



GIAPPONE

Il pellegrinaggio del Kumano Kodo

12 giorni / 11 notti
dal 13.03.2026 al 24.03.2026

Un viaggio di gruppo dedicato al trekking e al pellegrinaggio sul leggendario **Kumano Kodō**, tra sentieri panoramici, foreste secolari e villaggi remoti. Un'esperienza autentica che intreccia natura, spiritualità e tradizioni giapponesi, sulle orme dei pellegrini verso i santuari sacri della penisola di Kii.

ATTIVITÀ: viaggio trekking

TIPOLOGIA DI VIAGGIO: gruppo italiano con Guida Agae e accompagnatori locali italo-giapponesi

LIVELLO TREKKING: medio - facile



Partenza dall'Italia il 12.03.2026 con volo internazionale NON INCLUSO nella quotazione.

—

GIORNO 1
13.03.2026, venerdì
Kyoto

Dopo il lungo volo dall'Italia, atterrate all'aeroporto di **Osaka Kansai**, dove i nostri accompagnatori vi accolgono con un sorriso e un caloroso "Benvenuti in Giappone!". Da qui, un comodo trasferimento in treno (circa 2 ore) ci porta fino a **Kyoto**, l'antica capitale imperiale, tra templi, giardini e atmosfere senza tempo.

Il resto della giornata è dedicato al **riposo e al primo contatto con la città**: chi preferisce può rilassarsi in hotel, chi invece ha ancora energia può fare una passeggiata tra i vicoli tradizionali di **Gion** o scoprire un piccolo ristorante locale.

Oggi nessun programma fisso: lasciamo che il corpo si adatti al nuovo ritmo e che la mente inizi lentamente il viaggio nel cuore del Giappone.

Pernottamento: Kyoto (Hotel 3*)

Pasti non inclusi: colazione, pranzo e cena liberi in zona

Nota: il costo di attivazione della carta dei trasporti e le successive ricariche non sono inclusi.

GIORNO 2
14.03.2026, sabato
Kyoto

Intera giornata dedicata alla scoperta di **Kyoto**, accompagnati da **Pasquale e Ayumi**, coppia italo-giapponese che vi guiderà tra i luoghi simbolo della città e piccole gemme nascoste.

In mattinata visitiamo il celebre **Fushimi Inari Taisha**, con i suoi infiniti torii rossi, per poi proseguire tra le stradine storiche di **Ninenzaka** e **Sannenzaka** fino al maestoso **tempio Kiyomizu-dera**.

Nel pomeriggio ci immergiamo nella quiete del **tempio Kodai-ji**, tra giardini zen e atmosfere raffinate, lasciando spazio a brevi pause e momenti di scoperta più spontanea lungo il cammino. Una giornata intensa, vissuta con calma, per assaporare l'essenza autentica di Kyoto.

Pernottamento: Kyoto (Hotel 3*)

Pasti non inclusi: colazione, pranzo e cena liberi in zona

Esperienze non incluse: esperienza di tiro con l'arco giapponese (Kyūdō)



GIORNO 3

15.03.2025, domenica

Kyoto - Arashiyama

Oggi ci spostiamo nella parte occidentale di Kyoto, nel quartiere di **Arashiyama**, dove natura, tradizione e spiritualità si fondono in un paesaggio senza tempo.

Passeggiamo tra i sentieri della celebre **foresta di bambù**, immersi nel silenzio e nella luce che filtra tra i fusti verdi, prima di raggiungere una **via più nascosta**, dichiarata **Patrimonio UNESCO**, che custodisce il fascino della Kyoto più autentica.

Lungo il percorso ci fermiamo in **piccoli negozi di artigianato locale**, dove è possibile scoprire ceramiche, tessuti e oggetti tradizionali realizzati da mani esperte. Una giornata da vivere lentamente, tra natura e cultura, per cogliere l'anima artigiana del Giappone.

