

Voyage du cœur et du sens au Japon – itinéraire en cours de finalisation Octobre 2018

Ce **voyage initiatique** a pour **intention** de vous faire découvrir le Japon, sa culture et ses traditions spirituelles, bouddhistes et shintoïstes.

Quelques éléments clés sont à retenir : en plus de cette découverte et l'accompagnement de Marie Regnault à travers son cœur, nous nous connecterons aux quatre éléments au fur et à mesure du voyage, ainsi qu'à nos cinq sens et aurons l'occasion de découvrir des traditions japonaises ancestrales et très puissantes. La rencontre avec les japonais fera aussi partie de **l'expérience**.

Les repas seront en partie compris dans le programme et vous aurez aussi la liberté d'en choisir certains.



Jour 1 – 15/10 – Arrivée Osaka et transfert à Kyoto

Arrivée à Kyoto et première visite de découverte libre – dîner d'accueil et première cérémonie de gratitude

Jours 2 à 5 – 16 au 19/10 – Kyoto – Nara

Jour 2 – Journée complète à Kyoto

Cérémonie du thé

Méditation zazen avec un moine bouddhiste

Découverte d'un bar zen de Kyoto et dîner

Jour 3 – Journée complète à Kyoto et visite des "incontournables"

Visites de : Kiyomizu-dara, Kinkaku-ji, Gion et Fushimi Inari (ordre des visites à déterminer)

Cérémonie de l'encens

Théâtre Japonais

Jour 4 – Visite d'une fabrique de Sake et dégustation

Transfert vers Nara – première promenade dans le parc de Nara

Jour 5 – Nara : visite de très bon matin du Todai-Ji – le temple du bouddha géant – et méditation sur place

Pèlerinage des 4 temples de Nara-Yamato où notre cœur découvrira l'âme du Japon.

- Oka-Dera

- Abe-Monjuin

- Hase-Dera

- Murou-ji

Transfert vers Ise



Jours 6 et 7 – 20 & 21/10 Nara – Ise

Jour 6 – Visite de Ise

Visite des rochers de Meoto Iwa et du sanctuaire Futami Okitama et prière à la mer.

Visite du Grand sanctuaire de Ise, dédié à la déesse du soleil, et rencontre d'un moine ou d'une moniale



Jours 7 à 9 – 21 au 23/10 – Ise – Kumano

Jour 7 – Méditation le matin puis transfert vers Kumano

Arrivée à Kumano et marche de 3h accompagnée d'exercices sur le chemin de pèlerinage de Hoshinmon-oji vers le sanctuaire de Hongu
Installation au Ryokan

Jour 8

Journée à Nachi pour une journée sur le thème de l'eau : cascades, onsen,...

Nuit au Ryokan



Jours 9 à 11 – 23 au 25/10 – Mont Koya

Jour 9 – transfert Ise – Koyasan

Visite du temple Kongobuji, le temple principal de la branche Koyasan de l'école Shingon. Prières d'intentions.

Visite de l'ancien cimetière

Nuit dans un monastère

Jour 10 – Journée calme et d'intégration de l'expérience vécue

Méditation - Moments libre et de réflexions, promenades

Dîner d'au revoir

Nuit dans un monastère

Jour 11 – Départ d'Osaka ou prolongation du voyage via Tokyo pour ceux qui le souhaitent.

-----o-----
Tous les matins, nous commencerons la journée par une salutation au soleil. Chaque jour, nous aurons des moments libres pour méditer, prier, proposer des cérémonies personnelles. Car il s'agira d'un voyage co-créé avec la participation en amont et sur place des voyageurs participants. Nous irons à la découverte des spiritualités bouddhistes et shintoïstes, à travers des rencontres avec des personnalités locales et des enseignements apportés par notre guide.

Voyage accompagné par Marie Regnault et organisé par l'agence Contrastes Voyages.

Marie est une exploratrice du monde depuis son premier voyage pour s'installer aux USA en 1982. Elle n'a depuis cessé d'aller à la rencontre des cultures d'autres pays, sur tous les continents. En chemin, elle a aussi adopté de plus en plus souvent une démarche de connexion à la nature, à l'eau puis à la spiritualité. Sa démarche spirituelle la mène à se connecter aux endroits forts en énergie, en tradition et en culture ancienne. Elle a choisi de vous accompagner au Japon, pays qui l'a profondément touchée il y a quelques années et qu'elle a désormais envie de partager avec vous.

Elle a pour habitude de travailler avec des amis et des personnes de confiance qu'elle apprécie professionnellement. Elle a donc créé un partenariat avec l'agence Contrastes Voyages, basée à Nice, dirigée par un de ses amis de longue date et spécialisée dans les voyages sur-mesure.

Ce document n'est pas définitif. Les étapes et lieux visités sont ceux annoncés sauf cas de force majeure ou décision d'un changement du programme avec le reste du groupe sur place.

L'itinéraire est en cours de finalisation et il n'y aura que des bonnes surprises en plus !

Contact : marie@architectesdesens.com