

טיול יוגה ליפן - 12 יום מאוסאקה לטוקיו 11.6.2017 עד 30.5.2017

מטיילים עם "תותים TWOTEAMS" בשיתוף עם "מעוז נסיעות בע"מ"

בהדרכת בעז חדשי,
מדריך טיולים, מומחה ליפן,
בעל תואר שני בלימודי אסיה

בהנחיית סיגל ביבר
מורה ליוגה ומדיטציה ומטפלת ביוגה תרפיה.
חברת הוועד המנהל של ארגון מורי היוגה



טיולנו הוא תערובת מרתקת של טבע מסורת ומודרניות, ייחודו הוא בשילוב החוויה הגופנית והרוחנית הקשורה ליוגה ומדיטציה. יפן, ארץ השמש העולה, הנחשבת למתקדמת בעולם ובכל זאת שומרת על מסורת עתיקה, אסתטיקה ייחודית ודרך חשיבה כה שונה משלנו. הכל נקי ומדויק, נעים ועדין. נלמד על המסורתי הנשען על היסטוריה עתיקה יומין, ונדרש משיאים של טכנולוגיה מתקדמת. נמצא את פינות הטבע ומקדשי הזן המעוררים השראה ונוסכים שלוה עובר תרגולינו. הטיול עובר בין נפלאות יפן, נופים געשיים ומעיינות חמים בשמורות טבע, גנים יפניים מסורתיים, שעוצבו בקפידה על מנת להרחיב את הלב ולתרגל את הנשמה, טירות סמוראים מפוארות, מקדשי זן ובודהא ותיקים ופעילים. בטיול ליפן ניסע באוטובוס פרטי ממוזג וברכבת התחתית, נשוט ונעלה ברכבלים לתצפית נלון במלונות מודרניים. ונתערב בין היפנים להכיר את מנהגי המקום השונים ואת חיי היומיום. צבעי הירוק על כל גווניו ילוו את טיולנו. אתם מוזמנים לחוות אתנו את האיוון המושלם בין טיול לתרגול, למידה ומנוחה, שלוה והרפתקה.

נפתח כל בוקר את היום בתרגול יוגה עדין ומותאם המשלב תרגול נשימה והתבוננות שקטה. אין צורך בניסיון קודם וגם למתרגלים ותיקים תרגול זה יתרום לאיוון, שיפור התנועתיות והחוּסן. אחה"צ או בערב נתרגל תרגול קצר ולאחר מכן נשב למדיטציה מונחית, נלמד את העקרונות המדיטציה וניישמם. נציץ על הפילוסופיה היוגית היושבת בבסיס תרגול עתיק יומין זה וניווכח כמה הוא חשוב ורלוונטי לחיינו. נקבל כלים לביסוס הישיבה המודעת לתוך חיינו המקנה. ההזדמנות לתרגל יום יום תשפיע ברמה הפיזית, האנרגטית והנפשית.

תכנית ומסלול הטיול

30.5 יום ג – המראה בשעות הצהריים בטיסה מתל אביב דרך הונג קונג לאוסאקה.

31.5 יום ד - אוסאקה

נחיתה באוסאקה Osaka בצהריים ותחילת הסיור. נעלה לתצפית פנורמית מעל גורד השחקים Umeda האולטרה מודרני, נבקר במדרחוב המקורה Shinsaibashi וברחוב Dotonbori, הלב (והבטן) הפועמים של אוסקה. נתארגן במלון **ונסיים את היום בתרגול יוגה ראשון, להחזרת האנרגיות והאיזון.**

1.6 יום ה - אוסקה, הר קויה.



נתחיל את הבוקר **בתרגול** במלון ולאחריו נצא לחוויה רוחנית באחד ההרים הקדושים ביפן. בדרך נתרשם מטירת אוסקה העצומה (מבחוץ) וניסע להר קויה, מרכז זרם השינגון בבודהיזם היפני. הדרך להר מרהיבה ועוברת בנופים כפריים, שדות אורז, יער עצי ארז ענקיים ומקדשים רבים. נצא לסיור רגלי במקדשי ההר, גן האבנים, וביער הענק עם מאות אלפי המצבות. לינה וארוחת ערב צמחונית בשוקבו (Shokubo) אירוח מסורתי במנזר מקומי. **תרגול ולינה במנזר.**

2.6 יום ו – קויה, נארה, קיוטו.