Pernottamento: Kyoto (Hotel 3*)

Pasti non inclusi: colazione, pranzo e cena liberi in zona

GIORNO 4

16.03.2025, lunedì

Kyoto - Trekking a Kurama-dera e Kibune

Oggi lasciamo il centro di Kyoto per immergerci nella natura e nella spiritualità delle montagne a nord della città.

Con un breve tragitto in treno raggiungiamo **Kurama**, antico villaggio termale immerso nei boschi. Da qui parte il nostro **trekking verso il monte Kurama**, lungo un sentiero sacro che attraversa antichi cedri e templi millenari.

Visitiamo il maestoso **Kurama-dera**, santuario buddhista avvolto da un'atmosfera mistica, e seguiamo fino al piccolo borgo di **Kibune**, incastonato lungo un torrente di montagna. Un cammino che unisce spiritualità e natura, perfetto per rigenerarsi dopo i giorni in città.

Dati tecnici del trekking:

Distanza: **4,5km**; Durata: **circa 3 ore**; Dislivello positivo: **+320m**; Dislivello negativo: **-290m**

Difficoltà: **facile-media** (sentiero ben segnato ma con tratti in salita e gradini)

Pernottamento: Kyoto (Hotel 3*)

Pasti non inclusi: colazione, pranzo e cena liberi in zona



GIORNO 5

17.03.2026, martedì
Monte Koya

Lasciamo Kyoto e ci dirigiamo verso una delle mete più spirituali del Giappone: il **Monte Kōya (Kōyasan)**, cuore del buddhismo esoterico Shingon.

Raggiungiamo la montagna con diversi collegamenti in treno, effettuando il cambio a **Shin-Osaka**, dove **attiviamo il nostro Kōya Pass**, utile per i trasporti nell'area e l'accesso ai principali siti del monte.

L'arrivo a Kōyasan è un viaggio nel tempo: tra foreste di cedri secolari, templi avvolti nella nebbia e monaci che camminano in silenzio.

Visitiamo alcuni dei **templi più significativi**, tra cui il **Kongōbu-ji**, sede principale della setta Shingon, e il suggestivo **Okuno-in**, uno dei cimiteri più sacri del Giappone, dove riposa il fondatore Kōbō Daishi.

In serata, pernottiamo in uno **shukubō**, un autentico **monastero buddhista**, dove viviamo l'esperienza della cena vegetariana **shōjin ryōri** e della **meditazione mattutina** insieme ai monaci. Un'esperienza di profondo raccoglimento, immersi nella spiritualità viva del Giappone.

Pernottamento: Monte Kōya (shukubō – tempio buddhista)

Pasti inclusi: cena vegetariana monastica

Pasti non inclusi: colazione e pranzo liberi in zona

Nota: meditazione e preghiera mattutina facoltative ma fortemente consigliate

GIORNO 6

18.03.2026, mercoledì
Osaka

Dopo la meditazione mattutina nel tempio e una colazione semplice in stile monastico, salutiamo il Monte Kōya e i suoi silenzi per tornare verso la città.

Con il treno scendiamo dalle montagne e raggiungiamo **Osaka**, la vivace capitale dell'ospitalità giapponese, dove ci aspetta una giornata più rilassata.

Il resto del giorno è **libero**, ideale per rigenerarsi dopo l'esperienza spirituale del Kōya e in vista del trekking sul **Kumano Kodō** che inizierà domani.

Chi lo desidera può esplorare i quartieri più iconici come **Dōtonbori**, **Namba** o **Shinsekai**, assaggiare le specialità locali come **takoyaki** e **okonomiyaki**, o semplicemente concedersi un po' di riposo in hotel.

Una giornata per ritrovare energia e lasciarsi contagiare dal sorriso e dall'allegria di Osaka.

