



VIAGGI IN ORIENTE E SUD AMERICA
ARETINA
TOUR OPERATOR
MONDO SENZA CONFINI

VIAGGI IN GIAPPONE

Okinawa, le isole dell'elisir di lunga vita



“RIUKYU TOUR”

Viaggio in Giappone con crociera nell'arcipelago di Okinawa

CALENDARIO PARTENZE

13 novembre-26 novembre 2025

21 novembre-04 dicembre 2025

LOCALITA' VISITATE

Kyoto - crociera 4 notti (Naha-Ishigaki-Keelung-Miyakojima-Naha) - Tokyo

Quote a partire da € 2490 a persona in camera doppia

Questo tour in autonomia parte da Kyoto e prosegue in volo per Naha (Okinawa), dove è previsto un breve soggiorno mare di 3 notti per poi salpare per una mini-crociera di 4 notti tra le isole principali dell'arcipelago di Okinawa e Keelung (Corea del Sud), con termine a Naha, da dove potrete raggiungere in volo l'ultima tappa del tour, Tokyo capitale del Giappone prima di rientrare in Italia.

***Okinawa** è una delle destinazioni più affascinanti del Giappone, un arcipelago tropicale che offre un perfetto connubio tra paesaggi incantevoli, spiagge da sogno e una cultura ricca di storia e tradizioni. E' famosa per essere una delle Blue Zones, ovvero una delle regioni del mondo con la più alta aspettativa di vita. Gli abitanti dell'arcipelago, in particolare gli anziani, vivono spesso oltre i 100 anni, grazie a una combinazione di attività fisica quotidiana, filosofia di vita e alimentazione sana con una dieta ricca di alimenti antiossidanti. Il costante deficit energetico, infatti, innesca un meccanismo di autoconservazione e l'organismo si adatta a convertire una più alta percentuale di cibo in energia utilizzabile attivando gli enzimi che favoriscono la longevità.*

Uno dei segreti della longevità degli abitanti di Okinawa è la loro filosofia di vita, chiamata "Ikigai", che si può tradurre come "ragione di esistere" ed è il segreto della felicità. Si tratta di un approccio positivo alla vita cercando uno scopo che dia gioia e motivazione ogni giorno ed è considerato uno dei fattori chiave per la salute e la serenità degli abitanti locali.

Okinawa ha una storia e una cultura molto diverse dal resto del Giappone, poiché fino al 1879 era un regno indipendente noto come Regno delle Ryukyu. Ancora oggi, l'influenza di questa antica civiltà è visibile nell'architettura, nella musica tradizionale e nei festival locali.

L'arcipelago di Okinawa è considerato la culla del karate, una delle arti marziali più conosciute al mondo che si è sviluppata durante il periodo del Regno delle Ryukyu, quando agli abitanti fu vietato l'uso delle armi e furono costretti a difendersi con tecniche di combattimento a mani nude.



Le spiagge di Okinawa sono famose per la loro sabbia bianca finissima e per le acque incredibilmente trasparenti e grazie alla barriera corallina che circonda molte delle isole, l'acqua rimane calma e cristallina, offrendo condizioni perfette per lo snorkeling e le immersioni.

ITINERARIO

Giorno 1 - Arrivo a Kyoto - Arrivo all'aeroporto di Osaka. Incontro con l'autista che attenderà all'uscita dalla dogana con un cartello con il vostro nome, e trasferimento all'hotel di Kyoto con minivan privato (senza assistenza). Resto della giornata a disposizione. Pernottamento.

Giorno 2 - Kyoto - Prima colazione. Intera giornata a disposizione da dedicare alla visita di Kyoto in autonomia. Pernottamento.

Giorno 3 - Kyoto – Prima colazione. Giornata libera. Pernottamento.

