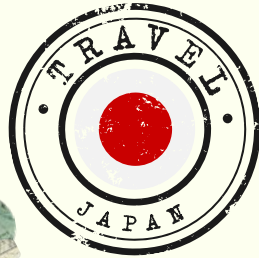




# Mini guida Explora

# Giappone



**VIAGGIO EXPLORA GIAPPONE**

# VIAGGIO GIAPPONE

LE MIGLIORI ESPERIENZE



ESPERIENZE  
**PERCHÈ ANDARE**

DA SAPERE  
**CONSIGLI UTILI**

EXPLORA  
**IL NOSTRO VIAGGIO**

[WWW.EXPLORANELMONDO.COM](http://WWW.EXPLORANELMONDO.COM)

# PERCHÈ ANDARE IN GIAPPONE?

## UNO DEI PAESI PIÙ ORGANIZZATI AL MONDO

In Giappone, il concetto di sicurezza e organizzazione non è solo un dato statistico, ma una percezione tangibile che trasforma radicalmente l'esperienza di viaggio. La sicurezza è radicata in una **profonda etica sociale**: è un Paese dove il rispetto per l'altro è sacro e dove la puntualità dei mezzi pubblici è leggendaria. Il rispetto delle regole è ovunque, tutto è pensato per l'**armonia collettiva**. In Giappone, puoi goderti ogni istante del viaggio con la massima serenità, sapendo di essere in uno dei luoghi più ospitali e sicuri del pianeta.

## IL CONTRASTO TRA MODERNITÀ E TRADIZIONE

Viaggiare in Giappone significa vivere in un costante, affascinante cortocircuito temporale. È un equilibrio perfetto tra l'**energia tecnologica** di Tokyo e la **profonda spiritualità** di Kyoto e Nara. Non è raro trovarsi immersi nel silenzio meditativo di un tempio millenario, tra legni intarsiati e profumo d'incenso, per poi fare due passi e finire sotto il bagliore ipnotico dei neon di Shibuya o tra i grattacieli futuristici di Shinjuku. Qui, l'**estetica zen** del passato non combatte contro il progresso, ma ci convive: puoi sorseggiare un tè cerimoniale in un'antica casa da tè di Kanazawa, mentre a pochi metri sfrecciano gli Shinkansen, i treni proiettile vanto della tecnologia nipponica. Questo connubio crea un paesaggio unico dove i grattacieli di vetro fanno da cornice a pagode e santuari.





## ANIMA GASTRONOMICA: I MERCATI STORICI DELLA CUCINA NIPPONICA

La cucina giapponese, dichiarata Patrimonio Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO, non è solo nutrimento, ma un'**espressione artistica** che celebra la **stagionalità e l'equilibrio**. Esplorare il Giappone significa attraversare una varietà di palati che spaziano dal **cibo di strada** più vibrante alla **cucina monastica** più silenziosa e raffinata.

Il cuore pulsante del gusto popolare risiede nei **mercati storici**. Il Mercato di Tsukiji rimane il tempio indiscusso dello street food nipponico. Tsukiji conserva un'energia unica dove è possibile degustare le eccellenze del territorio: dal Tamagoyaki (la tipica frittata dolce-salata preparata con maestria davanti ai passanti) al pesce freschissimo grigliato al momento, fino ai Mochi artigianali, i dolci di riso che rappresentano la sintesi perfetta tra consistenza e delicatezza.



## LA CULTURA DEGLI IZAKAYA: IL VOLTO CONVIVIALE

L'autentica socialità giapponese si manifesta negli **izakaya**, le **tipiche taverne** dove il rigore formale della giornata lascia spazio alla condivisione.

In questi ambienti vibranti, il rituale del cibo si sposa con quello del brindisi: tra spiedini di Yakitori cotti sapientemente sulla brace e una selezione di sakè locali, si scopre il volto più umano e rilassato della società giapponese. È qui che la gastronomia diventa un ponte per comprendere la quotidianità locale.





## L'ECO DEI SAMURAI: DISCIPLINA E ARCHITETTURA A KANAZAWA

L'immersione nella storia giapponese trova il suo apice nel quartiere di Nagamachi, a Kanazawa, dove l'atmosfera dell'epoca Edo appare cristallizzata. Questo antico distretto era la residenza dei samurai di alto e medio rango che servivano il potente clan Maeda. Camminare tra le sue vie significa comprendere un'estetica basata sulla **protezione e sul rigore**: le caratteristiche mura in fango e paglia (de-mado), i canali d'acqua originali che un tempo servivano per il trasporto e la difesa.

La visita alle dimore storiche permette di osservare la sobria eleganza degli interni e la struttura dei giardini interni, concepiti per offrire pace e contemplazione.



## IL MISTERO DELLE GEISHA: ELEGANZA E ARTI ANTICHE

Il **mondo delle Geisha** rappresenta l'espressione più alta dell'intrattenimento colto e dell'eleganza tradizionale giapponese. A Kanazawa: Il quartiere di Higashi Chaya è celebre per le sue facciate in legno lavorato (kimusuko). Qui, l'arte della conversazione, della danza e della musica tradizionale continua a vivere.

