



BELLOMONDO

Un altro mondo di viaggiare.



GIAPPONE TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

PRIMA PARTENZA: 22 OTTOBRE

DURATA DEL VIAGGIO: 11 GIORNI E 10 NOTTI

NUMERO PARTECIPANTI: MAX 14 PERSONE + COORDINATORE



GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

Il senso di questo viaggio.

Non è facile spiegare il Giappone. Appena arrivi capisci che non funziona come ti aspetti: tutto è fatto di equilibri, non di contrasti. È ordinato ma non rigido, veloce ma non caotico. Cambia continuamente, ma sembra restare sempre uguale.

Questo viaggio in Giappone non nasce per raccontarlo tutto, ma per entrarci dentro nel modo più diretto possibile.

Si parte da Tokyo. Una metropoli che travolge e avvolge, fatta di strati che convivono tra neon, silenzio e izakaya. Attraversi incroci affollati, poi entri in un tempio e tutto cambia. Qui non esiste opposizione tra moderno e tradizionale: esiste equilibrio. Ed è da questo equilibrio che il viaggio inizia.

Lasciamo la capitale e ci spostiamo verso sud, nella regione di Gifu, tra Nagoya e le Alpi giapponesi. È qui che si entra in una parte più concreta della cultura giapponese.

A Mino la carta washi nasce ancora come è sempre nata: acqua, fibre, mani che ripetono movimenti precisi. A Seki, storicamente legata alla produzione di spade e oggi di lame e coltelli, il metallo viene lavorato con la stessa logica: precisione, controllo, continuità.

Andiamo qui per questo. Per vedere un Giappone che non si racconta, ma che continua a fare. Sul Monte Koya il ritmo cambia. Si dorme in un tempio, si cammina tra alberi e lanterne. Non è un'esperienza costruita: è un luogo che esiste indipendentemente da chi lo visita. Poi arriva il cammino. Sul Kumano Kodo, uno dei percorsi di pellegrinaggio più antichi del Giappone, il viaggio diventa fisico. Si cammina tra foreste, pietra e silenzio. Il passo si regolarizza, il tempo perde importanza, tutto si riduce all'essenziale. E quando ti fermi, ti fermi davvero. Nell'acqua calda di un onsen, nel corpo che rallenta, nel silenzio che resta.





GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

3



Infine, Osaka. Dopo il silenzio e il ritmo lento, la città riporta tutto in superficie. Più diretta, più spontanea, meno controllata di Tokyo. Qui il Giappone si vive per strada: insegne luminose, cucine aperte, quartieri che non si fermano mai. È il punto in cui il viaggio si chiude, ma anche quello in cui tutto torna insieme.

Capisci se fa per te.

(Prima di partire, saperlo aiuta).

Tipo di viaggio: itinerante. Si cambia spesso alloggio. Si viaggia con i mezzi pubblici: treni, bus e metropolitana, e a piedi. Per poche tappe, i bagagli principali verranno spediti in anticipo da una tappa all'altra per viaggiare leggeri.

Ritmo: dinamico e preciso. La puntualità giapponese detta le regole, ma abbiamo lasciato spazi di autonomia per perderti tra i quartieri e momenti lenti lungo i sentieri del Kumano Kodo.

Alloggi: hotel confortevoli a Tokyo e Osaka, 1 notte in uno shukubo (alloggio all'interno di un tempio buddista, futon su tatami e servizi condivisi) sul Monte Koya, 2 notti in strutture tradizionali nelle zone termali.

Pasti: 10 colazioni, 2 pranzi e 1 cena tradizionale inclusi. Gli altri pasti sono liberi perché esplorare il cibo, in Giappone, è parte integrante dell'esperienza.

Richiesto: curiosità, adattabilità e voglia di camminare. Ci muoveremo molto, a piedi e con i mezzi pubblici, inclusi treni ad alta velocità. Sono previste giornate di trekking leggero nei boschi sacri e lunghe passeggiate nelle città. Non è un viaggio statico e non è pensato per chi cerca continuità o comfort costante. Un po' di allenamento fisico torna utile.



GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

Cosa rende questo viaggio BelloMondo:

1) METROPOLI.

La densità e il neon.