עם בוקר מוקדם, **נצטרף למדיטציה וטקס התפילה של הנזירים.** לאחר ארוחת בוקר צמחונית נצא בנסיעה לנארה Nara שהייתה בירתה הראשונה של יפן, נבקר בפארק האיילות שנוסד ב 1880 והפך לסמל של העיר. האיילות נחשבות לשליחות האלים בדת השינטו. נבקר במקדש טודאג'י Tōdai-ji שנבנה בשנת 752, מבנה העץ הכי גדול בעולם ובו פסל בודהה ענק, בדרך לקיוטו נבקר במקדש Fushimi Inari המוקדש לשועל, שליחו של אל האורז, בו "מנהרות" של מאות שערים כתומים. עם ערב נגיע לקיוטו, **לתירגול יוגה במלון** ופגישה ראשונה עם אזור Gyon. לינה בקיוטו

3.6 שבת – קיוטו.



קיוטו הייתה עיר הבירה של יפן במשך מאות שנים. כאן ישב הקיסר משנת 794 עד 1868, השנה בה עברה הבירה לטוקיו. נבקר במקדש קינקאקוג'י Kinkakuji, שידוע גם כפאביליון הזהב, השוכן בתוך גן יפיה. **נתרגל מדיטציה** במרפסת התצפית הקטנה של מקדש ריאואנג'י Ryoanji ובו גן הזן-גן האבנים "היבש" המפורסם ביותר ביפן. נצפה בתצוגת קימונו ונגיע גם למקדש קיומיצו-דורה Kiyomizu-dera שנבנה בשנת 780 בהרים המיוערים מעל קיוטו. נעלה ברחובות ניניזאקה וסאניזאקה Ninen-zaka and Sannen-zaka המובילים אליו דרך חנויות קטנות ומעניינות למרפסת התצפית ולמעיינות המשאלות.

בערב **נתרגל יוגה ומדיטציה במלון** (או במקדש Myo Shinji) לינה בקיוטו

4.6 יום א' – קיוטו.

לאחר תירגול יוגה ומדיציה בבוקר, ניסע למוזיאון המופלא Miho שבלב ההרים המשלב אדריכלות מודרנית בטבע עם תצוגות נפלאות של אומנות מסורתית. המוזיאון הוקם על ידי אחת "הכתות החדשות" ששמו להן מטרה לקרב את מימוש גן העדן עלי אדמות. משם לפארק הבמבוק, לשבילים והגשרים הרומנטיים שבאראשיאמה Arashiyama ולמקדש הזן המפורסם ביותר של כת הרינזאי ביפן- Tenryuji, מקדש "נקי" מקיטוטים וסביבו אחד מהגנים היפניים הנחשבים ליפים ביותר והטובים ביותר להליכה והתבוננות. בערב נחזה במופע המציג בקצרה וברמה מקצועית מספר אומנויות ב Gyon Corner.

5.6 יום ב' – קיוטו, האלפים היפאניים הכפר שירקווה גו - טאקאיאמה.

עם בוקר נתרצל יוגה ולאחר ארוחת הבוקר ניפרד מקיוטו, וניסע באוטובוס דרך נופי הכפרים באלפים היפניים. ניכנס לעומק ההרים לביקור בכפר שיראקאוה-גו (Shirakawago), היושב על גדות נהר מוקף



הרים גבוהים. הכפר הוא פרוייקט שימור בתים יפנים מסורתיים וניכנס לאחד מהם. נמשיך בדרכנו לטאקאיאמה Takayama. הדרך יפהפייה, נוסעת לאורך נהר ומשני צדדיה יערות ירוקים. טאקאיאמה עיירה עתיקה שפרנסתה הייתה על מסחר ואומנות בעץ, רחובותיה בני מאות השנים השתמרו עם מבני העץ. נעשה סיור ברחוב קאמי שאנומאצ'י kami sannomachi שהוא מרכז העיר העתיקה של טאקאיאמה ובו נחוה את האווירה המסורתית ברחובותיה בני מאות השנים. נלמד את החשיבות שמייחסים היפנים לטקסי

