

# *Japon automne 2023*

## **15 jours pour une initiation à la civilisation japonaise et à la culture des jardins**

*Version 1.0*



***Séjour organisé et guidé par Franck Armand  
Du 29 octobre au 12 novembre 2023***

**Franck Armand**, organisateur du voyage et guide sur place a fait ses études au Japon où il séjourne régulièrement depuis 30 ans. Il parle couramment le japonais, est pleinement intégré dans l'univers traditionnel de la ville de Kyoto qu'il connaît comme sa poche. Il a développé un grand réseau de contacts sur place dont il fait profiter les personnes qu'il accompagne. Il propose une découverte du Japon exclusive et originale que vous n'aurez jamais avec une agence de voyage.



Un voyage initiatique pour appréhender en profondeur la société japonaise à travers l'expérience de l'incroyable diversité que nous propose la culture de ce pays.

Ce programme, qui suit le cheminement chronologique de l'histoire, nous permettra de plonger aux sources spirituelles d'une esthétique de la nature tellement spécifique à la civilisation japonaise. Les jardins, en particulier les jardins Zen, sont à l'évidence la manifestation vivante de sa spiritualité.

Une expérience riche centrée sur le Japon traditionnel, qui allie

- **des séjours** de préférence en hôtels traditionnels, chez l'habitant, en temples,...
- **la découverte de la nature magnifique**, subtile et généreuse,
- **la symbiose avec l'énergie des kami** dans les sanctuaires Shinto
- **des méditations** devant des jardins zen, la cérémonie du thé,
- **des conférences** sur la spiritualité japonaise
- **la magie des jardins**, jardins impériaux, jardins de thé, ...
- **le contact avec le quotidien** des marchés, des bains publics et des Onsen
- **les flâneries** dans les ruelles traditionnelles
- **la palette de la nourriture japonaise**, des sashimi aux nouilles, de la restauration rapide aux mets les plus délicats,... et bien sûr une expérience Kaiseki !

Même s'il n'est pas au centre de ce voyage, nous n'oublierons pas le Japon moderne avec son architecture désorganisée mais parfois magique, ses grands magasins, ses temples du jeu...

**Coût du voyage : entre 3900 euros et 4300 euros\*** comprenant :

- ✓ l'organisation du voyage,
- ✓ l'aller-retour en avion
- ✓ le transport sur place,
- ✓ les hébergements
- ✓ les entrées des lieux de visite et des onsen
- ✓ les trois repas principaux de chaque jour (sauf boissons extra),
- ✓ ... et bien sûr guide sur les différents lieux, introduction à la culture, traduction, ...

**Maximum : 12 personnes**

- \* Tarif global encore approximatif. Les hébergements habituels ont été impactés par la crise. Certains ont fermé. Recherche encore en cours d'hébergements de bon rapport qualité/prix.
- \* Tarif global constitué (i) d'une partie payée à Franck ARMAND : 100 euros pour l'inscription, 500 euros pour la structuration du programme, 500 euros pour le guide et (ii) d'une autre partie que chacun paiera aux prestataires concernés: l'A/R en avion (de 1100 - en s'y prenant très tôt - à 1500 euros) réservé par chacun après consensus de tous les participants ainsi que d'environ 17.000 yens par jour (soit environ 120 euros par jour) pour l'hébergement, la nourriture, l'entrée des temples et les transports... Le coût réel dépend bien sûr du programme choisi. Il reste cependant légèrement fluctuant (+ ou - 5%) en raison du taux de change très variable ces dernières années ainsi que du prix des billets d'avion qui sont très volatiles
- \* NB : un test EPR est obligatoire dans les 72h précédant le départ

**Contact :** [franck.armand@mirokou.com](mailto:franck.armand@mirokou.com) ou le 06 83 47 25 16

# Programme

Version 1.0

## **Dimanche 29 octobre : Voyage**

Départ de Paris à **14h** avec la compagnie AirFrance. Vol direct **AF292** Paris-Osaka.

## **Lundi 30 octobre : Horyu-ji**

(L'état du Yamato : les premiers temples bouddhistes)

Arrivée à Osaka Kansai International Airport (Terminal 1) à **9h45** heure locale.

**Accueil** par Franck Armand à l'aéroport.

Départ en bus limousine pour notre résidence de **Nara** : un ryokan, hôtel traditionnel.

Nara se trouve dans la **péninsule de Kii**, le berceau de la civilisation japonaise.

Durant 3 jours nous découvrons des sanctuaires Shinto très anciens ainsi que les premiers temples du Bouddhisme. Nous découvrons la nature belle et généreuse, parfois même des forêts primitives.