A Tokyo e Osaka entriamo nella vertigine urbana. Quartieri che sembrano città a sé stanti, folla che si muove in perfetto ordine, spiritualità che sopravvive all'ombra dei grattacieli. A Tokyo impariamo l'arte del ramen e scopriamo l'energia del sumo. A Osaka, ci tuffiamo nello street food di Dotonbori.

2) SPIRITUALITÀ.

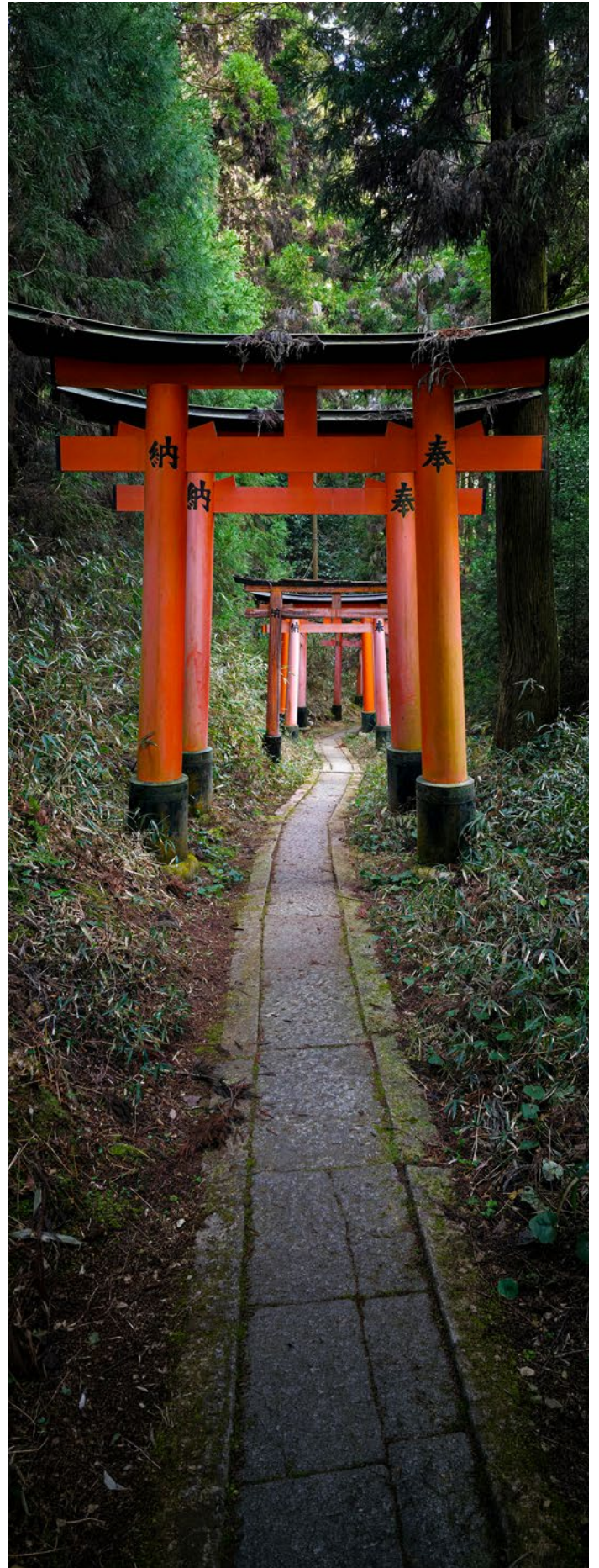
Spazi sospesi e silenzi.

Lasciamo le città per salire sul Monte Koya in funivia. Qui dormiamo in uno shukubo, un tempio buddista. Sperimentiamo la copiatura dei sutra, attraversiamo il cimitero monumentale di Okunoin di notte e capiamo che la spiritualità giapponese non è un concetto astratto, ma un'esperienza fisica.

3) CAMMINO.

I passi e l'acqua.

Attraversiamo parte del Kumano Kodo, un'antica rete di sentieri di pellegrinaggio. Camminiamo tra alberi secolari, piccoli santuari e natura profonda. Poi, ci fermiamo. Kawayu Onsen e Katsuura Onsen ci accolgono con le loro acque termali. Dopo il cammino, il rito dell'onsen rimette tutto in equilibrio.





GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

DAY BY DAY.

Giorno 1 – Tokyo: l'atterraggio.