Pernottamento: Osaka (Hotel 3*)

Pasti inclusi: colazione vegetariana monastica

Pasti non inclusi: pranzo e cena liberi in zona



GIORNO 7

19.03.2026, giovedì

Da Osaka a Takahara – Inizio del trekking sul Kumano Kodō

Oggi lasciamo la città per intraprendere uno dei percorsi spirituali più antichi e affascinanti del Giappone: il **Kumano Kodō**, dichiarato Patrimonio UNESCO. Partiamo in treno da **Osaka** verso **Kii-Tanabe**, punto di accesso alla regione montuosa della penisola di Kii. Da qui, un autobus panoramico ci conduce fino a **Takijiri Ōji**, luogo di ingresso ufficiale al cammino sacro.

Inizia il nostro **primo trekking** (circa 3 ore), immerso nei boschi secolari e nei paesaggi mistici del percorso **Nakahechi**. Raggiungiamo il tranquillo villaggio di Takahara, conosciuto come “il villaggio tra le nuvole”, dove ci attende una cena tradizionale e una serata di relax in una guest house tradizionale con vista sulle montagne.

Dati tecnici del trekking:

Distanza: **4km**; Durata: **circa 3 ore**; Dislivello positivo: **+430m**; Dislivello negativo: **-200m**

Pernottamento: Takahara (guest house tradizionale giapponese)

Pasti inclusi: Colazione in tempio e cena in guest house

Pasti non inclusi: pranzo a sacco

GIORNO 8

20.03.2026, venerdì

Trekking sul Kumano Kodō – Da Takahara a Nonaka

Oggi affrontiamo una **tappa completa di circa 6 ore** lungo il sacro percorso del **Kumano Kodō**. Cammineremo tra boschi di cedri e villaggi rurali, con una sosta a **Michi-no-eki** per il pranzo.

Proseguendo attraverso **Chikatsuyu**, raggiungeremo **Tsugizakura-ōji**, uno dei luoghi più spirituali del cammino, fino ad arrivare al villaggio di **Nonaka**, dove ci attende una guest house tradizionale e una cena tipica giapponese immersi nella quiete delle montagne.

Dati tecnici del trekking:

Distanza: **13km**; Durata: **circa 6-8 ore**; Dislivello positivo: **+830m**; Dislivello negativo: **-650m**

Pernottamento: Nonaka (guest house tradizionale giapponese)

Pasti inclusi: Colazione e cena in guest house

Pasti non inclusi: pranzo a sacco



GIORNO 9

21.03.2026, sabato

Trekking sul Kumano Kodō – Da Hosshinmon-ōji a Hongū Taisha

Dopo colazione ci spostiamo in autobus fino a **Hosshinmon-ōji**, punto di partenza del nostro trekking di **circa 3 ore** verso il maestoso **Kumano Hongū Taisha**, cuore spirituale dell'intero cammino.

Durante il percorso attraversiamo foreste sacre e antichi santuari, fino a raggiungere il **Kumano Heritage Center** e il suggestivo sito di **Oyunohara**, dove un tempo sorgeva l'antico santuario.

Nel pomeriggio proseguiamo in autobus verso **Yunomine Onsen**, uno dei **centri termali più antichi del Giappone**, dove ci attendono le acque calde e rigeneranti di un **ryokan tradizionale** con mezza pensione.

Dati tecnici del trekking:

Distanza: **7,5km**; Durata: **circa 2-3 ore**; Dislivello positivo: **+190m**; Dislivello negativo: **-460m**

Pernottamento: Yunomine Onsen (Ryokan tradizionale giapponese)

Pasti inclusi: Colazione in guest house e cena in Ryokan

Pasti non inclusi: pranzo a sacco

GIORNO 10

22.03.2026, domenica

Yunomine Onsen → Osaka

Dopo la colazione e un ultimo bagno rilassante nelle acque termali di **Yunomine Onsen**, salutiamo le montagne sacre del Kumano e iniziamo il viaggio di rientro verso la città.

Con autobus e treno risaliamo lentamente verso **Osaka**, lasciandoci alle spalle il ritmo lento dei villaggi e la spiritualità del cammino.

Arrivo nel pomeriggio e sistemazione in hotel.

