

Giappone



accompagnatore e assistenza culturale Touring Club Italiano:
Susanna Viotti

L'ANTICA VIA NAKASENDO

Un viaggio molto particolare, lungo un tracciato per certi versi paragonabile al Cammino di Santiago e alla via Appia: la via Nakasendō – la “strada attraverso le montagne” - era una delle cinque vie principali del periodo Edo, e collegava Edo - l'odierna Tokyo - a Kyoto passando tra le montagne dell'interno, percorsa da dignitari e messaggeri dell'impero, da pellegrini e mercanti; le stazioni di posta tra le due città erano sessantanove su una distanza di circa 530 km. Parte del nostro itinerario si snoda nella valle di Kiso, una delle zone più montuose del paese, alla scoperta degli antichi villaggi che servivano come punto di sosta. In particolare Magome e Tsumago hanno preservato immutato il loro aspetto. Importante notare che a Tsumago pernosteremo in una tipica locanda (ryokan), con il tradizionale futon al posto del letto, senza bagno in camera. Il resto del viaggio sarà decisamente più confortevole; e naturalmente visiteremo anche le due grandi città all'estremità della Nakasendō, Kyoto dalle tradizioni millenarie e una delle più interessanti, moderne e adrenaliniche città del mondo: Tokyo.

5° giorno / 18 ottobre - lunedì

Tokyo/Lago Kawaguchiko

Colazione in hotel, pranzo giapponese in ristorante locale, cena occidentale in hotel

Dalla città frenetica alla natura più serena. In due ore di viaggio arriviamo al lago **Kawaguchiko**. **Ai piedi del Monte Fuji** iniziamo **una passeggiata di cinque ore circa nella foresta di Aokigahara**; fitta e inaccessibile, ma con scorci magnifici del Fuji. Molti turisti la visitano anche per le grotte di notevole interesse e suggestione. Pranzo a base di *hoto*, una zuppa di spaghetti e verdure tipica di questa zona. Trasferimento e sistemazione in hotel con resto della giornata a disposizione.

FIT Resort Hotel 4* - camera standard

6° giorno / 19 ottobre - martedì

Lago Kawaguchiko/Suwa/Matsumoto

Colazione e cena in hotel, pranzo occidentale in ristorante

Altre due ore di pullman ci portano al **lago Suwa dove visitiamo il santuario shintoista di Suwa Taisha**: costruito oltre milleducento anni fa, è tra i più antichi del Paese. Proseguiamo per Matsumoto (45 minuti circa) dove pranziamo. Nel pomeriggio visitiamo il **Castello del Corvo**, così chiamato per le mura scure e le ampie tettoie che sembrano ali: è uno dei quattro castelli del Paese designati monumento nazionale. Il castello non sorge su un'altura, ma al centro di un pianoro di trentanove ettari, circondato da mura e da un terrapieno per resistere agli attacchi dei nemici e ai colpi dei cannoni. Entro le mura si trovavano il *donjon*, la residenza principale del *daimyo* e i magazzini per le armi e le munizioni, la biblioteca e gli oggetti di valore. Tra le mura e il terrapieno alloggiavano i *samurai*, guardia personale del *daimyo* e dei suoi consiglieri.

Hotel Harmonie Bien 4*

1° giorno / 14 ottobre - giovedì

Italia/Tokyo

Partenza dall'Italia con voli di linea per Tokyo. Pasti e pernottamento a bordo.

2° giorno / 15 ottobre - venerdì

Tokyo

Colazione e pranzo in volo, cena occidentale in ristorante

Arrivo all'aeroporto di Tokyo Narita e trasferimento di oltre un'ora fino in centro città. Sistemazione in hotel e quindi ai piedi fino al ristorante Oregon Bar & Grill. Situato al 42° piano dello Shiodome City Centre, offre una spettacolare vista su tutta la città.