Arrivo all'aeroporto internazionale di Tokyo, trasferimento autonomo in hotel e check-in. Tokyo è una delle metropoli più grandi e dense del mondo, ma anche una delle più ordinate. Questo primo giorno non è pensato per "vedere", ma per iniziare a orientarsi: osservare i ritmi, capire come si muove la città, prendere confidenza con un sistema che funziona in modo preciso e continuo. Tempo libero per riposarsi o per una prima esplorazione tra i quartieri. Pernottamento a Tokyo.

Giorno 2 – Tokyo: tradizione e vita quotidiana.

Incontriamo la nostra guida di buon'ora: ci aspetta una giornata intensa. Prima tappa Asakusa, uno dei quartieri più antichi di Tokyo.

Qui visitiamo il Tempio Sensō-ji, ancora oggi luogo di culto attivo, dove la spiritualità si mescola alla vita quotidiana. La via Nakamise, che conduce al tempio, è una delle più storiche della città ed è animata da botteghe tradizionali e piccoli rituali. All'interno del complesso si trovano gli omamori, amuleti giapponesi contenenti preghiere, acquistati per protezione, fortuna o buon auspicio. Per chi vuole, è un gesto semplice ma significativo per iniziare il viaggio! Proseguiamo verso Kappabashi Street, la "kitchen town" di Tokyo, punto di riferimento per utensili e cultura gastronomica. Per pranzo ci aspetta un laboratorio di cucina: impariamo a preparare il ramen, piatti simbolo della tradizione giapponese! Nel pomeriggio ci spostiamo lungo il fiume Sumida fino all'area di Zojo-ji, tempio legato allo shogunato Tokugawa, oggi

circondato da grattacieli e dalla Tokyo Tower. Un esempio concreto di come antico e contemporaneo convivano nello stesso spazio. Pernottamento a Tokyo.



Giorno 3 – Tokyo: disciplina e identità.

La giornata inizia presto, con un'esperienza che va oltre lo sport: il sumo. Assistiamo a un allenamento in una vera heya, una palestra tradizionale dove i lottatori vivono e si allenano quotidianamente. Non è uno spettacolo pensato per i visitatori, ma un momento reale di preparazione. Il sumo ha radici nello Shintoismo, la religione tradizionale giapponese. Molti dei gesti che vediamo — il lancio del sale sul ring, le posizioni, i rituali — nascono come pratiche di purificazione. Qui si percepisce subito la struttura: gerarchie



GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

6

rigide, disciplina assoluta, ripetizione continua. I lottatori più giovani si occupano anche della vita quotidiana della heya, in un sistema che unisce allenamento, rispetto e convivenza. Il resto della giornata è libero. Tokyo si scopre così: scegliendo una direzione e lasciandosi guidare. Akihabara per l'elettronica e la cultura pop, Shibuya e Shinjuku per l'energia urbana, Harajuku per la moda e le sottoculture. Ogni quartiere è una città diversa. Ognuno trova la propria Tokyo. Pernottamento in hotel.



Giorno 4 - Verso Inuyama: in movimento.

Lasciamo Tokyo e iniziamo a spostarci verso Sud. I bagagli principali viaggiano separatamente, permettendoci di muoverci leggeri. I treni diventano parte del viaggio: veloci, precisi, senza margine d'errore. In Giappone non sono solo un mezzo, ma un sistema che tiene insieme

il Paese. Fuori dal finestrino la città si allontana e cambia tutto. Meno densità, più spazio. Arriviamo a Inuyama, una delle poche città che conserva ancora un castello originale, non ricostruito. Un luogo che permette di vedere il Giappone prima della modernizzazione. È per questo che ci fermiamo qui. Per uscire dalla metropoli e iniziare a leggere il Paese in modo diverso. Visitiamo il castello e poi camminiamo nel centro storico, tra strade e atmosfere che riportano al periodo Edo, quando il Giappone era fatto di domini feudali, samurai e città fortificate. Il ritmo si abbassa. Pernottamento a Inuyama.





GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

7



Giorno 5 – Mino e Seki: artigianato tradizionale in Giappone.

