

# GIAPPONE SPIRITUALE: LA VIA DI NATURA DEI MONACI YAMABUSHI

**DAL 20 AL  
29  
SETTEMBRE  
2025**

Il cuore di questo viaggio in Giappone avrà luogo a nord est, in un piccolo e **antico villaggio** ai piedi delle montagne giapponesi: Haguromachi Touge, Tsuruoka. Questo villaggio custodisce la millenaria spiritualità dello **Shugendō** (unione di buddismo esoterico, shintoismo e animismo dei primordi). Scopri il programma:

*SAB 20/09*

Ben arrivate in Giappone!  
Arrivo all'aeroporto di Tokyo e pernotta nella metropoli.

*DOM 21/09*

Arrivo a Niigata

Approdiamo in questa città meravigliosa affacciata sull'oceano, preparandoci al pellegrinaggio con i monaci.





*LUN 22/09*

Arrivo a Tsutuoka ore 10.30

**PROGRAMMA:**

- Disconnessione al tempio buddhista
- rituale di apertura
- Meditazione
- Arrivo al Shukubo alloggio per pellegrini
- Pasto zen Shojin Ryori
- Attività notturne/rituale notturno

*MAR 23/09*

**PROGRAMMA:**

- Rituale mattutino
- Pasto zen Shojin Ryori
- Pellegrinaggio guidato dagli Yamabushi sul monte Haguro

- Pasto zen (Shojin Ryori)
- Tempo di riflessione personale
- Pasto zen (Shojin Ryori)
- Rituale notturno

*MER 24/09*

**PROGRAMMA:**

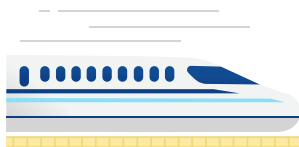
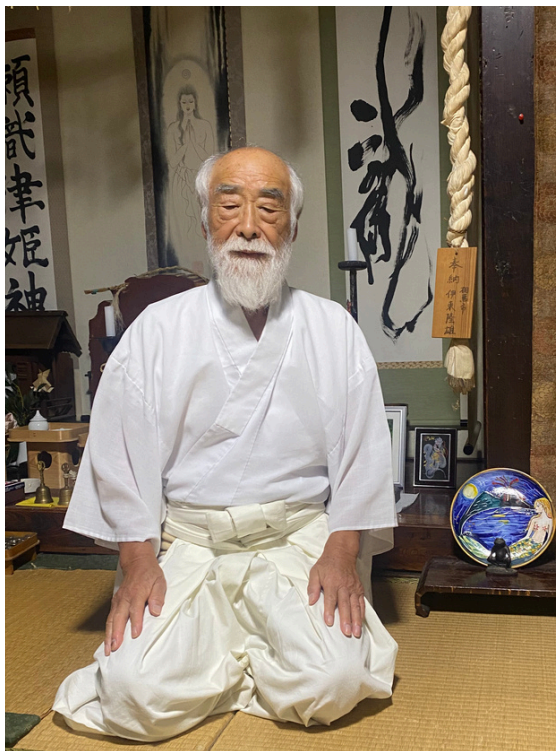
- Rituale mattutino
- Pasto zen (Shojin Ryori)
- Cerimonia di preghiera ufficiale al santuario Dewa Sanzan
- Circuito di preghiera sulla cima del monte Gassan
- Pasto di celebrazione Naorai
- 14:00 ONSEN



*GIO 25/09*

**PROGRAMMA:**

- Asamike-sai mattutino nell'area del santuario principale del monte Haguro
- Pasto ZEN Shojin Ryori
- Forest bathing
- Pasto ZEN Shojin Ryori
- Yoga sciamanico
- Pasto ZEN Shojin Ryori
- Meditazione, rituale notturno o allenamento all'aperto



*DA VEN 26/09 A LUN 29/09*

Rientro a Tokyo con lo Shinkansen (treno ad alta velocità)

Visita alle attrazioni principali di Tokyo:

- Shinjuku Gyoen National Garden.
- Senso-ji Temple.
- Meiji Jingu.
- Asakusa.
- Tokyo Skytree.
- Ueno Park.



Si rientra in Italia lunedì 29 settembre!



**ORGANIZZAZIONE TECNICA A**  
**CURA DI MAKAI VIAGGI**

**INFO E PRENOTAZIONI:**

+39-351 9288991

info@makaiviaggi.it

# GIAPPONE SPIRITUALE: LA VIA DELLA NATURA DEI MONACI YAMABUSHI

## **COSA INCLUDE:**

3 notti a Tokyo in stanza doppia con letti separati (solo pernottato, no colazione); 1 notte a Niigata in stanza doppia con letti separati (solo pernottato, no colazione); 2 shinkansen (Tokyo-Niigata A/R); esperienza con i monaci yamabushi (4 gg full day, vitto e alloggio, interprete, esperienze spirituali); assicurazione medico bagaglio; accompagnatrice; tutte le tasse italiane.

## **COSA ESCLUDE:**

Voli internazionale A/R; trasporti locali (metro, bus, treni); pasti dove non è indicato; eventuali tasse di soggiorno pagabili in loco; assicurazione annullamento facoltativa; supplemento stanza singola (Tokyo e Niigata - 620€); quanto non espressamente indicato ne "la quota include"

## **COME PRENOTARE:**

Versare tramite bonifico o carta di credito un acconto del 30% all'iscrizione. Saldo finale entro 30 giorni dalla partenza (vedi: [termini e condizioni makai viaggio](#)).

Il viaggio sarà confermato **al raggiungimento di 5 partecipanti** (prima dell'acquisto dei voli. si dovrà attendere un'email di conferma da parte dell'agenzia, che annuncerà ufficialmente il viaggio).

**TOT. 3.550€**

**ORGANIZZAZIONE TECNICA A  
CURA DI MAKAI VIAGGI**

**INFO E PRENOTAZIONI:**

+39-351 9288991

info@makaiviaggi.it

