

# Sentiers spirituels

21 JOURS / 20 NUITS CIRCUIT SEMI GUIDÉ

Le parfum des cèdres centenaires, le craquement des brindilles, le chant des oiseaux, le tintement d'une rivière... Ce grand circuit vous emmènera au pays des arbres, à la découverte d'une multitude de sites sacrés, sans oublier la trépidante Tokyo, la traditionnelle Kyoto et la paisible île de Miyajima. Accompagnés d'un guide privé francophone ou en liberté selon les étapes, vivez un voyage inoubliable à la rencontre d'un Japon authentique et enchanteur.



## LES + DE CE CIRCUIT

- Etapes spirituelles au cœur de la nature japonaise
- Les incontournables Tokyo et Kyoto
- 4 journées avec guide privé francophone
- Sélection d'hôtels et hôtel-ryokan de charme de catégorie supérieure

# PROGRAMME DÉTAILLÉ :

En dehors de l'accueil à l'arrivée et des visites ou activités prévues au programme, vous parcourez le Japon en liberté. Les hôtels et les transports entre les villes sont compris selon votre itinéraire mais il vous revient de choisir à quels horaires vous souhaitez voyager, quels sont les sites que vous voulez visiter, comment rejoindre votre hôtel.

Voyagez léger et soyez organisés. En arrivant dans les hôtels ou cela s'y prête (à étudier selon votre programme), demandez à la réception de faire livrer vos valises principales dans la grande ville suivante en préparant le nom et l'adresse de l'hôtel souhaité – paiement sur place. Si nécessaire, notez que des consignes payantes sont disponibles sur bon nombre de sites au Japon.

## **Jour 1 | Tokyo**

Accueil à l'aéroport par un assistant anglophone qui vous remettra vos tickets pour le transfert et vous indiquera l'endroit où prendre le bus ou le train et l'arrêt pour rejoindre votre hôtel. Temps libre pour débiter l'exploration de la trépidante Tokyo. Entre culture ancestrale, innovation architecturale et addiction aux nouvelles technologies, Tokyo est une ville aux mille facettes !

## **Jour 2 | Tokyo (petit déjeuner)**

Journée de visites avec guide local francophone privé. Départ pour Asakusa, la vieille ville de Tokyo, où vous pourrez vous imprégner de l'atmosphère du Tokyo d'autrefois. Vous visiterez le Senso-ji, le plus ancien temple de Tokyo, et vous vous promènerez le long de Nakamise, une rue commerçante qui, depuis des siècles, propose aux visiteurs du temple une variété de snacks traditionnels locaux et de souvenirs touristiques. Puis vous vous rendez à l'esplanade du Palais Impérial, demeure actuelle de l'Empereur avant de rejoindre la tour de Tokyo, réplique rouge de la tour Eiffel. L'après-midi se poursuit au sanctuaire Meiji, un sanctuaire dédié à l'esprit déifié de l'empereur Meiji et un lieu populaire pour les mariages traditionnels japonais. Enfin, promenez-vous dans la rue commerçante étincelante d'Omotesando, une large avenue bordée d'arbres qui abrite les magasins phares des plus grandes marques de mode du monde et une architecture moderne fantastique.

## **Jour 3 | Tokyo – Nikko – Tokyo (petit déjeuner)**

Grande journée de visites avec guide local francophone privé à la découverte de Nikko en utilisant les transports en commun. Nikko est connue pour la beauté naturelle de ses paysages montagneux, l'architecture de ses temples et sanctuaires dont certains sont classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Le trajet depuis Tokyo n'est pas très long et il est possible de visiter plusieurs de ses points d'intérêt essentiels en une seule bonne journée : pont Shinkyo en sortant de la gare puis le parc national qui permet d'accéder au groupe des principaux temples et sanctuaires : Toshogu, Rinno-ji (Taiyuin et Sanbutsudo, Futarasan-jinja. Retour à Tokyo en fin de journée.