Giorno 4 - Kyoto-Naha - Prima colazione. Incontro in albergo con l'autista e trasferimento all'aeroporto di Osaka-Itami con minivan privato (senza assistenza). Partenza in volo per Naha (biglietti aerei non inclusi). Incontro con l'autista e trasferimento in albergo con minivan privato (senza assistenza). Resto della giornata a disposizione. Pernottamento.

Naha, la capitale dell'arcipelago di Okinawa, ricostruita dopo i bombardamenti, presenta numerose attrattive come ad esempio il castello di Shuri che pur essendo stato devastato dalla guerra è stato restaurato e rappresenta la testimonianza delle diversità stilistiche col resto dell'Asia. La città ha belle zone commerciali dove comprare prodotti locali sia artigianali che alimentari. Da non perdere è il Daichi Makishi Kosetsu Ichiba dove l'offerta di pescato è grandiosa, coi suoi "ristorantini" del primo piano dove fare un ottimo pranzo. Naha ha anche una spregiudicata vita notturna, con tantissimi locali lungo la via Kokusai-dori.

Giorno 5 - Naha – Prima colazione. Giornata libera. Pernottamento.

Giorno 6 – Naha - Prima colazione. Giornata libera. Pernottamento.



Giorno 7 – Naha (partenza crociera) – Prima colazione. La camera sarà a disposizione come da regolare check-out. Nel pomeriggio incontro in albergo con l'autista e trasferimento al Naha cruise terminal Wakasa con minivan privato (senza assistenza). Imbarco sulla nave MSC bellissima e partenza alle ore 19.00. Cena a bordo.

Giorno 8 – Ishigaki - Alle ore 09.00 arrivo al porto dell'isola di Ishigaki. Tempo a disposizione fino alla partenza. Alle ore 19.00 proseguimento della navigazione (pasti a bordo).

*Parte dell'arcipelago delle Yaeyama, l'Isola **Ishigaki** è la più meridionale del Giappone e anche la più sviluppata a livello turistico. L'isola è caratterizzata da eccellenti sentieri escursionistici al centro ed una bellissima costa disseminata di spiaggette di sabbia e sassi che offrono un contesto tropicale perfetto per nuotare, rilassarsi al sole, fare snorkeling e immersioni. Sebbene il clima sia **mite** durante tutto l'anno, il periodo migliore per rilassarsi in spiaggia è da aprile a novembre quando le temperature raggiungono i 25 gradi. Tra le spiagge più popolari dell'isola ci sono Yonehara Beach, Sukuji Beach e Sunset Beach. Yonehara Beach è uno dei luoghi migliori per praticare snorkeling e immersioni grazie alla meravigliosa barriera corallina che si estende al largo della costa. La spiaggia è ricoperta di frammenti di corallo bianco che la rendono luminosa e particolarmente suggestiva. Ci sono vari servizi e punti di noleggio di attrezzatura per sport acquatici. Sukuji Beach, vicino alla famosa Kabira Bay, offre un altro scenario da cartolina, con le sue acque basse e cristalline e un fondale sabbioso perfetto per nuotare e fare snorkeling. Racchiusa in una piccola baia lungo la costa nordorientale di Ishigaki, Sunset Beach è una spiaggetta incantevole e tranquilla che offre ottime opportunità per nuotare e praticare snorkeling o anche solo concedersi un picnic vista mare in una delle aree attrezzate.*

Giorno 9 – Keelung (Taipei) - Alle ore 07.00 arrivo al porto di Keelung (Taipei). Tempo a disposizione fino alla partenza. Alle ore 18.00 proseguimento della navigazione (pasti a bordo).

Importante città portuale dell'isola di Taiwan, una volta nota con il nome di Formosa ("isola bella" in portoghese, presenta uno dei mercati notturni migliori del paese e ottimi ristoranti di pesce. Una delle città più dinamiche e interessanti di Taiwan, situata in un'incantevole scenario naturale tra le montagne e la costa. Qui si trova il mercato del pesce più antico del paese.

