

# GIAPPONE ZEN

Tour di gruppo con accompagnatore  
(23 Aprile – 03 Maggio 2019)



KYOTO NARA TOKYO KAMAKURA  
23 Aprile - 03 Maggio 2019  
**GIAPPONE EASY & ZEN**  
*Viaggio di gruppo con accompagnatore*

**\*KYOTO – NARA – TOKYO – KAMAKURA\***

**Quota individuale di partecipazione € 2.340**

**La quota individuale comprende**

- **Voli di linea Emirates a/r** da Roma a Osaka con rientro da Tokyo, in classe turistica franchigia bagaglio in stiva 30 kg + 7 kg bagaglio a mano
- **Tour leader** parlante italiano per tutta la durata del viaggio
- **4 pernottamenti a Kyoto** Hotel 3\* con 1° colazione in camera doppia (El Inn o similare)
- **4 pernottamenti a Tokyo** Hotel 3\* con 1° colazione in camera doppia (Rose Garden o similare)
- **Biglietto treno proiettile Shinkansen per la tratta Kyoto – Tokyo**
- **Sedute di Hatha Yoga e Meditazione** durante il soggiorno a Kyoto (vedi nota a piè di pagina)
- **Cerimonia del Tè**
- **Assicurazione sanitaria** con copertura spese mediche fino a € 30.000
- **Assicurazione annullamento viaggio** (solo per motivi certificabili)
- **Kit di viaggio Aretina Tours**
- **Trasferimenti aeroportuali privati in arrivo e in uscita**

### La quota individuale non comprende

- Tasse aeroportuali pari a € 360
- Quota d'iscrizione € 120
- Eventuale supplemento singola pari a € 420
- Ingressi, pasti, trasporti locali con mezzi pubblici e tutto quanto non indicato nella voce "La quota individuale comprende"

## Programma di viaggio

**Giorno 1 (23 Aprile) - Partenza da Roma** – Viaggio in Aereo. Pasti e pernottamento a bordo.

**Giorno 2 (24 Aprile)** - Arrivo nel pomeriggio all'Aeroporto del Kansai. Accoglienza da parte del nostro accompagnatore, trasferimento con pullman privato dall'aeroporto all'hotel prescelto a Kyoto, sistemazione e pernottamento.

**Giorno 3 (25 Aprile) - Kyoto:** Visita di alcuni tra i più famosi e iconici templi di Kyoto. Si inizia con l'area nord della città con lo spettacolare **Kinkakuji**, il **Padiglione d'Oro**. Successivamente visiteremo il tempio **Ryoan-ji** con il suo famoso **Giardino Zen** e il bellissimo parco. Nel pomeriggio ci sposteremo verso la zona ovest della città e ci addentreremo nell'intricata **Foresta di Bambu di Arashiyama**. Visita al primo **Seminario Zen** del Giappone, il **Tenryu-ji**. Serata Libera , pernottamento in hotel.

**Giorno 4 (26 Aprile) - Kyoto:** In mattinata visita al tempio Sanjusangendo con le sue 1001 sculture della divinità Kannon. Nel pomeriggio visita al complesso del **Kiyomizudera**. Una splendida passeggiata per le storiche vie di **Higashiyama** ci porterà infine nel **Quartiere di Gion**, famoso per le sue case delle **Geisha**. Serata libera, pernottamento in hotel.

**Giorno 5 (27 Aprile) – Nara** Giornata ricca di storia e suggestioni. Si comincia con lo stupendo complesso del **Santuario Fushimi-Inari** e i suoi lunghi camminamenti incorniciati da migliaia di Torii rossi (portali sacri). Nel pomeriggio si prosegue per l'antica capitale del Giappone, Nara, per poter ammirare il maestoso **Buddha** in bronzo (il più grande al mondo) all'interno dell'ancor più imponente **Tempio Todai-ji**. Breve passeggiata, poi, verso il santuario **Kasuga Taisha** con le sue migliaia antiche lanterne in pietra. Rientro a Kyoto, serata libera, pernottamento in hotel.