La serata è libera, perfetta per una passeggiata tra le luci di **Dōtonbori** o per gustare le specialità locali in un izakaya tipico.

Pernottamento: Osaka (Hotel 3*)

Pasti inclusi: Colazione in Ryokan

Pasti non inclusi: pranzo e cena liberi



GIORNO 11

23.03.2026, lunedì

Escursione a Nara

Oggi lasciamo Osaka per una **gita di un'intera giornata a Nara**, antica capitale del Giappone e città dai templi millenari.

Insieme ai nostri accompagnatori visitiamo il **Todai-ji**, con il suo imponente Buddha di bronzo, e passeggiamo tra i cervi liberi nel **Parco di Nara**, simbolo della città.

Scopriamo poi altri angoli storici e tranquilli, tra santuari nascosti e giardini suggestivi, immergendoci nella **cultura e spiritualità di Nara**.

Rientro a Osaka in serata, con cena di arrivederci stile giapponese.

Pernottamento: Osaka (Hotel 3*)

Pasti non inclusi: colazione e pranzo liberi in zona

GIORNO 12

24.03.2026, martedì

Rientro in Italia – Partenza da Osaka Kansai

Dopo la colazione, è arrivato il momento di salutare il Giappone.

In base all'orario del volo, ci spostiamo insieme **all'aeroporto di Osaka Kansai**, dove vi accompagniamo alle procedure di imbarco, assicurandoci che tutto sia pronto per il viaggio di ritorno in Italia.

Un ultimo sguardo ai panorami della città e alla vita frenetica di Osaka, prima di ripartire con ricordi indelebili e il cuore pieno delle esperienze vissute lungo il nostro percorso tra città, templi, montagne e natura.

Pasti non inclusi: colazione libera in zona

Arrivo in Italia la mattina del 25.03.2026 con volo internazionale NON INCLUSO nella quotazione.

Fine dei servizi

INFORMAZIONI UTILI

DATE DI PARTENZA:

da martedì 13.03.2026 a domenica 24.03.2026

DURATA:

12 giorni / 11 notti

QUOTA per persona

(gruppo di minimo 6 persone e massimo 10):

€ 2760, pernottamenti in camera doppia, tripla e multipla.

- **acconto** pari a circa il 47% della quota viaggio (assicurazioni facoltative escluse), da versare al momento dell'iscrizione: 1300€

- **saldo** finale di 1460€ da versare entro il 01.02.2026

LA QUOTA COMPRENDE:

- ✓ 04 pernottamenti in hotel 3* a Kyoto
- ✓ 01 pernottamento in mezza pensione in tempio sul Monte Koya
- ✓ Koya-san Pass per metropolitane e autobus della zona
- ✓ 01 pernottamento in hotel 3* a Osaka
- ✓ 01 pernottamento in mezza pensione in guest house giapponese a Takahara
- ✓ 01 pernottamento in mezza pensione in guest house giapponese a Nonaka
- ✓ 01 pernottamento in mezza pensione in ryokan giapponese a Yunomine Onsen
- ✓ 02 pernottamenti in hotel 3* a Osaka
- ✓ Cena di arrivederci a Osaka
- ✓ 2 accompagnatori local italo-giapponesi
- ✓ Servizio guida AGAE
- ✓ Assicurazione medico-bagaglio

INFORMAZIONI UTILI

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ✗ Quota voli internazionali A/R
- ✗ Pasti non indicati come inclusi (colazioni, pranzi e cene libere) e bevande ai pasti
- ✗ ricariche per usare i trasporti pubblici (metro, treni regionali, autobus...)
- ✗ Ingressi a templi, castelli, giardini, musei
- ✗ Spese personali ed escursioni consigliate nel programma
- ✗ Adeguamento valutario (1 euro = 174 yen al 18.09.25)
- ✗ Eventuali tasse di soggiorno da pagare in loco
- ✗ Assicurazione annullamento del viaggio (può essere aggiunta su richiesta)
- ✗ Qualsiasi extra di carattere puramente personale e qualsiasi voce non menzionata nella sezione "La quota comprende"

SUPPLEMENTI:

504 € camera singola (su disponibilità)

INFORMAZIONI TECNICHE

INFORMAZIONI LEGALI

Direzione tecnica a cura di

Itinarrando - Trekking Adventure in Hi Fi di Itinarrando Soc. Coop.

