

Giappone in Cammino

PROGRAMMA DI VIAGGIO

Giorno 1

Domenica 25 ottobre: Volo per Osaka

Partenza dal proprio aeroporto di riferimento (Milano Malpensa/ Roma Fiumicino), destinazione Osaka

Giorno 2

Lunedì 26 ottobre: Arrivo ad Osaka

Arrivo all'aeroporto Kansai di Osaka nel primo pomeriggio, treno locale (40 min. circa) per trasferimento in zona Namba. Dopo il Check-in, Cena nel famoso quartiere Dotonbori nei pressi dell'Hotel. Gli accompagnatori Patrizia e Luigi presenteranno il viaggio.

Pernottamento: Hotel internazionale, camera doppia con bagno privato.

Giorno 3

Martedì 27 ottobre: Da Osaka a Tokushima

In tarda mattinata, dopo una breve visita in zona Namba, trasferimento con Bus privato (circa 3 h) nella città di Tokushima, capoluogo dell'omonima prefettura. Sosteremo a Naruto per osservare il singolare fenomeno naturale dei Vortici, energetiche spirali d'acqua che si formano dall'incontro del Mare interno con l'Oceano Pacifico. Pranzo libero. Arrivo a Tokushima nel tardo pomeriggio, sarà il primo incontro con Shikoku, meravigliosa isola rurale ancora lontana dai circuiti turistici. Cena in una Taverna giapponese.

Pernottamento: Minshuku, tipica pensione familiare. camere doppie-triple o quaduple con bagno privato. Possibilità di camera singola con supplemento)

Giorno 4

Mercoledì 28 ottobre: Il cammino degli 88 templi.

Sveglia all'alba! Dopo colazione ci trasferiremo a Bando (treno locale, 20 min circa). Inizieremo la nostra esperienza di pellegrinaggio partendo da Ryozen-ji, tempio N°1 del millenario percorso dedicato a Kobo Daishi, il monaco che, nel VII secolo dc, introdusse il Buddhismo esoterico nell'arcipelago.

Luigi ci parlerà degli aspetti storici e leggendari legati a questo itinerario.

Cammineremo per circa 16 km, visitando altri 5 templi: Gokurakuji, Konsenji, Dainichiji, Jizōji e Anrakuji dove ceneremo e pernosteremo. Dopo cena, partecipazione a una cerimonia buddhista, rito dedicato ai pellegrini che ci darà la possibilità di visitare stanze private del luogo di culto. Pernottamento: Tempio, stanze doppie/triple in stile giapponese, Bagni e Vasca Onsen condivisa (separazione uomini/donne)

Giorno 5

Giovedì 29 ottobre: Da Anrakuji a Kamojima.

Colazione con i monaci, spostamento con mezzi privati (circa 20 min) al Tempio n° 10 Kirihata-ji. Una scalinata di 333 gradini ci porterà nel cuore del Tempio, dove visiteremo un'antica pagoda in stile Cinese. Riprenderemo il nostro cammino attraversando le campagne in

direzione Kamojima, piccolo paese rurale che ci ospiterà per 2 giorni.(circa 8 km in tragitto pianeggiante).

Check in presso Sakura Ryokan, struttura familiare in tipico stile locale. Prima di cena, pratiche condotte da Patrizia in una maestosa sala tatami a nostra esclusiva disposizione. Cena in struttura

Pernottamento: Ryokan, pensione familiare in struttura tipica. Camere doppie/triple, Bagni e Vasca Onsen condivisa (separazione uomini/donne)

Giorno 6

Venerdì 30 ottobre: Kamojima, Tempio 11.

Dopo colazione in struttura, camminata al Tempio Fujiidera, il Pozzo di Glicine, attraverso il quale avremo il primo contatto con le secolari foreste di cedri di Shikoku. Luigi ci racconterà la leggenda sull'origine del Cammino degli 88 templi, una storia che qui trova le sue radici. Pranzo al sacco nel bosco e rientro a Sakura Ryokan nel primo pomeriggio per un'altra sessione di Pratiche con Patrizia. Cena in struttura.