Oggi ci spostiamo nella regione di Gifu, una delle aree più autentiche del Giappone per comprendere da vicino tecniche e gesti che si tramandano da generazioni. A Mino scopriamo la carta washi, patrimonio UNESCO e parte fondamentale dell'artigianato tradizionale giapponese. Qui viene prodotta da oltre 1300 anni con tecniche rimaste quasi invariate: acqua, fibre naturali e lavorazione manuale. Osserviamo il processo e poi ci mettiamo alla prova con un laboratorio di carta tradizionale, così da portarci a casa un souvenir interamente fatto da noi secondo le antiche arti locali. Pranzo libero tra le antiche mura del quartiere Udatsu Wall, tra case tradizionali e antichi edifici commerciali, testimonianza di un Giappone ancora legato alle sue radici. Nel pomeriggio raggiungiamo Seki, famosa in tutto il Giappone per la produzione di lame. Durante il periodo dei samurai era uno dei centri principali per la realizzazione delle katane; oggi la tradizione continua nella produzione di coltelli e strumenti da taglio

di altissima qualità. Rientro a Inuyama e pernottamento.

Giorno 6 – Osaka: l'anima del Kansai.

Lasciamo Inuyama e ci spostiamo verso Osaka, nel cuore del Kansai. Osaka è più diretta, più istintiva, più rumorosa. Qui la città si vive per strada. Esploriamo Namba: uno dei quartieri più vivaci, Tra Doguyasuji Street, il santuario Namba Yasaka con la sua iconica testa di leone e le luci di Dotonbori, Osaka si mostra senza filtri. Insegne luminose, cucine aperte, profumi che arrivano dalla strada. Il cibo qui è ovunque, ed è parte dell'identità della città. Qui assaporiamo un Giappone più spontaneo, meno costruito, più quotidiano. Pernottamento a Osaka.

Giorno 7 – Monte Koya: la salita al sacro.

Il bagaglio principale viene spedito al lodge di Kawayu Onsen così da spostarci più facilmente. Lasciamo Osaka e iniziamo a salire verso il Monte Koya (Koyasan), uno dei centri spirituali più importanti del Giappone e cuore del



GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

buddhismo Shingon. Passiamo dalla città al silenzio, dal ritmo veloce alla lentezza. Fondato nel IX secolo dal monaco Kobo Daishi, il Monte Koya è ancora oggi un luogo attivo di pratica religiosa. Visitiamo il complesso del Danjo Garan e il tempio Kongobu-ji, centro della scuola Shingon. Partecipiamo alla copiatura dei sutra, una pratica meditativa che fa parte della tradizione buddhista giapponese. Non è un'attività dimostrativa, ma un gesto che richiede tempo, concentrazione e presenza. Entriamo nel nostro shukubo, un alloggio all'interno di un tempio buddhista. Qui l'esperienza è essenziale: spazi semplici, ritmi lenti, contatto diretto con la vita monastica. La giornata si conclude con la cena tradizionale Shojin Ryori, la cucina vegetariana dei monaci, basata su equilibrio, stagionalità e rispetto degli ingredienti. La sera raggiungiamo Okunoin, il cimitero più sacro del Giappone, immerso in una foresta di cedri secolari. Lanterne, silenzio e un'atmosfera che cambia completamente la percezione del luogo. Dormiamo qui. Ed è questo il senso della giornata: non visitare, ma entrare.

Giorno 8 – Kumano Kodo e Kawayu Onsen: i passi antichi.

Lasciamo il tempio e raggiungiamo l'inizio del nostro cammino sul Kumano Kodo, uno dei percorsi di pellegrinaggio più antichi del Giappone, oggi patrimonio UNESCO. Partiamo da Gyuba-doji, una delle antiche statue legate ai pellegrini, e iniziamo a camminare. Il sentiero si addentra nei boschi sacri della penisola di Kii, tra radici, pietra e piccoli altari nascosti. Percorriamo circa 4,4 km fino a Tsukizakura Oji, uno dei santuari lungo il

cammino. Qui il Giappone cambia forma: meno struttura, più natura. Più silenzio. Pranzo al sacco lungo il percorso, con il nostro bento box. Nel pomeriggio raggiungiamo Kawayu Onsen, una delle località termali più particolari del Giappone. Qui l'acqua calda sgorga direttamente dal letto del fiume, creando piscine naturali all'aperto. Le onsen giapponesi non sono solo relax: sono parte della cultura, un momento per fermarsi e riequilibrare corpo e mente. Il modo migliore per concludere questa giornata. Pernottamento.





GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

Giorno 9 – L'area di Hongu: il cuore del pellegrinaggio.