## **Jour 4 : Tokyo – Kawaguchiko (petit déjeuner et dîner)**

Rejoignez Kawaguchiko avec un express bus direct depuis Shinjuku (env. 1h45 de trajet – billets remis sur place) et visite libre de la région. Situé au nord de la montagne sacrée, Kawaguchiko offre une vue imprenable sur le Fuji-san et fait des abords de cette étendue d'eau une destination touristique privilégiée. On trouve au pied du Mont Fuji, un ensemble de cinq lacs, appelés naturellement Fujigoko, dont les plus célèbres sont certainement Kawaguchi et Ashi. À pied, 30 minutes sont nécessaires pour atteindre la première station et 45 minutes si vous décidez de prolonger jusqu'au sanctuaire Komitake, à plus de 1 000 mètres d'altitude. Possibilité d'aller au mont Kachi Kachi à pied ou en téléphérique pour observer le panorama. Dîner et nuit en hôtel-ryokan.

## **Jour 5 | Kawaguchiko – Magome (petit déjeuner et dîner)**

Levez-vous Réveil tôt le matin pour avoir la chance d'observer le Mont Fuji. Prenez le bus jusqu'à la gare de Mishima (env. 1h30 de trajet - billets remis sur place) depuis laquelle vous continuez avec le Japan Rail Pass jusqu'à Nakatsugawa (env. 3h de trajet – via Nagoya). Puis marchez quelques minutes jusqu'à la gare routière et bus pour Magomejuku à environ 30 min. Vos billets de bus sont inclus et ne nécessitent pas de réservation de sièges, vous pouvez donc prendre le bus quand vous le souhaitez. Arrivée à Magome, charmant village authentique qui vous transportera dans une autre époque. Balade dans le village qui offre à certains endroits une superbe vue sur la vallée de Kiso. Dîner et nuit en minshuku (hôtel-auberge traditionnelle traditionnelle).

## **Jour 6 | Magome et Tsumago (petit déjeuner et dîner)**

Journée libre pour visiter Magome. Les bâtiments et les routes pavées transportent les visiteurs dans une époque lointaine. Découvrez de vieux moulins à eau, des petits musées, des boutiques traditionnelles, des restaurants, des cafés dont certains offrent une vue superbe sur la vallée de Kiso. Vous pouvez aussi vous rendre à pied à Tsumago (entre 2h et 3h de marche) avec possibilité de faire le retour en bus (non inclus : à payer sur place). Les maisons en bois de Tsumago et son atmosphère d'époque sont typiques des Alpes japonaises. Ici le temps semble s'être arrêté à l'ère Edo. De nombreuses autres balades sont possibles, n'hésitez pas à utiliser les bus locaux pour découvrir les villages alentours. Dîner et nuit en minshuku.

## **Jour 7 | Magome – Nagoya (petit déjeuner)**

Ce matin, rejoignez en bus Nakatsugawa (billets remis sur place). Marchez quelques minutes pour aller à la gare et prenez le train pour Nagoya en utilisant votre Japan Rail Pass aux horaires qui vous conviennent (env. 1h – train direct). La gare vaut à elle seule le détour et le musée d'art Tokugawa abrite une collection incomparable d'artefacts samouraï. Vous pouvez aussi découvrir l'un des plus grands planétariums du monde au musée des sciences de la ville.

## **Jour 8 | Nagoya – Ise-Jingu - Toba (petit déjeuner)**

Rejoignez la gare de Nagoya puis départ en train pour Ise (billets remis sur place – train direct hors Japan Rail Pass – env. 1h30). A Ise, prenez un bus (non inclus : à payer sur place) qui vous mènera en 15 minutes au sanctuaire Ise-Jingu (sanctuaire d'Ise). C'est un vaste et très important complexe shintoïste qui regroupe au total 125 sanctuaires jinja éparpillés dans la ville et autour, dont deux principaux : Kotai-jingu (Naiku) et Toyouke-daijingu (Geku) qui sont de véritables lieux saints au Japon. Puis continuation jusqu'à Toba avec votre Japan Rail Pass (environ 20 minutes).

