



JAPON

du 17 au 30 novembre 2018

Comme un monde à part où s'est développée une civilisation qui ne ressemble à rien, avec ses 3000 îles disséminées le long de *la ceinture de feu du Pacifique* et habitué aux humeurs bouleversantes de la terre, le Japon tient une place singulière au cœur de l'Asie. Pays de contradictions, de mystères et de délicate retenue, où tradition et modernité composent l'une avec l'autre harmonieusement.

C'est dans la douceur de l'Automne japonais, lorsque les **momiji** (érables) laissent éclater leur féerie de couleurs flamboyantes, que je vous invite à la découverte d'un **Japon Sacré**, inspirant et poétique, au cœur de la région du **Kansai**, située sur **l'île de Honshû**, la plus grande des îles japonaises.

Sur les monts magiques de **Koya San**, immergés dans la vie d'un temple aux traditions séculaires, nous découvrirons les rituels de purification du **bouddhisme shingon**. Enveloppé de brume, le sanctuaire mystique d'**Okuno-In** nous attirera dans un *bain de forêt* (*shinrin-yoku*) si cher aux Japonais. Dans la lenteur, l'intériorité et le bruissement des feuilles sous nos pas, nous marcherons sur quelques courts trajets des sentiers du **Kumano Kodo**, ces anciens chemins de pèlerinage qu'empruntaient naguère les premiers empereurs du Japon.

Dans une merveilleuse nature, nous nous baignerons dans la douceur de l'eau des **onsens**, sources chaudes d'origine volcanique, et vivrons les bienfaits de *l'art du bain japonais*.

À **Kyoto**, gardienne des traditions et **âme** du Japon, surnommée à juste titre *ville de la paix et de la tranquillité*, nous irons à la découverte, plusieurs jours durant, de ses plus beaux temples et sanctuaires, ses subtils *jardins zen* ainsi que les montagnes paisibles et les *forêts de bambous* qui la bordent.

Dans les **shukubô** (temples) où nous dormirons, *à la japonaise sur un tatami et un futon*, nous vivrons des expériences inoubliables dans le silence habité de la présence des moines.

Nous apprendrons l'art du **Cha-do** ou *cérémonie du thé*, expérimenterons de merveilleuses créations florales en nous adonnant à *l'ikebana* et pourrons explorer l'art patient et appliqué de **la copie d'un sutra à l'encre**.

Nara nous touchera par la richesse de son passé majestueux qu'elle a su conserver à travers ses précieux temples, et la douceur de ses collines avoisinantes nous offrira la beauté et la paix de sanctuaires millénaires.

Sans oublier la saveur de la **nourriture japonaise**, si belle et raffinée, véritable merveille pour les yeux comme pour le palais !

Je vous propose un *Voyage au Japon*, dont les maîtres-mots seront **délicatesse, poésie, intériorité, contemplation et nature**.

Important: des balades faciles à vélo et à pied sont prévues ainsi qu'une ou deux marches d'env. 3h sur des sentiers forestiers.

CONDITIONS DU VOYAGE

Un voyage en petit groupe de 8-10 personnes.

Prix par personne : Frs 4'490.- *

Le prix comprend :

- vols Suisse-Japon retour.
- logement en shukubò (temples/monastères) et ryokans -auberges japonaises traditionnelles)- (supplément chambre individuelle CHF 590.- pour tout le séjour excepté une nuit dans un temple).
- les petits déjeuners.
- transferts et déplacements en bus, train et taxi.
- *onsens* et bains japonais.
- guides locaux parlant japonais/français, anglais.
- dans les monastères, possibilité de méditer avec les moines tous les matins au lever du soleil.
- à Kyoto, atelier d'initiation à l'Ikebana (art floral) et à la calligraphie japonaise (copie de sutras).
- mon accompagnement personnalisé et mes ateliers de conscience corporelle, voix et méditation au fil du voyage, en lien avec quelques mythes fondamentaux du shintoïsme et la dimension sacrée, poétique et artistique du Japon.
- une journée-atelier quelques semaines avant le départ pour préparer le voyage.

Le prix ne comprend pas :

- les repas et les boissons sont libres.
- pourboires aux guides et donations.
- spectacles éventuels à Kyoto, massages japonais ou divers.
- assurance voyage (obligatoire).

*Prix du voyage pour une inscription jusqu'au 30 mars 2018.

Supplément de CHF 350.- pour les inscriptions après cette date.

2% du montant de ce voyage sera versé à un Projet écologique que nous visiterons.

Conditions d'inscription:

Un acompte de CHF 1890.- est demandé à l'inscription.

Une fois l'acompte de départ réglé avec la mention **Voyage Japon 2018** sur le **CCP 17-625014-8**, le solde peut se payer en **deux autres versements de CHF 1300.-** Le montant total du voyage doit être payé au plus tard 60 jours avant le départ.

Conditions d'annulation:

L'acompte n'est pas remboursé en cas d'annulation.

Un voyage annulé entre 90 jours et 61 jours avant le départ doit être réglé à 75%.

Un voyage annulé 60 jours et moins avant le départ est dû intégralement.

Une assurance voyage (annulation, assistance sur place, rapatriement) est obligatoire.