הניקיון והמים כמטהרים את הגוף והנפש ונוכל להתנסות בהם במלון בטאקאיאמה בו מצויים בתי מרחץ (אונסן) הצופים אל הנוף בחלק מקומות המלון. לינה בטאקאיאמה.

6.6 יום ג' – טאקאיאמה, שוק הבוקר, מטסומוטו הקונה.

עם בוקר, אחרי תרגול יוגה/מדיטציה נצא לבקר ביאטאי קאיקאן Yatai Kaikan – מוזיאון מקומי, המציג את מרכבות הפסטיבלים המיוחדות - עגלות האומיקושי האדירות, אותן דוחפים החוגגים בפסטיבלים המקומיים. נראה את מקדש מאהיקארי Mahikari השייך לאחת ממאות "הכתות החדשות" ביפאן- שאחד מעקרונותיה היא יצירת גן העדן עלי אדמות.



נצא לנסיעה נופית דרך אזור האלפים היפניים באזור הררי ירוק עד. נבקר בחוות Wasabi הצומח רק במימי נהר זורמים , ניכנס לטירת מטסומוטו Matsumoto (במידה והזמן יאפשר) אחת מארבע הטרירות החשובות והיפות ביותר ביפן הנמצאת בעיר בשם זה. ניסע להקונה Hakone המפורסמת במעיינות החמים שלה שאחד מהם צמוד למלון ויוצר בית מרחץ חיצוני Rotenburo מקסים.

תרגול במלון ולינה בהקונה.

7.6 יום ד' – האקונה, טוקיו.

לאחר **תרגול הבוקר**, נשוט על אגם אשי הנמצא בתוך לוע של הר געש כבוי, משם נוכל לראות (אם מזג האוויר יאפשר זאת) את הר פוג'י, סימלה של יפן. קונס גבוה ומרשים של הר געש עטוף בלבן, המקודש למסורת השינטו. נבקר בעמק אווקודאני OWAKUDANI שם נראה פעילות של מעיינות גופרית מבעבעת נבקר באחד המוזיאונים המדוברים ביותר בעולם- המוזיאון הפתוח לפיסול מודרני בינלאומי בהקונה (Hakone), המציג פסלים של מיטב פסלי העולם בגן רחב ידיים. ניסע לטוקיו נבקר ברובע גינזה Ginza היוקרתי עם שלל האורות וחנויות היוקרה. נראה את הבניינים החדשניים המתחרים ביניהם- רבים מהם יצירות אדריכלות מהדרגה הראשונה- בנין סוני, לואי ויטון, ארמאני , דיור, כל בו מיצוקושי mitsukoshi ועוד.

תרגול ערב ולינה בטוקיו.



8.6 יום ה' – טוקיו. בודהיזם, היסטוריה.

אלקטרוניקה ושינטו.

סיור בטוקיו- כרך בן 12 מליון איש, ברכבת התחתית. לאחר **תרגול הבוקר** במלון, נבקר בשוק הדגים ופירות הים המפורסם של טוקיו Tsukiji, במקדש קאנון הבודהיסטואה של הרחמים באזור אסאקוסה Asakusa , המקדש הבודהיסטי החשוב ביותר בטוקיו , נראה ונלמד את הטקסים ונעבור במדרחוב החנויות Nakamise dori שבדרך למקדש. נטייל באזור שינג'וקו, נעלה לתצפית בניין הממשלה ונשוטט ברחוב האורות האדומים, הבארים והשעשועים קאבוקיצ'ו Kabuki-cho . אם הזמן ירשה נטייל באזור שיבויה Shibuya ונראה את פסל הכלב הנאמן שחיה לבעליו שנים ליד תחנת הרכבת.