## **Jour 9 | Toba – Kii-Katsuura (petit déjeuner et dîner)**

Possibilité le matin de découvrir le travail des plongeuses ama, des femmes qui plongent en apnée pour récolter les ormeaux, les oursins et les perles. Bien qu'il ne reste plus qu'une poignée de plongeuses traditionnelles, vous pourrez visiter leurs cabanes au bord de la baie et y déguster un repas de fruits de mer frais. Des excursions en mer sont aussi possibles. Renseignez-vous sur place et trouvez un taxi pour vous rendre dans les petits ports de pêche. Puis, longez la côte en train jusqu'à la gare de Kii-Katsuura (environ 4h – 1 changement). Vous pouvez ici aussi faire le choix de partir dès le matin pour Kii-Katsuura et ainsi peut-être faire une première randonnée l'après-midi. Dîner et nuit en hôtel-ryokan.

## **Jour 10 | Kii-Katsuura - Sentier Sentiers du Kumano Kodo – Kii-Katsuura (petit déjeuner et dîner)**

En utilisant les bus locaux et à pied, parcourez les forêts sacrées et découvrez Kumano Hongu Taisha, l'un des trois grands sanctuaires de Kumano Sanzan et site principal de plus de 3 000 sanc-

tuaires disséminés à travers tout le Japon. Des japonais de toute origine toutes origines ont fait le pénible pèlerinage sacré jusqu'à Kumano depuis plus d'un millénaire. Ces pèlerins utilisaient un réseau de chemins, maintenant appelés Kumano Kodo, s'étendant à travers la péninsule montagneuse de Kii. Kumano Nachi Taisha est l'un des trois grands sanctuaires du pèlerinage de Kumano Kodo et est située à Nachikatsuura. Doté d'une pagode vermillon et d'une cascade sacrée, le complexe est l'une des images les plus célèbres du Japon traditionnel et spirituel. Dîner et nuit en hôtel-ryokan.

### **Jour 11 | Kii-Katsuura – Shirahama (petit déjeuner)**

Profitez de cette journée pour visiter un autre sanctuaire, parcourir les sentiers ou profitez des sources chaudes du petit village de Yunomine Onsen (accès en bus depuis Shingu et Shirahama). Elle serait la plus ancienne source thermale du Japon. Pour utiliser les bains publics, vous devrez acheter un ticket sur place et attendre votre tour. Rejoignez Shirahama dans l'après-midi en bus (à payer sur place) ou en train depuis la côte, en utilisant votre Japan Rail Pass aux horaires qui vous conviennent (env. 1h45 – train direct).

### **Jour 12 : Shirahama – Mont Koya (petit déjeuner et dîner)**

Visite libre puis départ en train pour Hashimoto en utilisant votre Japan Rail Pass aux horaires qui vous conviennent (env. 2h30 – 1 changement). Depuis Hashimoto, utilisez votre pass Koyasan World Heritage (inclus et remis sur place) pour prendre le train jusqu'à Gokurakubashi puis le téléphérique pour le mont Koya, montagne sacrée et lieu de pèlerinage bouddhiste. Première découverte puis installation au temple. Dîner végétarien et nuit en shukubo.

### **Jour 13 | Mont Koya (petit déjeuner et dîner)**

Aujourd'hui, balade à pied au Mont Koya. Koya-san est un lieu de pèlerinage bouddhiste reconnu. Le cœur de la visite réside notamment dans la très belle balade jusqu'à Okuno-in, le mausolée de Kobo Daishi (Kukai), l'un des fondateurs au IXe siècle du bouddhisme tel qu'on le connaît au Japon. Le reste de la balade consiste en plusieurs jolis points d'intérêt, parmi lesquels Garan, Kongobu-ji ou encore Daimon. Dîner végétarien et nuit en shukubo.

