

## MEDITAZIONI IN VIAGGIO



### LE STAZIONI DI POSTA, I BRIGANTI DI NUVOLE E I SETTE PASSI DEI SAMURAI

*Viaggio a piedi lungo la via Nakasendo: a ritroso nel tempo sul sentiero delle antiche stazioni di posta giapponesi nella valle di Kiso*

*con la guida di Prem Singh*

**dall' 8 al 17 maggio 2019**

**10giorni/9notti**

*Nel Giappone feudale del XVI sec., la via Nakasendo era una delle strade che si irradiavano dal centro di Edo (l'odierna Tokyo) e portavano fino a Kyoto, la capitale del Giappone feudale o ai domini dei grandi signori delle province. Fu una strada percorsa da ogni genere di viaggiatori, commercianti, artigiani, militari e da sgargianti cortei di signori feudali accompagnati da un seguito di samurai, dame e servitori che preferivano questa via perché lungo il suo percorso potevano godere delle bellezze naturali della valle quali monti, fiumi, foreste, cascate e passi di montagna.*

*Su ognuna di queste strade vi erano 69 stazioni di posta (una ogni 5 o 6 km), controllate da ufficiali dello shogunato. In esse il viaggiatore trovava tutto quanto potesse essere necessario: locande, provvigioni, compagnia. Si viaggiava a piedi, in palanchino o a cavallo e nei punti strategici vi erano barriere che servivano a controllare i movimenti della popolazione.*

*Oggi un tratto della Nakasendo è ancora percorribile. Le pietre che si calpestano sono state posate più di 300 anni e costeggiano villaggi immutati nel tempo, case coloniche, piccole risaie o si snodano a tratti per salite e discese in splendide selvagge foreste.*

### PROGRAMMA

**PRIMO GIORNO** partenza per il Giappone con volo di linea da Roma Fiumicino per Tokyo. Arrivo il giorno successivo. Tempo libero a Tokyo. Pernottamento in città.

**SECONDO GIORNO** da TOKYO a ENA trasferimento con mezzi pubblici nella prefettura di Gifu. Arrivo a Ena, tempo libero e pernottamento.

*Piccola cittadina giapponese, Ena era un'importante stazione di posta (la n. 46) sulla via Nakasendo. Costeggiata dal fiume Kiso, conserva testimonianze del periodo feudale e costituisce un punto ideale di partenza per il cammino.*

*Escursioni possibili da Ena: gole di Ena (30 min a piedi dal villaggio)*

*Pernottamento ad Ena.*

**TERZO GIORNO** da ENA a MAGOME ( 17km) Hiking attraverso i villaggi di Nakatsugawa (stazione di posta nr 45) con una parte antica del villaggio ben ristrutturata e il villaggio di Ochiai (stazione di posta n.44) con le sue stradine lastricate in pietra risalente a centinaia di anni fa, lungo strade di campagna. Arrivo a Magome (stazione di posta nr 43), tra i villaggi più belli della via Nakasendo. Un luogo magico dove attenderemo la sera e trascorreremo la notte, per respirarne l'atmosfera quando anche l'ultimo turista sarà andato via.  
Pernottamento a Magome.

**QUARTO GIORNO** da MAGOME a TSUMAGO e NAGISO Hiking attraverso il passo Magome. Una meravigliosa passeggiata immersi nella natura e lungo il sentiero sparse qui e lì piccole abitazioni giapponesi risalenti al periodo Edo (1600-1867). Si passa per boschi e piccole vallate con campi di riso e campanelle lungo il percorso che non dobbiamo dimenticare di far suonare per allontanare gli orsi. Tsumago, stazione di posta n.42 è un villaggio molto bene preservato, con edifici molto belli del periodo Edo, accuratamente restaurati. Pernottamento a Tsumago/Nagiso.  
Percorso di oggi: 12km  
Elevazione: 326mt salita/430mt discesa

**QUINTO GIORNO** da NAGISO a NOJIRI Hiking che passa attraverso piccole vallate, foreste di bamboo e vecchi alberi di cedro in uno dei paesaggi più selvaggi dell'itinerario. Al termine della passeggiata prendiamo un treno per Kiso Fukushima. Pernottamento a Kiso Fukushima.  
Percorso di oggi: 15km  
Elevazione: 625mt salita/530mt discesa

**SESTO GIORNO** da KISO FUKUSHIMA a FORESTA DI AKASAWA Kiso Fukushima (Stazione di posta n.37) era un importante villaggio per il controllo dei passaggi ed era la sede del magistrato locale. In un grande incendio divampato nel 1927 la maggior parte delle caratteristiche case in legno è andata distrutta ma il villaggio è stato parzialmente ricostruito e qui e lì permangono segni di antiche vestigia che si mostrano tra edifici più moderni. L'escursione di oggi arriva fino alla foresta Akasawa. Foresta naturale di cipressi, nel 2001 il ministero dell'ambiente la designò una dei "100 più belli paesaggi di profumi", e nel 2016 l'agenzia per le foreste la nominò "Base di terapia forestale"(shinrin yoku). In questa foresta si trovano grandi alberi con più di 300 anni d'età, ed è conosciuta come luogo di nascita della terapia forestale. Nella dolcemente pianeggiante foresta ci sono 8 percorsi predefiniti, lunghi da 1.5 a 3.5 km, che permettono di osservare conifere, alberi a foglia larga, i corsi d'acqua nelle valli, piante e fiori. I partecipanti sceglieranno autonomamente se raggiungere la foresta a piedi (20km) oppure se raggiungerla in bus (45min).  
Ritorno a Kiso Fukushima e pernottamento.

**MEDITAZIONI IN VIAGGIO**

**SETTIMO GIORNO:** da KISO FUKUSHIMA a NARAI. Hiking attraverso Yabuhara (stazione di posta n.35) fino a Narai. Attraversiamo il passo Torii ed esploriamo Narai (stazione di posta n.34). Questo bellissimo villaggio storico chiamato "Narai dalle mille case" ha antichi edifici in legno che si succedono per oltre 1km. Il villaggio era uno dei più prosperi tra le stazioni di posta e camminando per le sue stradine si ha l'impressione di essere tornati indietro nei secoli. Pernottamento a Narai.

Percorso di oggi: 21km

Elevazione: 632mt salita/637mt discesa

**OTTAVO GIORNO:** da NARAI a TOKYO. Rientro a Tokyo con mezzi pubblici.

Pernottamento a Tokyo.

**NONO GIORNO:** Rientro in Italia su voli di linea.

-

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 2490\*

\*quota calcolata in base ad un numero minimo di 10 partecipanti

ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 15 FEBBRAIO 2019

Per confermare contattare Prem [premsinghyoga@gmail.com](mailto:premsinghyoga@gmail.com)

La quota comprende:

- Voli di linea dall'Italia al Giappone a/r
- 8 pernottamenti in Giappone, sistemazione in ryokan, b&b o case in stile giapponese
- Tutti i trasporti interni (treni e autobus) coperti dal Japan Rail Pass
- Pasti (cena e colazione) a Magome, Tsumago, Narai
- Guida energetica di Prem Singh
- Assistenza per la lingua giapponese

La quota non comprende:

Tutto quanto nonspecificato ne "la quota comprende"