תרגול ערב ולינה בטוקיו.

9.6 יום ו' – טוקיו, ניקו, טוקיו. מזוליאום מפואר, טבע.

תירגול בוקר במלון. ניסע לניקו Niko עיירה קטנה ומסורתית השוכנת כ-140 ק"מ צפונית לטוקיו. אזור הררי ומיוער בהרים של נפת טוצ'יגי, עם אוירה רוחנית עמוקה. המקום הוא יעד תיירות פופולרי כיוון שבו שוכן המזוליאום של השוגון טוקוגאוה איאיאשו Ieyasu Tokugawa השוגון הראשון אשר איחד את יפן בתחילת המאה ה-17 ושל נכדו איאמיטסו. מקדש טושוגו Toshogu Shrine ובו קבר טוקוגאוה ייאסו מפורסם בזכות הפסל של שלושת הקופים החכמים. נהלך בין המנזרים והפגודות הגנים והעצים האדירים. משם ניסע בדרך פתלתלה לראות את מפלי קגון Kegon ואגם צ'זנג'י Chuzenji **ונתרגל יוגה ומדיטציה בטבע.** בתום הביקור נחזור לטוקיו.

10.6 יום שבת – טוקיו-ת"א

תרגול אחרון במלון ביפן. נבקר במקדש השינטו מייגי ג'ינגו Meiji המוקדש לזכר הקיסר אשר שם קץ לשלטון הפאודלי ומעמד השוגון ב-1867. מקדש זה והגן המקיף אותו, פופולארי מאוד לחתונות



מסורתיות ונקווה לראותן. כשנצא לרובע הראג'וקו Harajuku נראה את החבורות המתלבשות בצורה קצת משוגעת. במידה וייוותר זמן נבקר בפארק אואנו Ueno במוזיאון ההיסטורי אדו Edo (שמה הקודם של טוקיו) להכרות עם סגנון החיים בטוקיו של המאה ה-16. אחר הצהריים- העברה לנמל התעופה וטיסה דרך הונג קונג ארצה.

11.6 יום א – נחיתה בת"א בשעות הבוקר

מחיר הטיול לאדם בחדר זוגי: - \$ 5995 לאדם , תוספת של \$ 650 לחדר ליחיד.

מותנה בהרשמה של 20 מטיילים לפחות.

המחיר כולל:

כרטיס טיסה קבוצתי, בקו, תל אביב -הונג קונג -אוסקה/טוקיו – הונג קונג -תל אביב
בחברת CATHAY PACIFIC.
מסי נמל, בטחון ודלק, בארץ ובחו"ל. (נכון להיום).
העברות לבתי המלון.
אוטובוס תיירים ממוזג בהתאם לתוכנית.
סיוורים וטיולים כמפורט בתוכנית.
דמי כניסה לאתרים.
אכסון במלונות מדרגה ראשונה בחדרים זוגיים עם שירותים צמודים.
כלכלה: ארוחת בוקר בכל ימי הטיול ועשר ארוחות ערב,
מדריך מסייע מקומי.

2 מלווים ישראליים: בועז חדשי - מדריך מומחה ליפן
סיגל ביבר מורה ליוגה **ומדיטציה** ומטפלת ביוגה תרפיה.
מדריך מסייע מקומי,

המחיר אינו כולל:

תוספת ליחיד בחדר לכל התקופה - \$ 650
בטוח מכל סוג שהוא, (ניתן לבטח במשרדנו).
הוצאות אישיות.
תשר למלווים הישראליים.
תשר לנהג האוטובוס ולמדריך המסייע המקומי.

הערות:

ביטול הנסיעה לאחר הוצאת הכרטיס יחויב בדמי ביטול לפי תעריף חברת התעופה.
ביטול הטיול של נוסע בחדר זוגי, ללא אפשרות מציאת מחליף, יחויב המבטל בהוצאות של
תוספת ליחיד בחדר.

