con Shinkansen, il “treno proiettile”. Sistemazione in Hotel alle porte della zona Dotonburi, quartiere dell'intrattenimento della capitale commerciale del Giappone. Cena (inclusa) nei pressi dell'albergo e pernottamento in zona Namba. Sistemazione in camere doppie con bagni privati.

4° giorno, mercoledì 17 aprile: 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. Sosta al ponte di Naruto per osservare il fenomeno naturale dei vortici che, ogni giorno, nascono dall'incontro del Mare interno del Giappone con l'oceano Pacifico. Sistemazione in ostello, tour della città che, per i suoi canali, è conosciuta come la piccola Venezia. Cena (inclusa) 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. (Possibilità di camera privata con bagno, extra).



5° giorno, giovedì 18 aprile: 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).

Pranzo (incluso) con Bento vegetariano preparato da una scuola di macrobiotica locale.

Templi Ryōzenji, Gokurakuji, Konsenji, Dainichiji, Jizōji e Anrakuji. Cena nel Tempio Anrakuji, Cerimonia del fuoco del Buddhismo Shingon. Cena (inclusa) e 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, venerdì 19 aprile: Kamiita – Komijima- Tokushima

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

Percorso (facoltativo) di circa 30 min nelle foreste di cedri attorno al pellegrinaggio degli 88 templi in miniatura, anticamente utilizzato dai pellegrini che erano impossibilitati a compiere l'intero tragitto.

Rientro a Tokushima in Treno (incluso) circa 50 minuti.

Dopo passaggio in Paq Hostel, cena (inclusa) interscambio culturale con comunità locale! Cibo, musica e danze locali! Pernottamento Paq Hostel. capsula Hostel per pellegrini dello Shikoku, 2 dormitori riservati al nostro gruppo, bagno condiviso. (Possibilità di camera privata con bagno, extra)

7° giorno, sabato 20 aprile: Tokushima- Kumakōgen- Furusato Mura

Prima colazione in Paq Hostel, autobus privato verso Kumakogen, prefettura Ehime (3 ore circa).

Pranzo in una Michi no eki, area sosta con cibo e mercati a chilometro zero! (non incluso). Camminata da tempio n°44, Daiho-ji a Furusato. Tragitto di 4 km, 1 ora circa, dislivello 200 mt totale. Sistemazione in Minshuku, pensione a gestione familiare, Hachozaka.

Cerimonia Shintoista di benvenuto nel tempio Jinja di Furusato Mura. Cena in pensione (inclusa). Pernottamento in camere doppie, bagni comuni e condivisi, zona Onsen comune (suddivisa in zona maschile e zona femminile).

8° giorno, domenica 21 aprile: Kumakōgen- Yurano No Mori - Kumakōgen

Colazione in pensione, trasporto con mezzo privato alla Forest Farm Yurano No Mori (1 ora circa).

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 marmellata di fagioli rossi. Esperienza di Cha no yu, la cerimonia del Tè. Piantumazione querce autoctone 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 (inclusa) in Izakaya, rientro a Furusato con bus privato. Pernottamento in camere doppie, bagni comuni e condivisi, zona Onsen comune (suddivisa in zona maschile e zona femminile).



9° giorno, lunedì 22 aprile: 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 Minshiku 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 in pensione (inclusa). Pernottamento in camere doppie, bagni comuni e condivisi, zona Onsen comune (suddivisa in zona maschile e zona femminile).

10° giorno, martedì 23 aprile: Furusato Mura - Matsuyama

Colazione in Minshuku, 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 (inclusa), zona Hotel. Sistemazione in camere doppie con bagni privati.

11° giorno, mercoledì 24 aprile: 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 12.30 circa, trasferimento con Bus privato all'hotel di Takamatsu (3 ore circa). Visita del parco Ritusrin, uno dei più grandi giardini storici del Giappone, e una delle più importanti attrazioni dell'intera isola.

Cena in Ristorante bio – vegetariano (inclusa). Pernottamento in Hotel con sistemazione in camere doppie con bagno privato.

12° giorno, giovedì 25 aprile: Takamatsu - Kyoto

Esercizi di risveglio all'alba al parco di Takamatsu. Prima colazione, visita al tempio n° 84 (20 minuti di treno + 1 h a piedi) Si potrà godere di una spettacolare vista sul mare interno del Giappone. Pranzo tipico a base di Udon in uno storico ristorante di zona (incluso), 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. Sosta sul ponte Akashi Kaikyo, ponte ad unica campata di fama internazionale!

Sistemazione in Hotel, visita all'avveniristica Stazione di Kyoto e spettacolare osservazione della città. Serata e cena libera (non inclusa).

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

13° giorno, venerdì 26 aprile: Kyoto - Kurama

Colazione in Hotel. Spostamento a Kurama, sul monte si passeggia verso il Tempio dedicato al dio dell'acqua e dove nacque il Reiki, metodo Usui. Meditazione guidata in un luogo considerato uno dei più importanti Dojo (circa 1 ora di cammino). Pranzo (incluso) nell'incantevole natura del paese di Kurama. Rientro a Kyoto e visita dell'Area di Gion, cuore storico dell'antica capitale. Rientro in hotel camminando lungo le sponde del fiume Kamo. Cena e serata libera per Kyoto (non inclusa).



14° giorno, sabato 27 aprile: Kyoto- Arashiyama- Fushimi Inari- Osaka

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 e spostamento ad Osaka, zona Kansai Airport. Cena libera nei pressi dell'Hotel.

15° giorno, domenica 28 aprile: Osaka– Milano Malpensa

Colazione in albergo, trasferimento all'aeroporto internazionale Osaka Kansai.