Pernottamento: Ryokan, pensione familiare in struttura tipica. Camere doppie/triple, Bagni e Vasca Onsen condivisa (separazione uomini/donne)

Giorno 7

Sabato 31 ottobre: Kamojima- Furusato Mura

Pratiche all'alba con Patrizia, Prima colazione e trasferimento con Bus privato a Furusato-Mura, paesino montano sul confine tra le prefetture di Kochi e Ehjime. Durante il percorso di circa 4 ore, Luigi ci parlerà di mitologia, storia e religioni giapponesi.

Camminata di circa due ore in percorso boschivo con sosta e visita al Tempio n°44, Daiho-ji. Arrivo a Furusato Mura nel tardo pomeriggio dove verremo accolti nel Santuario locale per una cerimonia Shintoista. Check in e cena in struttura.

Pernottamento: Minshuku, pensione familiare. Camere doppie in stile giapponese, Bagni privati, Vasca Onsen condivisa (separazione uomini/donne)

Giorno 8

Domenica 1 novembre: Furusato Mura – White Planet- Furusato Mura

Anche in questa struttura avremo a disposizione un'ampia e comoda sala tatami per le attività con Patrizia!

Pratiche facoltative prima di colazione. Spostamento con bus privato nei boschi di Kumakogen presso la Forest Farm White Planet dove passeremo l'intera giornata vivendo varie esperienze legate alla cultura culinaria locale: impareremo a preparare sushi vegetariano, miso, gomasio, umeboshi, seguendo mani che custodiscono il sapere della terra e del tempo. Dopo pranzo avremo un'esperienza di cerimonia del Tè con una Maestra di questa famosissima arte lenta giapponese. Nel pomeriggio cammineremo verso Kumakogen per una breve visita i mercati locali per poi tornare, con bus privato, alla pensione familiare a Furusato Mura.

Pernottamento: Minshuku, pensione familiare. Camere doppie in stile giapponese, Bagni privati, Vasca Onsen condivisa (separazione uomini/donne)

Giorno 9

Lunedì 2 novembre: Tempio 45, Bagno di Foresta e attività varie.

Pratiche facoltative all'alba. dopo colazione in struttura, camminata al Tempio 45, Iwayaji, "La stanza nella roccia", dopo il pranzo libero percorreremo un tratto di una strada terapeutica da Shinrinyoku (da noi chiamate Bagni di foresta) e rientreremo a Furusato per un'esperienza di Arte calligrafica, Shodo, e una degustazione di tè in una suggestiva Kominka, casa antica dedicata alla degustazione dell'"oro verde" giapponese. Cena inclusa in struttura.

Pernottamento: Minshuku, pensione familiare. Camere doppie in stile giapponese, Bagni privati, Vasca Onsen condivisa (separazione uomini/donne)

Giorno 10

Martedì 3 novembre: Furusato Mura - Matsuyama

Pratiche facoltative all'alba. Dopo colazione in struttura, trasferimento con bus privato a Matsuyama (1 ora circa). Visita del Tempio Ishite-ji. n°51, anch'esso legato all'origine del pellegrinaggio.

Pranzo libero nella storica zona Dogo Onsen, le terme più antiche del Giappone. Rientro a piedi nella zona dell'Hotel. Cena inclusa.

Pernottamento: Hotel. Camere doppie con bagno privato.

Giorno 11

Mercoledì 4 novembre: Matsuyama

Pratiche mattutine nel vicinissimo parco cittadino. Colazione in hotel.

Visita alla zona del Castello di Matsuyama e dell'area denominata Ropeway, nota per i suoi negozi di artigianato locale, specializzati in asciugamani e tenugui.

Durante l'arco dell'intera giornata sarà possibile ricevere un trattamento da Shiatsuka non vedenti dall'associazione Shiatsu Matsuyama. (facoltativo e non incluso). Cena libera.

Pernottamento: Hotel. Camere doppie con bagno privato.

Giorno 12

Giovedì 5 novembre: Matsuyama - Takamatsu

Pratiche mattutine nel vicinissimo parco cittadino. Colazione in hotel. Trasferimento a Takamatsu, la quarta e ultima prefettura dell'isola di Shikoku.

Pomeriggio dedicato al Parco Ritsurin, uno dei giardini paesaggistici più raffinati del Giappone. Laghetti, colline artificiali e pini modellati con cura disegnano un equilibrio perfetto tra natura e intervento umano, offrendo scorci indimenticabili. Un luogo di quiete e contemplazione, dove il tempo sembra rallentare e lo sguardo è invitato a perdersi nella composizione del paesaggio. Cena nei pressi dell'Hotel.