המחיר הנקוב לעיל נכון להיום. מחיר כרטיס הטיסה, מסי נמל ובטחון, עליית מחיר הדלק
יעודכנו, במידת הצורך, לפני הנסיעה, עד מועד הוצאת כרטיסי הטיסה.
**במידה ויהיו הפרשי שערים בין המטבע המקומי "אפן" של המדינה בחו"ל, לדולר, מחיר
הטיול יעודכן בהתאם.**

*בועז מלווה את הקבוצה ודואג לכל צרכיה, מתרגם לעברית את המדריכים המקומיים
ומוסיף מניסיונו ידע רחב אודות המקומות המתויירים.*

המחיר אינו כולל:

- תוספת למחיר סידורי הקרקע במקרה שהנוסע רוכש את כרטיס הטיסה לא במסגרת הקבוצה או מנצל נקודות של מועדון חברת תעופה עבור הנפקת הכרטיס.
- תוספת לחדר יחיד.
- ביטוח רפואי ומטען.
- ארוחות צהרים
- הוצאות בעלות אופי אישי: דואר, שיחות טלפון, בידור, שתייה, כביסה וכו'.
- מסים ואו היטלים חדשים שיוטלו עד מועד היציאה ע"י השלטונות המוסמכים.

תוספות דלק!!

נא שימו לב:

- מחיר הטיול מבוסס על מחיר סידורי קרקע ומחיר טיסות בינלאומיות נכון לתאריך הדפסת הטיול והפצתו.

יש לדאוג לדרכון בעל תוקף 6 חודשים לפחות ועמודים ריקים בדרכון עבור חותמות ואישורי כניסה בארץ בה נטייל.

- יתכן שסדר הביקור באתרים בטיול ישתנה, לפי אילוצים בשטח, מזג אוויר או כל סיבה אחרת.

- אנו לא נהיה אחראים לכל נזק, ישיר או עקיף, לגוף או רכוש, שיכול להיגרם במהלך הטיול או עקב ביטולו או שינויים בו מכל סיבה שהיא, לרבות בגין תאונה, גניבה, אובדן של כבודה או מסמכים או הוצאות שהיה על המטייל הוציא בגינם.

ההרשמה מותנית במילוי טופס הרשמה .

עם ההרשמה, נדרשת מקדמה של \$ 1500 לאדם . במקרה של ביטול לאחר 28 בפברואר 2017 , לא יוחזר סכום זה אלא אם הביטול נגרם עקב אירוע רפואי ולמבטל היה ביטוח רפואי המכסה ביטול מסיבה רפואית (ראה תנאי הפוליסה).

מומלץ לעשות ביטוח נסיעות מיד עם ההרשמה. (אפשר גם במשרדנו)

ביטול השתתפות:

ביטול הנסיעה 45 יום לפני מועד יציאת הטיול יהיה כרוך בדמי ביטול של 50% הטיול (סידורי הקרקע) בנוסף לכרטיס הטיסה המוזכר למעלה.

ביטול הנסיעה 30 יום לפני מועד הנסיעה יהיה כרוך בדמי ביטול של 75% (סידורי הקרקע) בנוסף לכרטיס הטיסה המוזכר למעלה.

נוסע שיבטל השתתפותו מ 7 ימים לפני מועד יציאת הטיול ועד יום יציאת הטיול, יחויב במלוא עלות סידורי הקרקע ועלות כרטיס הטיסה.

- **החברה** רשאית לבטל את הטיול מכל סיבה שאינה תלויה בה, או אם מספר הנוסעים אינו מצדיק את ביצוע הטיול על פי שיקול דעתה.

- **מומלץ מאוד להוציא ביטוח נסיעה המכסה "הפסד פקדון או ביטול נסיעה" בגין בעיה רפואית של הנוסע, או קרוב ראשון.**

תשלומים: ניתן לשלם בכרטיסי אשראי ב 3 תשלומים.

פרטים כללים:

- לקראת מועד יציאת הטיול, תישלח למשתתפים הזמנה למפגש קבוצתי בו נמסור פרטים נוספים לגבי זמני הטיסות, מקום מפגש בנתב"ג, לבוש, מזג אוויר, מספרי טלפון/פקס של בתי המלון ועוד.