La città è nota come la sede del Mercato notturno di Miaokou, un mercato tradizionale incentrato sulla cucina locale. Pulito e accogliente, il mercato vanta numerose bancarelle con insegne in giapponese, inglese e cinese, per venire incontro ai visitatori internazionali. La brulicante atmosfera del mercato si apprezza ancora di più assaggiando il tipico "panino fritto", una specialità locale a base di pomodoro, prosciutto, uova, cetriolo e maionese.

La mattina presto è il momento migliore per visitare il Mercato del pesce di Kanziding, uno dei più antichi e vasti del paese, dove si possono osservare i pescatori e i ristoratori che partecipano ad aste giornaliere per l'acquisto del pesce.



Gli amanti della storia, salendo una ripida scalinata potranno visitare il Forte Ershawan, una fortezza ben conservata e risalente all'Ottocento. Questa struttura ha protetto Taiwan durante la Prima Guerra dell'Oppio. Merita una visita anche il suggestivo Tempio Qing'an, un edificio di 200 anni di storia decorato da sculture di pietra che raffigurano leoni e draghi.

Da non perdere anche l'antico tempio sotterraneo situato nella Grotta della Mano del Buddha, così chiamata perché sul soffitto si vede un'enorme impronta di mano. Salendo sulla collina che porta alla Statua di Guanyin sarà possibile ammirare uno splendido panorama su Keelung e il suo porto, mentre attraversando il ponte che collega la città all'Isola di Heping si potrà ammirare un insolito paesaggio di concrezioni rocciose.

Giorno 10 – Miyakojima - Alle ore 08.00 arrivo al porto di Miyakojima. Tempo a disposizione fino alla partenza. Alle ore 18.00 proseguimento della navigazione (pasti a bordo).

Forse la più giapponese tra le destinazioni nell'arcipelago di Okinawa, Miyakojima ha un'identità diversa da tutte le altre per la totale assenza di rilievi collinosi. L'isola è circondata da barriere coralline e da un mare color smeraldo. La costa meridionale è costituita principalmente da scogliere, mentre molte spiagge di sabbia bianca si trovano a nord, est e ovest.

Un ponte collega l'isola di Miyako a quattro isole: l'isola di Irabu e Shimoji a ovest e le isole di Kurima e Ikema a nord. Ognuna di esse vanta chilometri di spiagge di sabbia bianca e acque azzurre e trasparenti.



Oltre alle splendide spiagge, l'isola offre molte altre attività. Lo snorkeling e le immersioni nelle barriere coralline sono molto popolari. Negli ultimi anni, nuotare con le tartarughe marine durante lo snorkeling è diventata un'attività molto richiesta. Qui si possono praticare il golf, il ciclismo e la pesca. La zona è particolarmente famosa per la pesca, grazie alla grande varietà e quantità di pesce. I piatti di frutti di mare dell'isola di Miyako, compreso il sashimi, sono molto rinomati. L'usanza dell'isola è quella di mangiare sashimi con il "peperone shima" piccante in salsa di soia.

Higashi-Hennazaki è il punto più sudorientale dell'isola di Miyako. Sulla punta di questa penisola lunga due chilometri sorge uno splendido faro bianco. Da qui si gode di una magnifica vista sulle acque color smeraldo dell'Oceano Pacifico.

La maggior parte della popolazione dell'isola si trova nella città costiera settentrionale di Hirara. Nel centro di Hirara, vicino al porto, si trova la tomba di Tuyumya. Si tratta del santuario di Nakasone Tuyumya, che governò Miyako nel XVI secolo. A Hirara si trova un giardino botanico tropicale con oltre 1.600 varietà di piante e alberi. È il luogo ideale per trascorrere un'ora di relax e ristorarsi. Un'altra attrazione della zona è la Nintozei-ishi, o "pietra delle tasse". È alta 1,4 metri e anticamente veniva utilizzata dall'esattore delle imposte. Tutti coloro che erano più alti della pietra erano considerati abbastanza grandi per pagare le tasse.