Hotel Park Tokyo 4* - Corner Room

3° giorno / 16 ottobre - sabato

Tokyo

Colazione in hotel, pranzo occidentale e cena giapponese in ristorante

Tokyo è una città unica, sorprendente, elusiva. Chi non l'ha mai vista e si aspetta un'esotica città orientale, rimane deluso: Tokyo appare come una megalopoli moderna e caotica, fittissima di costruzioni - lo spazio è prezioso - una vera giungla d'asfalto priva di un filo conduttore, priva dei monumenti, dei viali e dei palazzi tipici delle grandi città. Ma l'apparenza inganna. La storia e l'atmosfera di Tokyo si rivelano nei dettagli dei quartieri; la bellezza insospettabile si trova negli interni; la vivacità nella ricchissima vita culturale, nei musei tra i migliori al mondo, nella vita quotidiana di un popolo sempre in movimento. Tokyo è una città difficile da interpretare e apprezzare al primo incontro, ma proviamo a scoprirla insieme.

Cominciamo dal **Museo Metropolitan Edo**, che riprende nella forma gli antichi granai sollevati dal terreno per evitare l'umidità e i topi; oltre alla storia antica il museo espone anche i progetti della Tokyo futura.

Visitiamo poi il **Tempio di Asakusa Kannon** (Sensoji), il più venerato tempio buddista del Paese. La leggenda racconta che il Tempio fu eretto nel secolo VII quando due pescatori locali raccolsero nelle loro reti una statua di Kannon. Il quartiere di Asakusa è parte dell'antico centro di Tokyo; abitato da mercanti e artigiani durante il periodo Edo (1603-1867), è ancora strettamente legato alla cultura popolare giapponese. Pranzo al ristorante italiano La Ranarita. Dedichiamo il pomeriggio alla visita della **piazza del Palazzo Imperiale** e quindi a una visita panoramica della **Ginza**, il centro della città.

Rientro in hotel con tempo a disposizione. In serata trasferimento al Ristorante En, con bel panorama notturno durante la cena.

Hotel Park Tokyo 4* - Corner Room

4° giorno / 17 ottobre - domenica

Tokyo

Colazione in hotel, pranzo buffet e cena giapponese in ristorante

Mattinata dedicata alla scoperta delle ultime novità tecnologiche; cominciamo con il **Panasonic Centre di Odaiba**, il quartiere più nuovo e innovativo di Tokyo, collegato alla terraferma dal ponte Arcobaleno che cambia colore dopo il tramonto, da una monorotaia e da un tunnel subacqueo. Ci attende poi il **Toyota Mega Web**, l'autosalone multimediale più gigantesco e innovativo del mondo. Pranziamo al ristorante Portofino nel fantasmagorico **Venus Fort**, un gigantesco shopping centre a tema, che ricrea le vie di una città europea del XVII / XVIII secolo. Ritorniamo in centro e il resto del pomeriggio è libero. In serata cena *kushiyaki*, a base di spiedini alla griglia, al ristorante Gonpachi nella zona di Nishi Azabu, vicino al movimentato quartiere di locali notturni di Roppongi.

Hotel Park Tokyo 4* - Corner Room



7° giorno / 20 ottobre- mercoledì

Matsumoto/Magome/Tsumago

Colazione in hotel, pranzo in ristorante, cena in ryokan

Arriviamo a Magome dopo due ore e mezza di viaggio ed entriamo finalmente nel cuore della via Nakasendō nella valle di Kiso, una delle zone più montuose del paese. Tempo a disposizione per visitare a piedi Magome: qui tutte le abitazioni sono in legno, magnificamente restaurate. Pranziamo in uno dei ristoranti della cittadina con un buono che ci viene dato per lasciare la massima libertà nella visita. Ancora mezz'ora di pullman per raggiungere Tsumago; il villaggio era punto di passaggio fondamentale per i collegamenti con Tokyo sino al 1911, poi caduto in disuso. La sua rusticità è in netto contrasto con Magome. Tsumago fu la prima comunità essere completamente protetta dalla modernizzazione con una legge del 1951; fino a pochi anni fa era proibito bere o vendere caffè in quanto bevanda non giapponese. Qui non si vedono antenne, ripetitori televisivi e telefonici, perché ben nascosti; anche le automobili sono quasi del tutto bandite. Tsumago dunque è libero dalla moltitudine di fili elettrici che avvolge il resto del Giappone. Sistemazione, cena e pernottamento in un tipico ryokan (senza bagno in camera). I ryokan sono molto piccoli e il nostro gruppo potrebbe essere suddiviso fra più ryokan.