Pernottamento: Hotel. Camere doppie con bagno privato.

Giorno 13

Venerdì 6 novembre: Takamatsu , Templi 80 e 82

Dopo la colazione in hotel, partenza in treno locale per Kokubu (circa 15 minuti) per visitare il Tempio n. 80, dedicato a tutti gli artisti. Da qui inizieremo la salita verso il Tempio n. 82,

nascosto tra le montagne di Takamatsu e particolarmente suggestivo nel periodo autunnale. Rientro a Takamatsu e cena libera.

Pernottamento: Hotel. Camere doppie con bagno privato

Giorno 14

Sabato 7 novembre: Takamatsu Tempio 84 - Tokushima

Prima colazione. Visita al Tempio Yashimaji, n. 84, luogo di grande rilievo storico e culturale. Pranzo in un piccolo locale tipico, dove si custodisce la tradizione della preparazione artigianale degli udon, specialità nata in questa prefettura. Nel pomeriggio, trasferimento in treno verso Tokushima.

Pernottamento: Minshuku, tipica pensione familiare. camere doppie-triple o quaduple con bagno privato. Possibilità di camera singola con supplemento)

Giorno 15

Domenica 8 novembre: Trasferimento a Kansai Airport (o altra destinazione per chi decide di proseguire il viaggio in autonomia)

Giorno dei saluti! Il nostro viaggio insieme si conclude dopo la colazione. Trasferimento in bus diretto all'aeroporto del Kansai, con orario concordato in base al proprio volo. Chi desidera proseguire il viaggio in autonomia potrà prendere il bus per Kyoto, Osaka o Kobe.

Giorno 16

Lunedì 9 novembre: Arrivo in Italia (per coloro che decidono di non proseguire il viaggio)

Arrivo all'aeroporto di riferimento (Milano Malpensa/ Roma fiumicino /Pisa Aeroporto Galileo Galilei) in base al proprio piano voli.

Eventuali variazioni del programma potranno rendersi necessarie a causa di condizioni meteorologiche, esigenze logistiche o altre ragioni tecniche.

Pasti inclusi nei costi di viaggio:

- *Giorno 1, domenica 25 ottobre:*

Cena in aereo.

- *Giorno 2, lunedì 26 ottobre:*

Colazione e Pranzo in aereo, Cena a Namba, Osaka.

- *Giorno 3, martedì 27 ottobre:*

Colazione a Osaka, Cena a Tokushima.

- *Giorno 4, mercoledì 28 ottobre:*

Colazione a Tokushima, Pranzo in cammino (delivery), Cena a Kaamita.

- *Giorno 5, giovedì 29 ottobre:*

Colazione a Kaamita, Cena a Kamojima.

- *Giorno 6, 30 venerdì ottobre:*

Colazione e Cena a Kamojima.

- *Giorno 7, sabato 31 ottobre:*

Colazione a Kamojima, Cena a Furusato Mura.

- *Giorno 8, domenica 1 novembre:*

Colazione a Furusato Mura, Pranzo a Kumakogen, Cena a Furusato Mura.

- *Giorno 9, lunedì 2 novembre:*
Colazione e Cena a Furusato Mura.
- *Giorno 10, martedì 3 novembre:*
Colazione a Furusato Mura, cena a Matsuyama.
- *Giorno 11, mercoledì 4 novembre:*
Colazione a Matsuyama
- *Giorno 12, giovedì 5 novembre:*
Colazione a Matsuyama, Cena a Takamatsu
- *Giorno 13, venerdì 6 novembre:*
Colazione a Takamatsu.
- *Giorno 14, sabato 7 novembre:*
Colazione e Pranzo a Takamatsu.
- *Giorno 15, domenica 8 novembre:*
Colazione a Tokushima, Cena in Aereo
- *Giorno 16, lunedì 9 novembre::* Colazione in Aereo

Pasti non inclusi

(i pranzi non inclusi sono quelli a sacco lungo il cammino):