Ce lundi de notre arrivée, en descendant du bus à la gare JR de Nara, nous prenons des taxis pour notre ryokan. Nous y laissons nos bagages puis nous retournons à la gare avec les mêmes taxis.

Cette première journée est consacrée à la visite du **Horyu-ji**. Considéré comme l'un des plus anciens bâtiments en bois du monde ainsi que comme le premier temple bouddhiste au Japon, il fut fondé par le **prince Shotoku** au début du 7ème siècle. Historiquement, on ne parle pas encore de Japon; nous sommes alors à l'époque de l'état du Yamato, qui est le nom de la région au sud de Nara.

Repas de midi dans un restaurant devant l'entrée du Horyu-ji.

*MiniConf* : « **Les premiers temps du bouddhisme au Japon** ».

Visite du **Horyu-ji** et du **Chugu-ji**. Retour en train à Nara.

Repas du soir : dans un restaurant du centre ville ancien de Nara.

Nuit à Nara

## **Mardi 31 octobre : Asuka**

(L'état du Yamato : les premiers temples bouddhistes)

Ce village situé au sud de Nara rassemble une grande concentration de **kofuns**, grands tertres funéraires construits autours des tombeaux des chefs du Japon primitif. Visite de restes archéologiques et visite de temples bouddhistes parmi les plus anciens du pays. Circulation en vélo. Asuka est un petit village traditionnel qui semble ne pas avoir changé depuis plus de mille ans. Il est peu touristique et d'une grande richesse historique.

Repas de midi : si possible pic-nic

*MiniConf* : « **Histoire du Japon : de la préhistoire à la période Nara** ».

Repas du soir : très bon restaurant de **Tonkatsu** (porc pané) dans les ruelles couvertes de Nara.

Nuit à Nara

## **Mercredi 1er novembre : Parc de Nara : Shinyakushi-ji, Kasuga Taisha, Todai-ji.**

(Le Japon ancien : Période Nara)

**Nara**, première capitale stable du Japon, a été fondée en 710.

Le **parc de Nara** est dans la partie Est **de la capitale antique** avec de grands temples et sanctuaires. Après un départ en taxi pour la partie la plus éloignée du parc, nous parcourons celui-ci en ponctuant notre balade de visites :

- le **Shinyakushi-ji**, avec sa statue du bouddha de médecine et ses 12 protecteurs divins
- le **sanctuaire Kasuga**, avec ses arbres centenaires et ses lanternes.

Repas de midi : Dans un restaurant de nouilles devant le Nigatsudo.

Après-midi consacrée aux bâtiments du **Todai-ji**, le grand temple de l'Est.

*MiniConf* : « **Introduction au Bouddhisme en général** ».

- le **Nigatsudo**, pavillon de la deuxième lunaison.
- le **Daibutsuden** (plus grand bâtiment en bois du monde) et son **grand bouddha**.

Nous récupérons nos bagages et partons en train pour Uji.

Repas du soir : A notre Ryokan, **Kameishiro**

Nuit à Uji

### **Jeudi 2 novembre : Uji, capitale du thé. Visite du Byodo-in.**

(Le Japon ancien : Période de Heian).

Uji est très proche de Kyoto, sur la ligne de chemin de fer venant de Nara. Nous y découvrons le **Byodo-in, pavillon du phénix**, l'un des rares vestiges de l'architecture aristocratique du début de l'époque de Heian (qui suit historiquement celle de Nara).

*MiniConf : « Histoire du Japon : la période de Heian ».*

Uji est également connue à travers le Japon pour son thé. Balade dans le village. Achat de thé.

Repas de midi : dans un restaurant de la ruelle du Byodo-in.

Dégustation d'un **Macha** (thé vert en poudre) et d'une pâtisserie à **Taiho-an**, le pavillon de thé municipal de la ville.

Si possible :

- Visite des ateliers du **maitre potier Asahi**.
- Visite chez le **maitre en teinture indigo : Seikan Hashizume**

Repas du soir : au Ryokan **Kameishiro**

Nuit à Uji

### **Vendredi 3 novembre : Kyoto : le palais impérial, le sanctuaire de Heian**

(Le Japon ancien : palais impériaux de Heian-kyo)

Départ en train pour Kyoto. Nous laissons nos bagages au **Shunko-in**, un sous-temple du grand temple Zen **Myoshin-ji**.

Matin : Visite du **Palais Impérial (Gosho)**. La visite des sites impériaux nécessite une autorisation à l'agence impériale qui se trouve à proximité du palais. Nous en profitons pour réserver la visite d'une des deux villas impériales kyotoïtes : la **Villa Impériale de Shugaku-in** ou celle de **Katsura** (voir fin de séjour).