### **Jour 14 | Mont Koya – Kyoto (petit déjeuner)**

Transports locaux jusqu'à Hashimoto (à payer sur place) puis train pour Kyoto en utilisant votre Japan Rail Pass aux horaires qui vous conviennent (env. 3h – 2 changements). Magnifiques jardins, temples séculaires, sanctuaires colorés... C'est à Kyoto que vivent encore les secrets de l'âme nippone ! Première balade en ville.

### **Jour 15 | Kyoto (petit déjeuner)**

Journée d'excursion à Kyoto avec guide local francophone privé. A l'ombre des collines du nord-ouest de Kyoto se loge un bijou de l'ancienne capitale : le Kinkaku-ji ou Pavillon d'Or. Bien caché aux pieds des montagnes, ce célèbre lieu accueille pourtant l'un des plus grands nombres de visiteurs par an du Japon. Vous en comprendrez bien vite la raison... Puis découvrez le Ryoan-ji. Plus que le temple lui-même, c'est la somptuosité du jardin sec de Ryoan-ji qui a fait la réputation des lieux.

Poursuivez avec le château de Nijo (fermé le mardi), ancienne demeure du shogun Tokugawa, et avec le temple Kiyomizu-dera. Découvrez enfin le quartier de Gion, célèbre pour ses anciennes demeures en bois et ses geishas.

### **Jour 16 | Kyoto – Nara – Kyoto (petit déjeuner)**

Journée d'excursion à Nara avec guide local francophone privé. Départ en train pour Nara. Reconnue pour son patrimoine historique, cette ancienne capitale du Japon se caractérise par ses cerfs qui s'y

déplacent en liberté. Découverte de l'un des plus grands et vieux bâtiments en bois du monde, le temple de Todai-ji et son impressionnante statue de Bouddha, du parc de Nara où les cerfs déambulent librement, puis du temple Kofuku-ji et sa pagode. Vous poursuivrez par le sanctuaire Kasuga Taisha et ses 3'000 lanternes de pierre. Retour en train à Kyoto en fin d'après-midi.

### **Jour 17 | Kyoto (petit déjeuner)**

Journée libre pour arpenter la ville selon vos envies ou profitez de votre Japan Rail Pass pour vous rendre à Fushimi Inari ou à la bamboueraie d'Arashiyama ou encore à Miyama (bus direct depuis Kyoto – à réserver à l'avance et à payer sur place), charmant village au toit de chaume situé à 1h de Kyoto. Fushimi Inari Taisha est le plus grand sanctuaire shinto du Japon et est situé au sud de Kyoto. Erigé en 711, il est dédié à la déesse du riz Inari et plus largement à la richesse. La beauté de ce complexe se dévoile au gré d'une randonnée pédestre le long d'une vallée, balisée par des milliers de portiques vermillon appelés torii. Et comme les trésors ne manquent pas, vous pouvez également partir à la découverte de la bamboueraie d'Arashimaya, probablement la plus grande forêt de bambous de la région dont la traversée se fait sur 500 mètres.

### **Jour 18 | Kyoto – Miyajima (petit déjeuner et dîner)**

Départ en train pour le port de Miyajimaguchi en utilisant votre Japan Rail Pass aux horaires qui vous conviennent (env. 3h – 2 changements). Rejoignez ensuite le port à quelques minutes à pied et ferry pour Miyajima (inclus dans votre Japan Rail Pass). La traversée dure environ 10 minutes pour le trajet le plus rapide. Certains bateaux font un détour pour pouvoir observer le torii. Dîner et nuit en hôtel-ryokan.

### **Jour 19 | Miyajima (petit déjeuner et dîner)**

Journée libre pour découvrir le fameux sanctuaire Itsukushima et de nombreuses boutiques d'artisans vous proposant des produits locaux. Vous pourrez aussi découvrir la plus grande cuillère à riz du monde. Si le temps vous le permet, possibilité de monter en haut du Mont Misen (à pied ou en téléphérique) pour avoir une belle vue d'ensemble. En milieu d'après-midi, cérémonie du thé au Tokuyju-ji Temple. Dîner et nuit en hôtel-ryokan.