A Kyoto: La magia si ripete tra i vicoli di Gion o Pontocho, dove il suono ritmico dei geta (sandali in legno) e la melodia dello shamisen evocano un passato ancora presente.

Queste donne, custodi di arti millenarie, non sono semplici figure del folklore, ma professioniste che dedicano anni allo studio della musica, della cerimonia del tè e delle arti performative.



# CURIOSITÀ

- **Il Silenzio come Segno di Rispetto:** Sui mezzi pubblici (treni e metropolitane) il silenzio è quasi sacro. È fondamentale impostare il telefono in modalità silenziosa, evitare di telefonare e parlare a voce molto bassa.
- **Togliersi le Scarpe:** Rimuovere le scarpe è una delle norme culturali più sentite. È obbligatorio farlo nei ryokan, nei templi, nelle stanze con il tatami e in molti ristoranti tradizionali. Un dettaglio fondamentale: nei bagni si usano ciabatte dedicate, che vanno assolutamente cambiate prima di rientrare nelle altre aree.
- **L'Arte delle Bacchette e il Rituale a Tavola:** Mangiare è un atto culturale. Non bisogna mai piantare le bacchette verticalmente nel riso (richiama rituali funebri) né passarsi il cibo da bacchetta a bacchetta. Al contrario, aspirare rumorosamente i noodles è considerato un complimento per lo chef.
- **Gestione dei Rifiuti e Decoro Urbano:** Le città giapponesi sono impeccabili nonostante la scarsità di cestini pubblici. È buona norma portare i propri rifiuti con sé fino a destinazione.
- **Niente Mance e Pagamenti Indiretti:** In Giappone la mancia non è prevista e può causare imbarazzo. Per i pagamenti, i contanti o le carte non vanno consegnati direttamente nelle mani del cassiere, ma appoggiati sull'apposito vassoietto presente sul bancone.

## FILOSOFIA DEL VIAGGIO

### *La filosofia del viaggio in Giappone*

**Esperienza autentica e sostenibile:** Viaggeremo usando mezzi pubblici giapponesi, tra Shinkansen, autobus e metropolitane.

Per noi è importante, dove possibile, ridurre l'impatto dei nostri viaggi. Il Giappone vanta un'efficienza dei mezzi pubblici fuori dal comune e crediamo che sia il modo migliore di scoprire una nuova cultura, muovendosi come i locali e immedesimandosi nella loro quotidianità.

Non chiediamo nessuna quota di iscrizione: l'importo solitamente applicato a titolo di quota di iscrizione verrà donato e contribuirà al finanziamento e allo sviluppo di un **progetto locale** che visiteremo durante l'itinerario: un giardino di tè dove vivremo un'esperienza speciale.

Oggi è sempre più difficile parlare di autenticità, ma crediamo che una **notte in monastero** sia il modo più interessante per cogliere alcuni aspetti delle tradizioni millenarie di questo paese.



## CHICCHE DEL NOSTRO ITINERARIO

### GIARDINO DEL TÈ

Un giardino di tè con una **storia secolare**, tramandata da 7 generazioni nella famiglia. Nel 1986, il 6° Tea Master, Michio, ha reso questo il **primo giardino certificato biologico in Giappone**, segnando un'importante svolta per l'industria del tè. Oggi, il 7° Tea Master, Toshitaka, prosegue questa missione, garantendo un tè naturale e sostenibile. Le piccole comunità rurali stanno scomparendo, travolte dall'urbanizzazione e dalle logiche della grande produzione industriale. Sostenere realtà come questa significa non solo preservare la tradizione del tè giapponese, ma anche difendere la vita nei **villaggi rurali**.

A differenza delle grandi industrie agricole, spesso responsabili dell'impoverimento e distruzione del territorio, piccoli giardini di tè come quello che visiteremo lavorano in **armonia con la natura, rispettando l'ambiente e valorizzando la biodiversità**.

Sostenere questa realtà significa contribuire alla preservazione di una tradizione secolare, alla diffusione di un prodotto sano e genuino e alla salvaguardia di un **modello agricolo responsabile**. Un gesto che racchiude il valore del rispetto per la natura, la cultura e le persone. Durante il nostro tour prenderemo parte a una **degustazione di matcha**, tradizionale tè verde giapponese in polvere.





## NOTTE IN MONASTERO

Durante il nostro itinerario avremo l'opportunità di dormire in **shukubo**, *ospiti di un monastero*, come avveniva un tempo con i pellegrini che si addentravano in queste montagne. Ci immergeremo in un luogo dall'atmosfera mistica, dove contemplare la bellezza della natura circostante e il fascino mistico di questo complesso monastico di estrema bellezza. Dormiremo in ampie **camere tradizionali in stile giapponese**, su (comodissimi) futon adagiati su pavimenti **tatami**.

Alle 18:00 scocca l'ora della cena, servita in stile **tradizionale kaiseki**: una vera e propria arte ed esperienza culinaria. Mangeremo in un'ampia sala insieme agli altri ospiti, seduti sul tatami e **nel silenzio**. Consigliamo una passeggiata notturna nel silenzio della notte lungo il complesso, prima di rientrare nelle nostre stanze.