Hanaya Ryokan e simili

8° giorno / 21 ottobre - giovedì

Tsumago/Hikone/Nagahama

Colazione in ryokan, pranzo, cena occidentale in hotel

Partenza in pullman per Hikone (due ore e mezza circa), dove visitiamo il castello. Fin da epoca antica Hikone è un importante centro economico e culturale e snodo di traffico sulla sponda orientale del lago Biwa, il più grande del Giappone. Il castello risale al periodo Edo (XVII secolo) ed è uno dei quattro castelli del Paese designati monumento nazionale; quando nel 1868 la dinastia Meiji salì al potere, fu decisa la sua distruzione, e solo un ordine dell'imperatore in persona la evitò. Visitiamo anche i giardini Genkyu-En risalenti al 1677. Dopo pranzo in circa quaranta minuti raggiungiamo Nagahama, famosa per l'artigianato del vetro, dove pernottiamo. Il resto del pomeriggio è a disposizione per esplorare la zona di Kurokabe, dove numerose abitazioni locali e vecchi depositi sono stati convertiti in negozi e gallerie d'arte.

Hotel Nagahama Royal 4* - camera standard

9° giorno / 22 ottobre - venerdì

Nagahama/Omi-Hachiman/Monte Hiei/Kyoto

Colazione in hotel, pranzo vegetariano e cena giapponese in ristorante

In un'ora arriviamo a Omi-Hachiman, la città dei mercanti Omi, con graziose stradine e case a graticcio; fino al XIX secolo era divisa nettamente in due zone: a nord risiedevano i guerrieri, a sud la popolazione comune, a sua volta divisa tra artigiani e mercanti. Visitiamo il canale e i vecchi magazzini. In battello attraversiamo quindi il più grande lago del Paese, il lago Biwa (un'ora circa), considerato ufficialmente Paesaggio Culturale. Raggiungiamo il Monte Hiei e il Tempio Enryakuji con ampio tempo a disposizione da dedicare alle visite nella zona circostante. Tempio centrale del Buddismo Tendai fondato nel 788 da Saicho, dopo lo spostamento della capitale da Nara a Kyoto, divenne e rimase per secoli il centro del Buddismo giapponese, dove studiarono molti monaci famosi, fondatori di altre scuole buddiste. Pranzo e proseguimento per Kyoto. Resto del pomeriggio a disposizione. In serata ceniamo nel ristorante tipico Hiro nell'antica zona di Gion. Gion è uno dei principali quartieri di Kyoto e uno dei più prestigiosi e alla moda di tutto il Giappone.

Kyoto Okura 5* - camera standard

10° giorno / 23 ottobre - sabato

Kyoto

Colazione in hotel, pranzo occidentale e cena in stile giapponese in ristorante

Iniziamo la visita con il Tempio Kinkakuji (il Padiglione d'Oro), antica residenza di uno dei signori della città; recentemente ristrutturato è ricoperto da circa duecentomila fogli dorati. Vediamo poi il castello Nijo, costruito nel 1603 come residenza degli Shogun Tokugawa, famoso per la sua caratteristica architettura e per le decorazioni dei suoi interni. Il castello comprende due fortificazioni, il palazzo Ninomaru, il palazzo Honmaru, vari edifici di supporto e diversi giardini. Proseguiamo per il Santuario Heian (senza ingresso ai giardini), costruito nel 1895 in commemorazione del millecentesimo anniversario di Kyoto, dedicato al primo imperatore fondatore della città, Kammu e all'ultimo che ci visse, Komei.