### **Jour 20 | Miyajima – Hiroshima – Osaka (petit déjeuner)**

Ferry pour Miyajimaguchi puis train pour Osaka. Nous vous suggérons ici de visiter Hiroshima. Tristement célèbre pour avoir subi le premier bombardement atomique de l'Histoire le 6 août 1945, précipitant la fin de la seconde Guerre mondiale, la ville, aujourd'hui totalement reconstruite, incarne l'espoir de la paix. Cette étape sera sans doute l'occasion de découvrir l'unique bâtiment conservé en l'état, le dôme de la Bombe A, et le musée de la Paix. Reprenez ensuite le train pour vous rendre à Osaka. Découverte libre du château d'Osaka et des quartiers animés de la ville.

### **Jour 21 | Osaka (petit déjeuner)**

Départ pour l'aéroport avec le train Haruka Express.

Dès **5'980.-** / pers.  
(base 2 pers./basse saison / hors vols)

## Zoom sur... les chemins de Kumano Kodo

Au cœur des forêts et le long de la côte pacifique, les chemins de pèlerinage traversent les préfectures de Mie, Nara et Wakayama. Ils mènent tous à la découverte de la zone Kumano Sanzan et au culte des trois grands sanctuaires shinto associés : Hongu, Nachi et Hayatama. La légende veut que les divinités de Kumano soient venues du ciel sous forme de lunes et se soient posées dans les branches d'un chêne géant dans la clairière de Kumano Hongu Taisha.

### Ce prix comprend :

- L'accueil et l'assistance anglophone.
- Un pocket wifi.
- Le trajet aéroport/hôtel en transport collectif à l'arrivée.
- L'hébergement pour 20 nuits en chambre double/twin selon programme en hôtels de catégorie standard et supérieure selon les étapes (dont 11 nuits en hébergements traditionnels hôtel-ryokan, minshuku ou shukubo).
- Les petits déjeuners et 9 dîners.
- Les Japan Rail Pass d'une durée de 21 jours, pour vos déplacements en liberté.
- Les billets de bus Tokyo Shinjuku – Kawaguchiko, Kawaguchiko – Mishima, Nagatsugawa – Magome – Nagatsugawa.
- Les billets de train (hors Japan Rail Pass) Nagoya – Ise-shi
- Les billets Koyasan World Heritage depuis Hashimoto 2 jours

- Une journée à Tokyo a+ une journée à Nikko + une journée à Kyoto + une journée à Nara avec un guide local francophone privé et les visites mentionnées (possibilité de les modifier selon vos souhaits), transports en transport en commun.
- Une cérémonie du thé (collectif) à Miyajima.

### Ce prix ne comprend pas :

- Les vols et taxes aéroports : nous consulter.
- La réservation des sièges dans l'avion.
- Les trajets entre les gares ou port et les hôtels.
- Les boissons.
- Les repas non mentionnés.
- Les pourboires et dépenses personnelles.
- Les activités et excursions non mentionnées.
- Les assurances annulation et rapatriement : à voir à la réservation.

### Vols internationaux : nous consulter.

Lets Travel travaille avec toutes les compagnies aériennes et proposera la plus adaptée selon les dates et les disponibilités. Nous avons aussi des prix négociés en classe business ou first.

### Formalités :

Pour les citoyens suisses et français : passeport valable, pour un séjour touristique de maximum 90 jours. Une photo et une empreinte digitale seront prises à l'arrivée à la douane, et vous obtiendrez un « visa de séjour temporaire ».

Pour toutes autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès du consulat.

### Japan Rail Pass:

Conditions d'utilisation du Japan Rail Pass : <https://www.jrpass-suisse.ch/conseils-et-faq/>

### Conseils sanitaires, vaccins obligatoires/recommandés :

<https://www.healthytravel.ch/home-francais/> et/ou consulter votre médecin quelques semaines avant le départ.

# lets travel

Votre artisan du voyage