*Visite guidée du palais.*

Balade à **Téramachi**, une ruelle d'artisans et de magasins traditionnels au sud-est du palais impérial.

Repas de midi : dans un restaurant de Téramachi.

Balade sur le bord de la rivière Kamo.

Nous partons rejoindre le **sanctuaire de Heian**, construit pour honorer l'empereur fondateur de la ville, l'empereur Kammu, ainsi que l'empereur Komei, le dernier à avoir résidé dans la ville. Les bâtiments reprennent, à dimension réduite, l'architecture des bâtiments du palais impérial d'origine. Nuit au **Shunko-in**.

### **Samedi 4 novembre : Kyoto : Ninna-ji, Daikaku-ji et Arashiyama**

(Le Japon ancien : Les villas des empereurs retirés de la période Heian)

Début de matinée : tranquille pour découvrir le **Myoshin-ji**, en particulier le **Taizo-in**.

RDV vers 11h à la porte nord : Visite du **Ninna-ji**, situé à 10 min à pied du Myoshin-ji.

Le Ninnaji contient le palais d'un empereur retiré. Merveilleux jardins. Le vaste espace dévolu au temple est très ouvert sur les montagnes environnantes. Grande pagode à 5 étages.

Repas de midi : Pic-nic si possible dans les jardins du Ninna-ji.

Balade dans les rizières d'**Utano** pour finalement arriver au **Daikaku-ji**, dans le village d'**Arashiyama**.

Visite du **Daikaku-ji**, autre palais d'un empereur retiré de l'époque de Heian.

Si possible visite du **Tenryu-ji** très fameux pour son jardin.

*MiniConf : « Le bouddhisme au Japon (suite). Le bouddhisme Zen. La méditation ».*

Fin d'après-midi délassante à **Fufu no yu**, une **Onsen**, source chaude, d'Arashiyama...

Repas du soir : à Arashiyama

Le train nous ramène à la porte nord du Myoshin-ji.

Nuit au **Shunko-in**.

### **Dimanche 5 novembre : Kyoto : Ryoan-ji et Pavillon d'or**

(Le moyen âge japonais : période du Zen)

Méditation et cérémonie du thé au Shunko-in

Matinée libre : Visite libre du **Ryoan-ji** et du **pavillon d'or, Kinkaku-ji** tout proches du Myoshin-ji !!!!

Pour les aventuriers tout est possible pour cette journée, mais RDV au plus tard à 17h à la gare de Kyoto.

Pour ceux restés dans le quartier du Myoshin-ji milieu d'après-midi, départ en bus pour la gare de Kyoto. Train pour Kanazawa. La grande aventure des Alpes japonaises commence !!!

Repas du soir : Bento dans le train

Nuit à Kanazawa au **Ryokan Murataya**.

### **Lundi 6 novembre : Kanazawa**

Découverte de Nagamachi, l'ancien quartier de samouraï. Nous visitons la **villa Nomura**.

Visite du parc **Kenroku-en** (l'un des 3 plus fameux parcs paysagers du Japon) et du **jardin du château des seigneurs Maeda**. Fin d'après-midi au jardin de thé **Gyokusen-en**.

Musée **Teitaro Suzuki**, philosophe à qui on doit l'introduction du Zen en Occident. Temps de pratique de méditation Zen sur le lieu.

Nuit au **Ryokan Murataya**.

### **Mardi 7 et mercredi 8 novembre : les Alpes japonaises**

*(Le Japon des montagnes...)*

Pour ces deux jours, plusieurs ingrédients à combiner :

- Grandes villes : Takayama (petite Kyoto) ou Matsumoto (grand château fort très bien conservé).
- Onsen
- Villages traditionnels (Shirakawa-go,...)

Nuit du 8 novembre au soir à Kyoto ou dans les alpes japonaises suivant le choix du groupe.

### **Jeudi 9 novembre : Kyoto : la montagne de l'Est**

*(Le moyen âge japonais : période du Zen)*

Si nous ne sommes pas encore à Kyoto, retour à Kyoto dans la matinée. Nous allons directement au Nanzenkaikan, le bâtiment d'accueil du Nanzen-ji où nous logerons.

**Le reste de la journée est libre.**

Après un début de voyage assez dense, c'est l'occasion de se poser. Le **Nanzen-ji** est constitué de merveilleux jardins de l'époque Zen. Une demie-journée n'est pas de trop pour découvrir ce lieu magique.

Ceux qui le souhaitent peuvent bien entendu sillonner Kyoto et son centre ville. Je donnerai toutes les indications nécessaires pour circuler (bus,...)