La sveglia, opzionale ma consigliata, ci permetterà di vivere un'esperienza unica. Raggiungeremo un piccolo tempio, dove assisteremo al **rituale del fuoco, il Goma**. Questa cerimonia buddista - di **tradizione esoterica Shingon** -, è volta a invocare la *protezione delle divinità e purificare l'anima*.

Il Goma prevede che il monaco reciti sutra mentre accende il fuoco sacro al suono di intensi gong. Le fiamme, simbolo di purificazione, bruciano le offerte, liberando i partecipanti dagli ostacoli spirituali.



## DOCUMENTI E VISTI DI INGRESSO

E' necessario il passaporto in corso di validità. Al momento dell'ingresso nel Paese, occorre essere in possesso anche del biglietto aereo di ritorno.

I cittadini italiani sono esenti dal visto, se si recano in Giappone per turismo e soggiornano nel Paese per un periodo massimo di 90 giorni ogni 180 giorni.

## LINGUA UFFICIALE

La lingua ufficiale è il giapponese. Poco diffuso l'inglese.

Nelle grandi città come Tokyo e Kyoto e nei luoghi turistici, l'inglese è generalmente indicato sulla segnaletica e nelle stazioni. Tuttavia, la popolazione locale spesso ne ha una conoscenza scolastica o limitata; per questo, app di traduzione sono strumenti fondamentali per comunicare in modo fluido.

## CLIMA

Il clima del Giappone è caratterizzato da una straordinaria varietà dovuta alla sua estensione geografica, offrendo quattro stagioni estremamente distinte.

Mentre l'inverno si presenta rigido e nevoso sulla costa occidentale e al nord, la costa del Pacifico gode di cieli tersi e temperature fredde ma secche. La primavera e l'autunno sono considerati i periodi migliori per la visita: la prima è celebrata per la fioritura dei ciliegi, mentre il secondo, specialmente nei mesi di ottobre e novembre, regala giornate limpide. L'estate, al contrario, è segnata da una prima fase di piogge intense seguita da un caldo torrido e un'elevata umidità che pervade gran parte del Paese.

## COSA METTERE IN VALIGIA

Il Giappone è un Paese che si scopre camminando, con medie che superano spesso i 15.000 passi giornalieri.

Sono indispensabili scarpe molto comode e già collaudate e fondamentale indossare calzini in ottimo stato.

Il clima variabile e l'aria condizionata intensa sui mezzi pubblici rendono necessario vestirsi "a cipolla".

## TECNOLOGIA E ACCESSORI UTILI

Il Giappone è iper-tecnologico, ma serve essere preparati.

Adattatore presa tipo A (quella americana, 2 poli piatti)

Smartphone con mappe offline e Google Maps

Pocket Wi-Fi o, ancora meglio, E-SIM virtuale

Google translate, utile per traduzioni rapide (scritte e vocali) o per fotografare e tradurre istantaneamente menù/cartelli)

# APP CONSIGLIATE

Vi consigliamo di scaricare in anticipo sul telefono alcune applicazioni che possono risultare utili durante il viaggio in Giappone.

## **Google Maps**

In Giappone è incredibilmente preciso: binari, uscite della metro, orari live dei treni, costi e coincidenze. Molti viaggiatori dicono che basta quasi solo questo.

## **Suica**

Fondamentale. È la carta trasporti/contactless per metro, treni, convenience store e distributori automatici. Con la Suica è possibile viaggiare su tutte le linee JR East della zona metropolitana di Tokyo, oltre che sulle linee metropolitane (Tokyo metro, Toei), sugli autobus e sulla Tokyo Monorail.

Su iPhone puoi metterla direttamente nel Wallet.

## **Google Translate**

La funzione fotocamera salva la vita con menu, insegne e distributori automatici. Scarica prima il pacchetto offline giapponese.

**Japan Transit Planner** questa app per la pianificazione ferroviaria ti indica la distanza, la tariffa, il tipo di posto a sedere sul treno (riservato, non riservato), compresi gli eventuali supplementi.

## **Ramen Beast**

È l'app per gli appassionati dell'autentico ramen giapponese, che ti guida verso le migliori esperienze di ramen in Giappone.

## **Doko**

app per mostrare cosa c'è nei dintorni (zona fumatori esterna o interna, toilette oppure cestini nelle vicinanze)

## **E-sim virtuale dell'App Airalo**

Permette di pre-acquistare una sim virtuale che potrete installare sul vostro cellulare (è necessario verificare che il vostro dispositivo sia abilitato all'E-Sim prima di procedere con l'acquisto).

# PROGETTO TREE NATION

Abbiamo aderito al progetto Tree Nation perché pensiamo che piantare alberi sia una delle migliori soluzioni possibili per combattere il cambiamento climatico.

**Piantiamo un albero per ogni nostro viaggiatore** perché vogliamo contribuire alla compensazione di anidride carbonica e a tutti i progetti di riforestazione e conservazione, ripristino delle foreste, creazione di posti di lavoro, supporto alle comunità locali e protezione di biodiversità.



tree-nation