**Giorno 6 (28 Aprile) - Trasferimento a Tokyo:** Trasferimento a Tokyo con treno proiettile (Shinkansen). Sistemazione in Hotel. Visita al quartiere di **Ueno** e al suo splendido parco circondato dai più famosi musei del paese. Nel tardo pomeriggio ci addentreremo nel luminoso quartiere di **Akihabara**, la città elettrica famosa in tutto il mondo per l'enorme quantità di negozi di tecnologia e soprattutto per i numerosi shop di manga, anime e di tutto ciò che gira intorno al colorato mondo pop giapponese. Serata libera, pernottamento in hotel

**Giorno 7 (29 Aprile) - Tokyo:** Ancora una giornata alla scoperta dei quartieri di Tokyo più importanti e caratteristici. Cominciamo con **Harajuku**, epicentro della moda giovane e di tendenza, passeremo lungo **Omotesando**, la via della moda e del lusso continuando poi, attraverso il **parco Yoyogi** e il complesso del **Santuario Meiji-Jingu**, verso **Shibuya**, frizzante quartiere giovane ed eclettico. Serata libera, pernottamento in hotel.

**Giorno 8 (30 Aprile) - Tokyo:** In mattinata parteciperemo a una **Cerimonia del Tè**, guidata in italiano, per conoscere da vicino, e attivamente, uno dei **riti Zen** più antichi e affascinanti del Giappone. Nel pomeriggio visiteremo il quartiere di **Shinjuku**. Lo percorreremo in lungo e in largo fino a raggiungere, poco distante, il **Palazzo del Governo Metropolitano** di Tokyo (Tocho) dove potremo ammirare la città dall'alto dei suoi osservatori. Serata libera, pernottamento in hotel.

**Giorno 9 (01 Maggio) - Kamakura:** Dopo un'ora di treno dalla stazione di Tokyo raggiungeremo la splendida cittadina di **Kamakura** famosa per il suo **Grande Buddha** nella località di Hase. Tempo libero da trascorrere nelle graziose e affascinanti vie dello shopping di Kamakura. Rientro a Tokyo nel pomeriggio. Serata libera, pernottamento in hotel.

**Giorno 10 (02 Maggio) - Tokyo:** In mattinata visita allo storico quartiere di **Asakusa**, sulle sponde del fiume Sumida e al **Tempio Senso-ji**. Nel primo pomeriggio visiteremo la splendida **Baia di Tokyo (Odaiba)** dalla quale potremo ammirare l'incantevole skyline dei grattacieli della metropoli.

*Nel tardo pomeriggio trasferimento privato in aeroporto (Haneda) in tempo utile per il volo intercontinentale di rientro in Italia. Pasti e pernottamento a bordo.*

**Giorno 11 (03 Maggio) Tokyo – Italia:** Arrivo in Italia. **Fine dei servizi**

### **Note**

Durante il soggiorno a Kyoto (nei giorni 25, 26 e 27 Aprile) verranno organizzate all'interno di una sala del Tempio Zen Tyofuji prossimo all'hotel (di primo mattino e in orario da concordare di volta in volta con i partecipanti interessati) sedute complementari di Hatha Yoga e Meditazione curate dall'insegnante Raffaella Del Turco. La partecipazione a queste attività è tuttavia facoltativa.

In fase di prenotazione sarà possibile, qualora disponibile, richiedere un abbinamento in camera doppia al fine di risparmiare il supplemento singola.

Il budget quotidiano indicativo da prevedere per far fronte alle voci di spesa come pasti, trasporti e ingressi non inclusi nella quota di partecipazione è stimato intorno ai 40/50 euro a persona.

L'ordine cronologico delle visite come descritte nel programma di viaggio potrebbe subire delle variazioni in corso di svolgimento del tour stesso.

### **Operativi voli intercontinentali**

23APR FIUMICINO - DUBAI 15:25-23:25

24APR DUBAI – KANSAI (OSAKA) 03:40-17:50

03MAY HANEDA (TOKYO) – DUBAI 00:30-06:45

03MAY DUBAI - FIUMICINO 09:10-13:25