

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

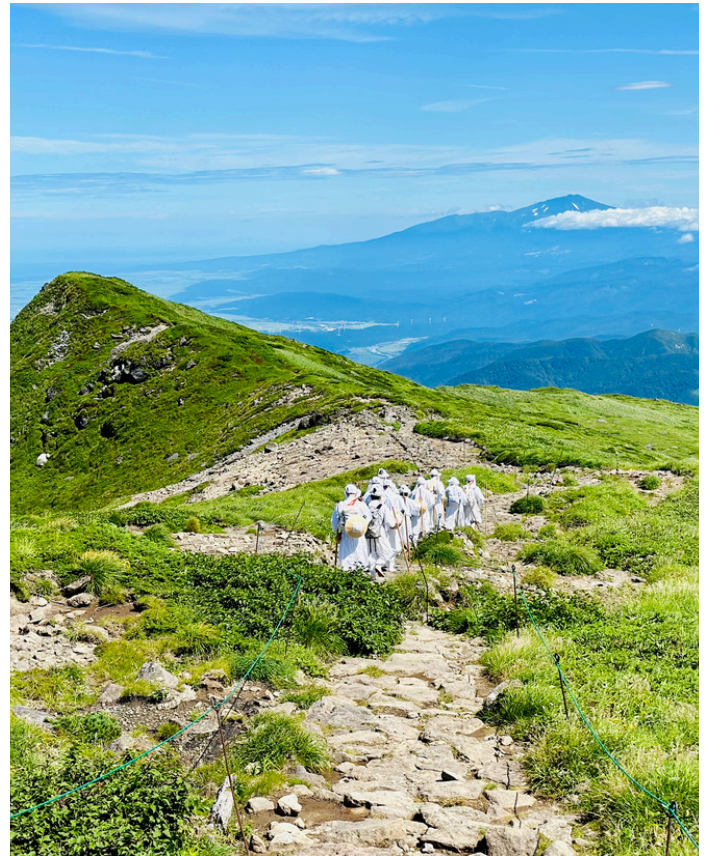
PROGRAMMA:

- 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:

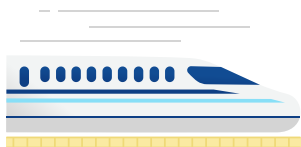
- Rituale mattutino
- Pasto zen (Shojin Ryori)
- Cerimonia di preghiera ufficiale al santuario Dewa Sanzan
- Circuito di preghiera sulla cima del monte Gassan
- Pasto di celebrazione Naorai
- 14:00 ONSEN



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



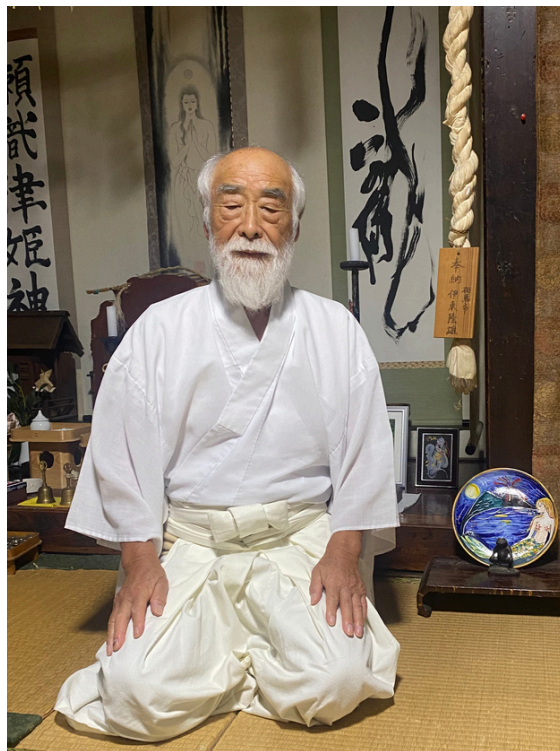
DA VEN 26/09 A LUN 29/09

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 pernottamento, no colazione); 1 notte a Niigata in stanza doppia con letti separati (solo pernottamento, 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 né "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