Dopo il pranzo visitiamo il tempio Kiyomizu, in realtà un complesso di templi buddisti risalente al 798 nella zona orientale di Kyoto. L'edificio principale, tutelato come monumento nazionale, fu ricostruito nel 1633 dagli shogun Tokugawa. Dalla terrazza di legno sostenuta da pilastri di 15 metri di altezza si ha una meravigliosa vista sulla città. In serata raggiungiamo a piedi il ristorante Mimasuya con vista sul fiume Kamo.

Kyoto Okura 5* - camera standard



Kyoto/Nara/Zona di Sagano/Kyoto

Colazione in hotel, pranzo vegetariano in un tempio, cena giapponese in ristorante.

Mattinata dedicata all'escursione a **Nara**, Patrimonio Mondiale dell'Umanità e prima capitale permanente del Giappone.

Agli albori della sua storia, il Giappone non aveva una capitale fissa, ma cambiava ogni volta che un imperatore saliva al trono. Nara invece, fondata nel 710, rimase capitale per settantaquattro anni, sostituita da Kyoto per i successivi mille anni. **Il periodo di Nara capitale fu breve ma fondamentale nella storia del Giappone.**

Lo diciamo sottovoce: la civiltà giapponese deve quasi tutto alla dinastia cinese Tang (618-904 d.C.). E lo diciamo qui perché fu proprio in questi settantaquattro anni che Nara importò religione, arte, architettura, urbanistica, persino la scrittura, dalla Cina. Fu durante il periodo di Nara che furono scritte la prima storia, la prima cronaca mitologica, la prima antologia poetica. Il Buddismo si diffuse e si combinò con le pratiche spirituali indigene, che solo in quest'epoca cominciarono a essere codificate e a emergere come istituzione religiosa centralizzata: lo Shintoismo. Con lo spostamento della capitale a Kyoto, Nara rimase defilata e soprattutto preservata dalle distruzioni subite dal Giappone nel corso di molte guerre. Nara, città piccola e quieta è profondamente amata dai giapponesi e dai visitatori che qui trovano templi e importanti siti storici intatti: le affascinanti viuzze di Naramachi; vecchie abitazioni in legno; negozietti e ristoranti tipici. Visitiamo il **tempio Todaiji**, con il **Daibutsu**, la statua bronzea di Buddha più grande (15 m) del Giappone nella costruzione in legno più grande del mondo. Una piacevole passeggiata attraverso il parco dei daini e lungo un sentiero fiancheggiato da milleottocento lanterne di pietra e mille di metallo, conduce al **colorato santuario shintoista Kasuga**, costruito nel 768 e distrutto e ricostruito nella sua forma originale ogni vent'anni fino al 1863, secondo il concetto shintoista di purezza. Visitiamo il vicino museo e i giardini annessi. Ultima visita al **Tempio Kofukuji**: costruito nel 710 come tempio tutelare del potente clan imperiale Fujiwara, conserva la bella pagoda a cinque piani del 730, ricostruita nel 1426, che con i suoi cinquanta metri è la seconda più alta del Paese. Lasciamo Nara per **Sagano** (un'ora e mezza circa). Pranziamo presso il **tempio zen Tenryuji**.

Visitiamo il tempio e la bellissima foresta di bambù, una delle più belle del Giappone. Il fruscio del vento fra le canne è stato definito dal governo uno dei "cento suoni del Giappone da preservare". In meno di un'ora rientriamo a Kyoto. In serata ci attende una tipica cena *tempura* al ristorante Oozawa.

Kyoto Okura 5* - camera standard

12° giorno / 25 ottobre - lunedì

Kyoto

Colazione in hotel, pranzo a buffet in hotel, cena occidentale in ristorante

Questa mattina proviamo due delle esperienze più tradizionali del Giappone: **la vestizione del kimono e la cerimonia del tè**.