Ore 9.30 Volo di rientro con la compagnia Lufthansa. Pasti in volo. Scalo a Francoforte, arrivo previsto a Milano Malpensa per le 19.35.

NOTE RIASSUNTIVE

Strutture Ricettive:

- 15 Aprile: Hotel Tokyo zona centro
- 16 Aprile: Hotel Osaka zona Namba
- 17 Aprile: Paq Hostel, Tokushima
- 18 Aprile: Tempio Anraku.ji
- 19 Aprile: Paq Hostel, Tokushima
- 20 Aprile: Pensione Hachozaka, Furusato Mura
- 21 Aprile: Pensione Hachozaka, Furusato Mura
- 22 Aprile: Pensione Hachozaka, Furusato Mura
- 23 Aprile: Hotel Comfort, Matsuyama zona centro
- 24 Aprile: Hotel Comfort, Takamatsu zona centro
- 25 Aprile: Hotel Kyoto, zona Stazione
- 26 Aprile: Hotel Kyoto, zona Stazione
- 27 Aprile: Hotel Osaka, zona Stazione

Pasti inclusi:

- 14 Aprile: Pranzo, Cena in Aereo
- 15 Aprile: Colazione in Aereo, Cena di benvenuto in Hotel a Tokyo
- 16 Aprile: Colazione Hotel Tokyo, Cena nei pressi dell'Hotel di Osaka
- 17 Aprile: Colazione Hotel Osaka, Cena nei pressi di Tokushima Castle
- 18 Aprile: Colazione Paq Hostel Tokushima, Pranzo (bento vegano), Cena al Tempio Anraku.ji
- 19 Aprile: Colazione al Tempio Anrakuji, Cena con comunità locale a Tokushima
- 20 Aprile: Colazione Paq Hostel, Cena Hachozaka, Furusato Mura
- 21 Aprile: Colazione Furusato Mura, Pranzo Yurano No Mori, Cena Kumakogen
- 22 Aprile: Colazione, Cena Hachozaka, Furusato Mura
- 23 Aprile: Colazione Furusato Mura, Cena nei pressi dell'Hotel a Matsuyama
- 24 Aprile: Colazione in Hotel a Matsuyama, Cena nei pressi dell'Hotel a Takamatsu
- 25 Aprile: Colazione Hotel Takamatsu, Pranzo Udon nei pressi del Tempio 84
- 26 Aprile: Colazione Hotel Kyoto, Pranzo Monte Kurama
- 27 Aprile: Colazione Hotel Kyoto
- 28 Aprile: Colazione Hotel Kansai Airport, Pranzo in Aereo

Pasti non inclusi:

- 15 Aprile: Pranzo Street food a Tokyo



- 16 Aprile Pranzo Street food zona stazione Tokyo
- 17 Aprile: Pranzo Street food a Osaka
- 19 Aprile: Pranzo con Bentō presso il tempio n°11.
- 20 Aprile: Pranzo aerea sosta Kumakogen.
- 22 Aprile: Pranzo presso Onsen vicino al tempio 45.
- 23 Aprile: Pranzo presso tempio 51.
- 24 Aprile: Pranzo con Bentō presso il Castello di Matsuyama.
- 25 Aprile: Cena Libera a Kyoto
- 26 Aprile: Cena libera Kyoto
- 27 Aprile: Pranzo Street food Arashiyama. Cena Libera zona Kansai Airport

Trekking e camminate:

- 15 Aprile: Tour urbano, 5 km, dislivelli trascurabili.
- 18 Aprile: Tempio n°1 a Tempio n°6. 16 km circa, 6 ore comprese soste nei templi. Tragitto pianeggiante, dislivello totale 100 mt. Difficoltà 1.
- 19 Aprile: da Tempio n°10 a Tempio n°11. 9 km circa. 4 ore comprese soste nei templi. Tragitto urbano pianeggiante, dislivello totale 200 mt. Difficoltà 1. 30 Min. attorno a Tempio n°11, Sentiero di montagna, dislivello totale 200 mt, Difficoltà 2. (Facoltativo).
- 20 Aprile: da Kumakoken a Furusato Mura, 4 km circa. 2 ore compresa sosta al tempio. Sentiero collinare, dislivello totale 200 mt. Difficoltà 2.
- 21 Aprile: da Yurano no Mori a Kumakogen, 6 km circa, 1,5 ore. Sentiero di montagna, dislivello totale 300. Difficoltà 2.
- 22 Aprile: da Furusato Mura a tempio n°45, 5 km circa. 4 ore, camminata esperienziale. Sentiero di montagna, dislivello totale 400 mt, Difficoltà 2. Da Tempio n°45 a Furusato Mura. 5 km circa. 2 ore. Sentiero di montagna, dislivello totale 400 mt, Difficoltà 2.
- 23 Aprile: 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.
- 25 Aprile: da Stazione a Tempio n°84 e ritorno, 3 km circa, 2 ore. Sentiero collinare, dislivello 400 mt. Difficoltà 2.
- 26: Kurama, 1 km circa, 1 ora 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 29 febbraio 2024

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 4.130 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- Volo dall'Italia: andata Malpensa su Tokyo e ritorno Kansai Airport (Osaka) su Malpensa, Compagnia Lufthansa
- assicurazione base medico bagaglio Europ Assistance Group
- trasferimenti dall'aeroporto di Tokyo e verso Kansai Airport
- 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 (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 e avere tre pagine libere consecutive. Si suggerisce comunque un passaporto con validità almeno fino alla fine del



viaggio. 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 previste vaccinazioni.

È consigliata l'osservanza delle regole di igiene elementari. Per maggiori informazioni 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

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 Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

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).