Giorno 11 – Naha - Alle ore 07.00 arrivo al porto di Naha. Incontro con l'autista e trasferimento all'aeroporto di Naha con minivan privato (senza assistenza). Partenza in volo per Tokyo (biglietti aerei non inclusi). Incontro con l'autista e trasferimento in hotel con minivan privato (senza assistenza). Resto della giornata a disposizione. Pernottamento.

Giorno 12 - Tokyo - Prima colazione. Intera giornata a disposizione da dedicare alla visita di Tokyo in autonomia. Pernottamento.

Giorno 13 - Tokyo – Prima colazione. Giornata libera. Pernottamento.

Giorno 14 - Partenza - Prima colazione. Incontro in albergo con l'autista e trasferimento all'aeroporto di Tokyo con minivan privato (senza assistenza). Partenza per l'Italia.

FINE DEI SERVIZI

La quota comprende

- 3 notti in camera doppia a Kyoto in hotel 3 stelle
- 3 notti in studio twin con angolo cottura a Okinawa in hotel 4 stelle
- 3 notti in camera doppia a Tokyo in hotel 3 stelle
- prime colazioni in albergo
- crociera "Msc Bellissima" di 4 notti con partenza e ritorno da Naha (cabina interna a 2 letti pensione completa, tasse portuali, quota di servizio e assicurazione inclusi – bevande escluse)
- 6 trasferimenti da/per gli aeroporti e da/per il porto di Okinawa con minivan privato (senza assistenza)
- assicurazione sanitaria

La quota non comprende

- quota iscrizione **€ 45 a persona**
- biglietto aereo intercontinentale per il Giappone
- biglietto aereo domestico da Osaka a Naha e da Naha a Tokyo
- tasse aeroportuali e suppl.carburante
- pacchetto bevande durante la crociera **€ 90 a persona**
- restanti pasti, bevande, mance ed extra in genere
- tasse di servizio e/o di soggiorno dove previste negli alberghi
- visite guidate
- assicurazione annullamento ALL RISK pari al 5% dell'importo assicurato
- tutto quanto non incluso ne "la quota comprende"

Servizi aggiuntivi su richiesta a scelta tra i seguenti in base a disponibilita'(eventuali escursioni durante la crociera potranno essere acquistate a bordo)

- cerimonia del tè con vestizione kimono a Kyoto (durata 90 min. – diversi orari durante la giornata – luogo da raggiungere in autonomia) **€ 60 a persona**
- tour (piccolo gruppo) ad Arashiyama e foresta di bambu' con guida parlante italiano in partenza alle ore 14:00 dalla stazione di Kyoto il 14 o il 21 novembre (trasporti e ingressi esclusi – durata 3 ore e 30 min.) **€ 95 a persona**

-tour pomeridiano in bicicletta con guida locale parlante inglese a Naha (Ore 14:00 del 16, 17, 18, 24, 25 o 26/11 – durata 3 ore e 30 min. – punto di incontro da raggiungere in autonomia) **€ 116 a persona**

-tour privato su misura con una guida locale parlante italiano a Tokyo il 24, 25/11 o il 02,03/12 (partenza dall'hotel ore 09:30)- (4 ore) **€ 115 a persona**-(8 ore) **€ 155 a persona**

-corso di preparazione del sushi ad Asakusa (Tokyo) con uno chef professionista e interprete parlante inglese, incluso souvenir speciale e certificato di fine corso (durata 1 ora – diversi orari durante la giornata il 23, 24, 25/11 o il 01,02,03/12 – luogo da Raggiungere in autonomia, bevande escluse) **€ 105 a persona**

N.B.

La conferma è subordinata a disponibilità al momento della prenotazione.

L'ultimo giorno, in caso di partenze molto anticipate non possiamo garantire la colazione inclusa in hotel.

Su richiesta è possibile cambiare tipo di sistemazione sulla nave

Su richiesta e in base a disponibilita' è possibile aggiungere delle notti supplementari a inizio o fine del soggiorno.