Nuit au **Nanzenkaikan**

### **Vendredi 10 novembre : Kyoto : Pavillon d'argent et Villa Shugaku-in**

*(Périodes classiques : Muromachi et Edo)*

En matinée, nous suivons le **chemin de la philosophie** pour rejoindre **le pavillon d'argent**.

Repas de midi : à proximité du pavillon d'argent.

Après-midi visite de la **Villa Shugaku-in**. puis du sanctuaire de **Kitano-Tenmangu** en fin d'après-midi.

Repas du soir : Ce sanctuaire se trouve dans l'ancien quartier des plaisirs de **Kami Shichiken**. Nous y dînerons **Kaiseki** (must de la cuisine japonaise) dans un restaurant traditionnel : chez **Kobai-an**.

Dégustation de saké, de multiples spécialités japonaises et de toutes sortes de poissons sous toutes leurs formes.

Nuit au **Nanzenkaikan**

### **Samedi 11 novembre : Centre de Kyoto**

Balade jusqu'au **sanctuaire Yasaka** puis nous commençons la montée des ruelles de **ninenzaka** et **san-nenzaka**. Superbe atmosphère.

Nous longeons la 4ème avenue pour aller au marché alimentaire de Nishiki.

Repas de midi : pris individuellement par chacun dans le marché alimentaire de **Nishiki ichiba**.

Après-midi libre pour les achats dans le centre de Kyoto

On se retrouvera au sanctuaire Yasaka en fin d'après-midi.

Repas du soir : dans un restaurant du quartier ancien.

Balade à la nuit tombée dans les anciens quartiers de plaisir de **Gion sud** et **Gion Nord**.

Nuit au **Nanzenkaikan**

### **Dimanche 12 novembre : Retour**

Départ du Nanzen-ji en taxi-Bus Yasaka pour l'aéroport d'Osaka Kansai. Décollage du **vol AF291** de la compagnie Air France à **11h45**. Arrivée à **16h25** le même jour à Charles de Gaulle.

# Références de l'histoire japonaise

## **La période des Kofun ( - 538 ) :**

- Kofun fait référence aux tombes des premiers chefs du Japon ancien au Sud de Nara.
- Le Japon se nomme alors l'état de Yamato.

## **Période d'Asuka et Hakuho ( 538 - 710 ) :**

- Le bouddhisme est introduit au Japon à partir de la Corée.
- Le prince Shotoku construit le Horyu-ji
- Réforme de Taika : mise en place d'un système centralisé à la chinoise.

## **Période Nara ( 710 - 784 ) :**

- Pour la première fois, l'état de Yamato a une capitale stable.
- Nara est la capitale, construite sur la structure de Chang-an, la capitale chinoise des Tang
- L'empereur Shomu construit le Todai-ji (grand Bouddha).
- les empereurs sont sous les houlette de la famille des Fujiwara qui construisent le temple Kofuku-ji et le sanctuaire Kasuga

## **Période de Heian ( 794 - 1185 ):**

- Heian (Kyoto) est la capitale.
- Fondation des temples de Kiyomizu et des sanctuaires de Shimogamo et Kamigamo,...
- Fondation du Sanjyusangendou, du Ninna-ji,...

## **Période de Kamakura ( 1185 - 1333 ):**

- Heian reste la capitale, lieu de résidence de l'empereur. Elle le reste jusqu'en 1868.
- La classe dominante est celle des guerriers Samurai. Introduction du Bouddhisme Zen.
- Le pouvoir est dirigé par le Shogun, de la famille des Minamoto, installé à Kamakura
- Fondation de temples Zen : Myoshin-ji, Nanzen-ji,...

## **Période de Muromachi ( 1333 - 1573 ):**

- Les shoguns s'installent dans un quartier de Kyoto; ils sont issus de la famille des Ashikaga.
- Toji-in, Pavillon d'or, Pavillon d'argent sont les constructions majeures de l'époque

## **Période de guerres civiles (1467 - 1600 ):**

- Hideyoshi réunifie le Japon à la fin du XVIème siècle et reconstruit Kyoto en ruine.
- Daitoku-ji,

## **Période d'Edo (1600 - 1868 ):**

- Période très stable de fermeture du Japon sur lui-même.
- Les Shoguns de la famille Tokugawa s'installent à Edo (Tokyo), alors petite ville de province.
- Le Nijo-jo, Manshu-in, Shugaku-in Rikyu, le jardin du palais impérial Sento Gosho, ... datent de cette période.

## **Période contemporaine (1868-... ):**

- Période structurée en ères successives nommées d'après l'empereur : Meiji (1868-1912), Taisho (1912-1926) Showa (1926-1989), Heisei (1989-...)
- L'empereur s'est installé dans la capitale des shogun Tokugawa qui est devenue Tokyo (capitale de l'est)