Il bagaglio viaggia verso Osaka. Si riprende a camminare. Entriamo nell'area di Hongu, uno dei punti più importanti del Kumano Kodo, cuore spirituale di questo antico pellegrinaggio in Giappone. Partiamo da Hosshinmon-oji, considerato tradizionalmente l'ingresso simbolico alla zona più sacra, e percorriamo circa 7,5 km tra foreste, sentieri in pietra e piccoli santuari. Arriviamo al Kumano Hongu Taisha, uno dei tre grandi santuari del Kumano, ancora oggi luogo attivo nello Shintoismo giapponese. Qui il pellegrinaggio trova il suo centro. Proseguiamo fino a Oyunohara, dove si erge il grande torii, uno dei più imponenti del Giappone: una soglia simbolica tra spazio umano e spazio sacro.

Pranzo al sacco lungo il percorso. Nel pomeriggio trasferimento a Katsuura Onsen, località termale affacciata sull'oceano. Dopo il cammino, il ritmo rallenta naturalmente. Acqua calda, silenzio, tempo. Pernottamento.

Giorno 10 – Nachi e rientro a Osaka: natura e contrasto.

La giornata inizia presto. In pullman raggiungiamo Daimonzaka, uno degli ingressi più suggestivi del Kumano Kodo, e da qui iniziamo un cammino di circa 3 ore fino alle Nachi Falls (Nachi no Taki). Questo è uno dei tratti più belli dell'antica via di pellegrinaggio: un percorso immerso nella foresta, tra cedri secolari, gradini in pietra, piccoli santuari e panorami che si possono scoprire solo a piedi. Ed è proprio camminando che si coglie l'essenza autentica del Kumano Kodo, seguendo le orme dei pellegrini che

da secoli attraversano queste montagne. L'arrivo alle Nachi Falls, la cascata più alta del Giappone, è uno dei momenti più emozionanti della giornata. Qui natura e spiritualità si fondono: accanto alla cascata si trovano il santuario Kumano Nachi Taisha e il tempio Seiganto-ji, simbolo dell'incontro tra shintoismo e buddhismo. Dopo la visita, il pullman ci accompagna alla stazione di Kii-Katsuura Station per il rientro verso Osaka. Nel pomeriggio torniamo a Osaka: dopo giorni di natura e silenzio, ci rituffiamo tra luci, suoni ed energia della città. Ultima serata libera e pernottamento a Osaka.



Giorno 11 – Rientro.

Colazione in hotel e trasferimento autonomo all'Aeroporto Internazionale del Kansai in tempo per il volo di ritorno verso l'Italia. Il viaggio finisce qui. Ma spesso il Giappone continua anche dopo, nei dettagli che restano.

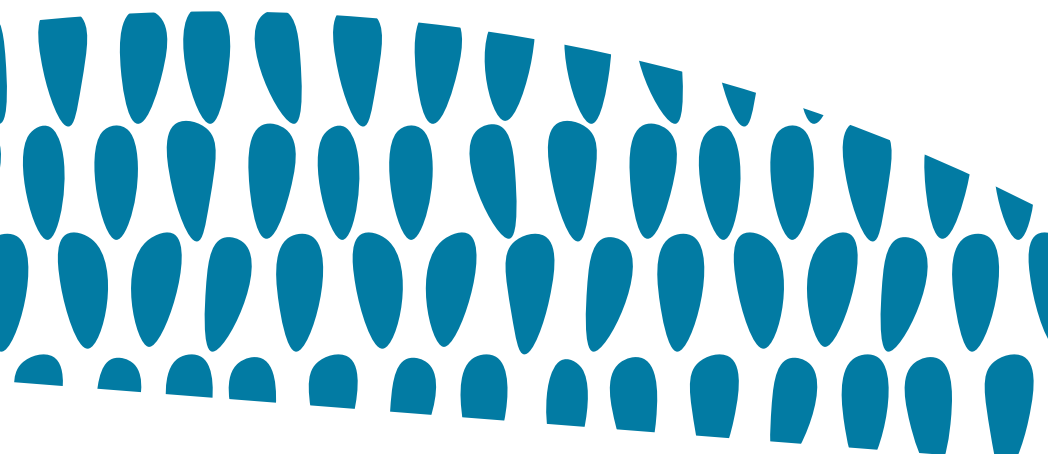


E alla fine?

Undici giorni in Giappone non sono un riassunto del Paese. Sono una traiettoria.