Via Angeloni 3-5

03100 Frosinone (FR)

Telefono 380 765 18 94

E-mail: info@itinarrando.com

Pec.: itinarrandocoop@pec.it

Codice destinatario SDI: 6JXPS2J

P.Iva e C.F.: 03190470603

Numero REA FR - 309730

Iscritta il 29-03-2022 al n° 03190470603 Registro delle imprese Camera di Commercio Industria Artigianato Agricoltura di Frosinone - Latina

N. Iscrizione CCIAA, Codice Fiscale e Partita IVA 03190470603

Direzione tecnica e legale rappresentante: Francesca Pozzan

Fondo obbligatorio di garanzia: Fondo Garanzia Viaggi – Garanzia Viaggi S.r.l.
certificato n. A/211.5502/16/2022/R

Garanzie assicurative: certificato n 023/2022 ed. RIGV 24522

RC Professionale € 2.066.000,00

Organizzazione Viaggi studenteschi € 1.550.000,00

RCT Persone /cose € 2.000.000,00

RCO Persone € 2.000.000,00

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 17 della L. 38/06. La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione e alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero.

ESTREMI PER IL PAGAMENTO

Banca di riferimento:

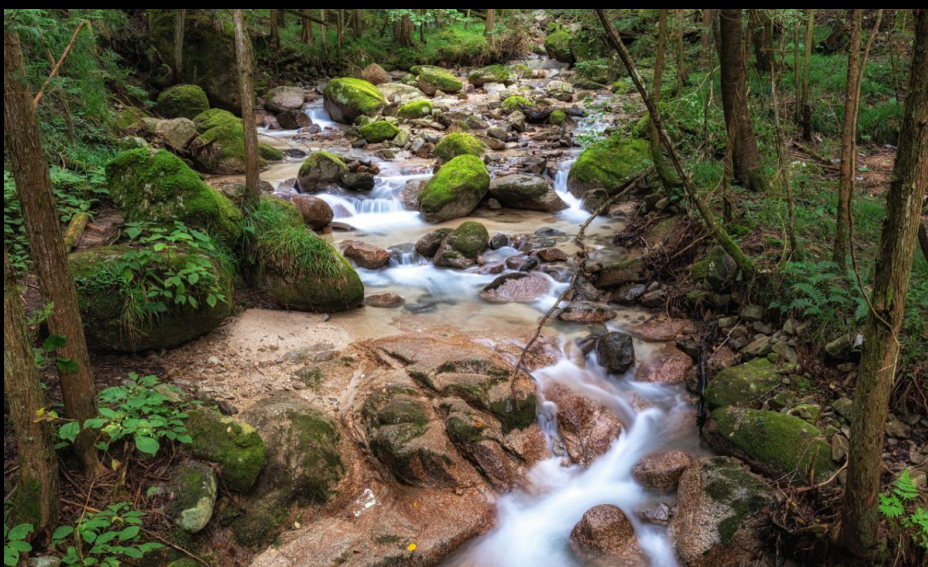
Conto corrente intestato a: ITINARRANDO SOC. COOP.

BANCA POPOLARE DEL CASSINATE

Iban: IT95D0537214800000011032939

Bic e Swift: POCAIT3CXXX

CAUSALE: CODICE VACANZA + COGNOME TITOLARE PRATICA



ITINARRANDO

Direzione tecnica fornita da:

Itinarrando - Trekking Adventure in Hi
Fi di Itinarrando Soc. Coop
Via Angeloni 3-5
03100 Frosinone (FR)