- *Giorno 3, martedì 27 ottobre:*
Pranzo a Naruto.
- *Giorno 5, giovedì 29 ottobre:*
Pranzo a Kamojima.
- *Giorno 6, 30 venerdì ottobre:*
Pranzo a Kamojima.
- *Giorno 7, sabato 31 ottobre:*
Pranzo a Furusato Mura.
- *Giorno 9, lunedì 2 novembre:*
Pranzo a Furusato Mura.
- *Giorno 10, martedì 3 novembre:*
Pranzo a Matsuyama.
- *Giorno 11, mercoledì 4 novembre:*
Pranzo e Cena a Matsuyama
- *Giorno 12, giovedì 5 novembre:*
Pranzo a Takamatsu
- *Giorno 13, venerdì 6 novembre:*
Pranzo e Cena a Takamatsu.
- *Giorno 14, sabato 7 novembre:*
Cena a Tokushima
- *Giorno 15, domenica 8 novembre:*
Pranzo a Tokushima

ESCURSIONI: DISTANZE E DISLIVELLI
--

-

- *Giorno 1, domenica 25 ottobre:*
Nessuna escursione.
- *Giorno 2, lunedì 26 ottobre:*
Nessuna escursione.
- *Giorno 3, martedì 27 ottobre:*
Nessuna escursione.

- *Giorno 4, mercoledì 28 ottobre:*
Da Bando a Kaamita. 16 km circa, 8 ore comprese soste nei Templi(5). Tratta pianeggiante, dislivello totale 100 mt. Difficoltà 2.
- *Giorno 5, giovedì 29 ottobre:*
Da Kaamita a Kamojima, 10 km (4 h circa). Tratta pianeggiante, dislivello totale 200 mt. Difficoltà 1. -
- *Giorno 6, 30 venerdì ottobre:*
Da Kamojima a Tempio 11, foresta circostante e rientro a Kamojima. Tragitto pianeggiante per 4km (2h) più percorso montano di 2 km (2 h circa). Dislivelli: + 200 mt, - 200 mt. Difficoltà 2.
- *Giorno 7, sabato 31 ottobre:*
Da Kumakogen a Furusato. 4 km (2 h circa) Dislivelli: + 200mt, -100mt. Difficoltà 2
- *Giorno 8, domenica 1 novembre:*
Da Forest Farm a Kumakogen, 3 km (2 h circa) Dislivelli: + 200mt, -200mt. Difficoltà 2
- *Giorno 9, lunedì 2 novembre:*
Da Furusato Mura a tempio n°45 ,5 km (4 ore circa), camminata lenta. Sentiero di montagna, Dislivelli + 400 mt, - 200mt. Difficoltà 2. Da Tempio n°45 a Furusato Mura. 5km (2 h circa). Dislivelli + 200 mt, - 400mt. Difficoltà 2. (possibilità di bus per il rientro)
- *Giorno 10, martedì 3 novembre:*
Da Matsuyama a Ishiteji e ritorno: 8 km (4 h circa). Previste lunghe soste al Tempio e in zona Dogo Onsen. Tratta urbana, dislivello totale: 100 mt, Difficoltà 1.
- *Giorno 11, mercoledì 4 novembre:*
Da Hotel a Castello di Matsuyama e rientro. 3 km (2 h circa). Tratta urbana, Dislivelli + 100 mt, 100mt. Difficoltà 1.
- *Giorno 12, giovedì 5 novembre:*
Da Hotel a Ritsurin Park, 5 km (2 h circa) Tratta urbana, Dislivelli trascurabili. Difficoltà 1.
- *Giorno 13, venerdì 6 novembre:*
Da Stazione Kokubu ai Templi 80 e 82, rientro in stazione Kokubu. Circa 15 km. Percorso montano Dislivelli + 400 mt,- 400mt. Difficoltà 3.
- *Giorno 14, sabato 7 novembre:*
Da Katamoto a Yashima e ritorno, 3 km (2 h circa). Tratta nel bosco, Dislivelli: + 200 mt,- 200mt. Difficoltà 2.
- *Giorno 15, domenica 8 novembre:*
Nessuna escursione.

Legenda Difficoltà:

1: Percorso semplice.

2: Percorso di media montagna

3: Percorso Impegnativo

4: Percorso per Esperti

Ps. Per esigenze individuali, è possibile usufruire di mezzi privati alternativi, non inclusi nel prezzo.