Da Tokyo al Kumano Kodo hai attraversato ritmi diversi: città, silenzi, gesti ripetuti, cammini.

Se è stato davvero un viaggio BelloMondo, lo capirai dopo. Quando ti accorgerai che non sono i luoghi a restare, ma il modo in cui li hai attraversati. E una certa idea di equilibrio, che ti sei portato via.





GIAPPONE:

TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

11

Cosa è incluso:

- Pernottamento 9 notti in strutture alberghiere/ryokan in camera condivisa (doppia / tripla)
- Pernottamento 1 notte in uno Shukubo (alloggio all'interno di un tempio buddista) sul Monte Koya con servizi condivisi
- 10 colazioni, 2 pranzi (bento-box) e 1 cena (bevande escluse)
- Trasferimenti in bus e con i mezzi pubblici/treni durante il tour, come da programma
- Tutte le escursioni e le attività previste da programma (Disponibilità soggette a riconferma in fase di conferma del viaggio stesso. L'ordine delle attività e il programma delle giornate potrebbero subire variazioni.)
- Guida professionale parlante italiano nei giorni 2, 4, 7, 8, 9, 10
- Guida professionale parlante inglese nei giorni 8, 9, 10
- Ingressi in tutti i siti menzionati nell'itinerario
- Spedizione bagagli (Tokyo-Osaka, Osaka-Kawayu Onsen, Kawayu Onsen-Osaka)
- Tasse di soggiorno e tasse locali
- Coordinatore BelloMondo
- Quota Servizi Plus, che include:
 1. Polizza Assistenza Medico Bagaglio+Spese Mediche emessa da NOBIS.
 2. Gestione diretta degli Annullamenti da parte del t.o. (per casi previsti ed elencati nelle condizioni generali/preventivo) con recupero delle penali al netto delle spese di Gestione Sinistro del 20% e della Quota Servizi Plus (non rimborsabili).
 3. Assistenza H24 da parte del Tour Operator.
 4. Buono viaggio per cliente in caso di suo annullamento con importo che sarà comunicato nel momento dell'annullamento.

Extra da considerare:

- Volo internazionale
- Trasferimenti aeroportuali da/per l'hotel
- Pasti e bevande non menzionati (lasciati liberi per favorire l'esplorazione personale)
- Mance per guida e autista
- Extra personali ed escursioni facoltative
- Tutto ciò non indicato in "Cosa è incluso"
- Eventuali supplementi per camera singola

N.B.: Il viaggio sarà riconfermato 30 giorni prima della partenza con un minimo di 10 partecipanti. In caso di cancellazione della data per mancato raggiungimento di tale numero di viaggiatori, ti sarà proposto comunque un viaggio o data alternativa, che potrai accettare o meno. Nel caso riterrai di non accettare l'alternativa, qualsiasi acconto o somma versata ti verrà restituita, anche in caso di emissione di voli da parte del Tour Operator BelloMondo by Go4sea srl.



GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.



Note e consigli.

Dove dormiamo.

A Tokyo e Osaka soggiorniamo in hotel centrali, scelti per posizione e affidabilità. Le camere in Giappone sono generalmente più piccole rispetto agli standard europei: funzionali, pulite e ben organizzate, ma con spazi ridotti. Sul Monte Koya dormiamo in uno shukubo (tempio buddista): camere semplici, futon su tatami e servizi condivisi in alcune strutture. Nelle zone termali soggiorniamo in ryokan o locande tradizionali, dove il comfort è diverso da quello occidentale ma coerente con il contesto. Non troverai standard identici ogni notte, ma luoghi diversi e con una propria identità.

Cosa mangiamo.

La cucina giapponese è parte integrante del viaggio. Troverai ramen, riso, pesce, verdure, piatti caldi e cucina locale. I pasti sono per lo più liberi per permettere autonomia e scoperta, soprattutto nelle città. Il Monte Koya è il luogo perfetto per assaggiare la Shojin Ryori, la cucina vegetariana dei monaci: semplice, stagionale e basata sull'equilibrio degli

ingredienti. Segnala eventuali esigenze alimentari prima della partenza: faremo il possibile per supportarti, ma la flessibilità è importante.

Bagaglio consigliato.