In origine *kimono* era un termine generico e significava "cosa da indossare"; oggi indica solo l'abito lungo tradizionale indossato da uomini e donne in occasioni particolari, la cui fattura risale agli abiti in uso presso la corte cinese Tang (VII-X secolo d.C.). Proviamo a indossare il kimono sopra i nostri abiti occidentali prima di cimentarci nella cerimonia del tè.

La diffusione del tè è universale, ma in nessun altro luogo al mondo ha fornito un apporto così sostanziale alla cultura come in Giappone, dove l'atto di preparare e bere questa bevanda ha acquisito un alto significato estetico, artistico e filosofico. Il tè verde (*matcha*) ancor oggi usato per la cerimonia arrivò in Giappone dalla Cina più di mille anni fa e si diffuse dapprima tra i monaci buddisti, come mezzo per tenersi svegli durante lunghe ore di meditazione. Intorno al XVI secolo la cerimonia del tè (*chanoyu*) raggiunse il culmine come rituale stilizzato, secondo i principi zen e la disciplina spirituale dei samurai. La cerimonia è una specie di terapia spirituale, praticata come allenamento mentale alla compostezza; gli ospiti devono trovare in essa un'oasi di pace e di tranquillità dalle ansie del mondo, dove la mente possa aprirsi a una serena riflessione o meditazione. Imparare richiede un paziente studio di molti anni. Pomeriggio a disposizione. In serata trasferimento all'Oriental Garden per una cena italiana.

Kyoto Okura 5* - camera standard

13° giorno / 26 ottobre - martedì

Kyoto/Osaka/Italia

Colazione in hotel

Trasferimento all'aeroporto di Osaka e partenza con volo di linea per l'Italia.

Arrivo in Italia in serata.



Quote di partecipazione

Per persona (minimo 25 partecipanti) da Roma

Camera doppia: € 4.950

Supplemento singola: € 815

Supplementi partenze da altri aeroporti su richiesta

La quota comprende:

voli di linea in classe economica
trasferimenti privati con pullman granturismo
11 pernottamenti negli hotel/ryokan menzionati o simili in camera standard
11 colazioni, 10 pranzi, 11 cene
accompagnatore TCI dall'Italia
guida locale parlante italiano
ingressi ai luoghi indicati nell'itinerario
mance
facchinaggio in hotel (ove disponibile, 1 collo per persona)
set da viaggio con guida turistica sulla destinazione, edizione TCI o altro editore (una per nucleo familiare)
assicurazione medico-bagaglio

La quota non comprende

quota gestione pratica non soci
tasse aeroportuali € 150, soggette a variazione
pasti non indicati
bevande ai pasti
extra di carattere personale
integrazione medico-bagaglio e copertura annullamento, su richiesta tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"



Notizie utili

Documenti e visti

Passaporto individuale valido.

Fuso Orario

7 ore in più rispetto all'Italia

Clima

Ottobre è un periodo molto propizio alla visita. Le temperature sono miti, il clima piacevole e i colori delle foglie splendidi. Sono possibili piogge.

Abbigliamento consigliato

Pratico, informale, sportivo con scarpe comode. Sugeriamo di non dimenticare: una scorta di calze in quanto in molti luoghi sarà necessario abbandonare le scarpe per visitare templi e anche per accedere alle camere dei ryokan.

Disposizioni sanitarie

Nessuna vaccinazione obbligatoria.

Valuta

Yen. 1 EUR = 139 YEN circa.

Carte di credito

Le carte di credito sono largamente utilizzate negli hotel e nei grandi centri commerciali, poco nei piccoli ristoranti.

Elettricità

La corrente elettrica è a 100 V. Le prese sono quelle a lamelle (2 o 3) di tipo americano. Consigliato l'uso di un adattatore universale.

Telefoni e rete cellulare

Il sistema GSM utilizzato in Europa è incompatibile con quello giapponese (funzionano solo i telefoni cellulari di ultima generazione). Si consiglia comunque di verificare con il proprio gestore di telefonia mobile prima della partenza.