Viaggio itinerante e dinamico = meglio partire leggeri. Ci spostiamo spesso in treno ad alta velocità e gestiamo i bagagli in autonomia. Consigliamo uno zaino o una valigia medio-piccola facilmente gestibile. Alcune strutture non hanno ascensori e sono previste camminate e spostamenti da fare solo con uno zaino leggero, quando il bagaglio principale viene spedito alla tappa successiva. Se ti muovi bene tu, si muove bene anche il viaggio.

Punto di ritrovo.

Il viaggio inizia a Tokyo. Il primo giorno prevede l'arrivo e il trasferimento in autonomia, lasciandoti il tempo di riposare o di avere un primo assaggio della città. L'indirizzo preciso del primo hotel e gli ultimi dettagli operativi verranno comunicati via WhatsApp qualche giorno prima della partenza.



GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

Informazioni pratiche.

Documenti necessari.

Passaporto con validità residua di almeno 6 mesi dalla data di rientro. Verifica sempre eventuali aggiornamenti governativi prima della partenza.

Clima e temperature.

Il Giappone attraversa diverse zone climatiche e le temperature possono variare molto anche nella stessa giornata, specialmente nelle aree montane come il Monte Koya, dove l'escursione termica è più forte. Abbigliamento a strati consigliato.

Valuta e pagamenti.

La valuta locale è lo Yen (JPY). In Giappone i contanti sono ancora molto diffusi, specialmente nei piccoli esercizi e nei templi. Le carte di credito internazionali sono accettate negli hotel e nei grandi centri, ma è meglio avere sempre contanti per piccole spese e trasporti locali.

Conessione.

Wi-Fi disponibile negli hotel delle grandi città. Assente o limitato nelle aree rurali e nei templi. È possibile acquistare una SIM locale in aeroporto all'arrivo o una e-sim

online pre-partenza.

Un'ultima cosa.

Se hai esigenze particolari, condividile con noi prima di partire: facciamo il possibile per venirti incontro e trovare la soluzione migliore insieme. Questo viaggio ha una sua identità ma c'è sempre spazio per adattare alcuni aspetti senza perderne il senso. La flessibilità (la nostra e la tua) è parte del viaggio!





GIAPPONE: TOKYO, MONASTERI E ANTICHI SENTIERI.

14

Parti con BelloMondo!

Partenza	Ritorno
22/10/2026	01/11/2026

Il viaggio ha una durata di **11 giorni e 10 notti**.

Prezzo per il solo tour di **€3.799**
per persona base doppia / tripla – in condivisione
Supplemento singola su richiesta.

Hai qualche dubbio o vuoi più informazioni?

Rivolgiti alla tua agenzia viaggi di fiducia chiedendo dei programmi BelloMondo.

Oppure scrivici, ti comunicheremo l'agenzia convenzionata più vicina a te:

E-mail: info@bellomondo.travel

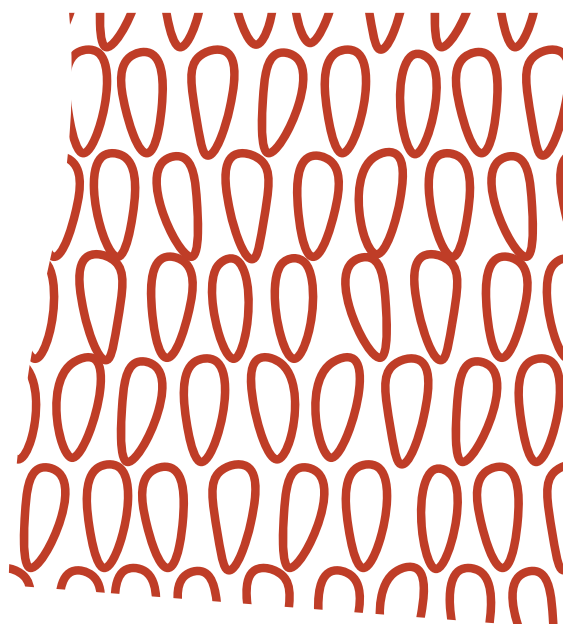
Telefono: +39 080 926 0409

WhatsApp: +39 352 084 7539 (solo info)

Ma ci trovi anche su:

Instagram: [@bellomondo.travel](https://www.instagram.com/bellomondo.travel)

Facebook: [@BelloMondo](https://www.facebook.com/BelloMondo)



“

*Passi nel bosco
il tempo resta indietro
solo il respiro.*

”



BELLOMONDO
Un altro mondo di viaggiare.