



COACHING
QUÉBEC

FORMATIONS PNL,
HYPNOSE, COACHING
ET NEUROSCIENCES

IKIGAI AU JAPON

NOVEMBRE- DÉCEMBRE 2023



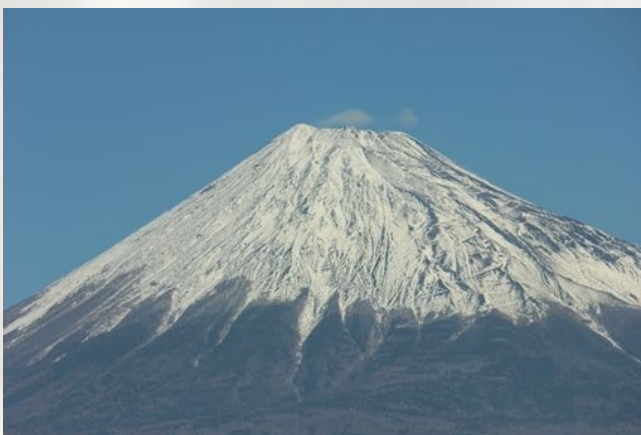
Du 26 novembre au 5 décembre 2023



Fin 2023, Coaching Québec met le cap sur le Japon... Découverte de soi et découvertes des autres seront au menu au travers de notre expérience immersive « Ikigai au Japon ».

Ce guide vous propose un rapide aperçu de notre séjour au Japon en novembre-décembre 2023. Veuillez noter que certains des éléments proposés sont sujets à changement. Pour suivre au mieux le Programme de cette expérience « Ikigai au Japon », la présence aux heures d'atelier mentionnées est indispensable. Les lieux à visiter décrits dans ce guide sont de simples suggestions que nous vous proposons, mais en dehors des heures d'atelier, vous organisez bien entendu votre temps de visite comme vous le souhaitez. Nous pourrions vous orienter au besoin vers les destinations que vous souhaitez visiter.

Avec Nicolas Beffort, Fondateur de Coaching Québec



Programme

JOUR 1 - 26 novembre 2023



Vol vers Tokyo

Que vous partiez de Montréal, de Québec ou de Paris, embarquement pour un vol jusqu'à Tokyo. Prévoir environ 13 à 14 heures de vol au total.

Avec un peu de chance, vous profiterez déjà d'une vue magnifique sur le Mont Fuji avant votre atterrissage à Tokyo.

JOUR 2 - 27 novembre 2023



Tokyo

En arrivant à Tokyo, accueil à l'aéroport et prise de possession de votre laissez-passer de train (Japan Rail Pass), indispensable pour profiter sans soucis du fantastique réseau ferroviaire nippon. En route pour Tokyo en train et installation à l'hôtel.

Première découverte de la ville pour se mettre dans l'ambiance et premiers exercices d'orientation dans le métro tokyoïte...

Dépaysement total garanti !

JOUR 3 - 28 novembre 2023

Tokyo - Senso-Ji

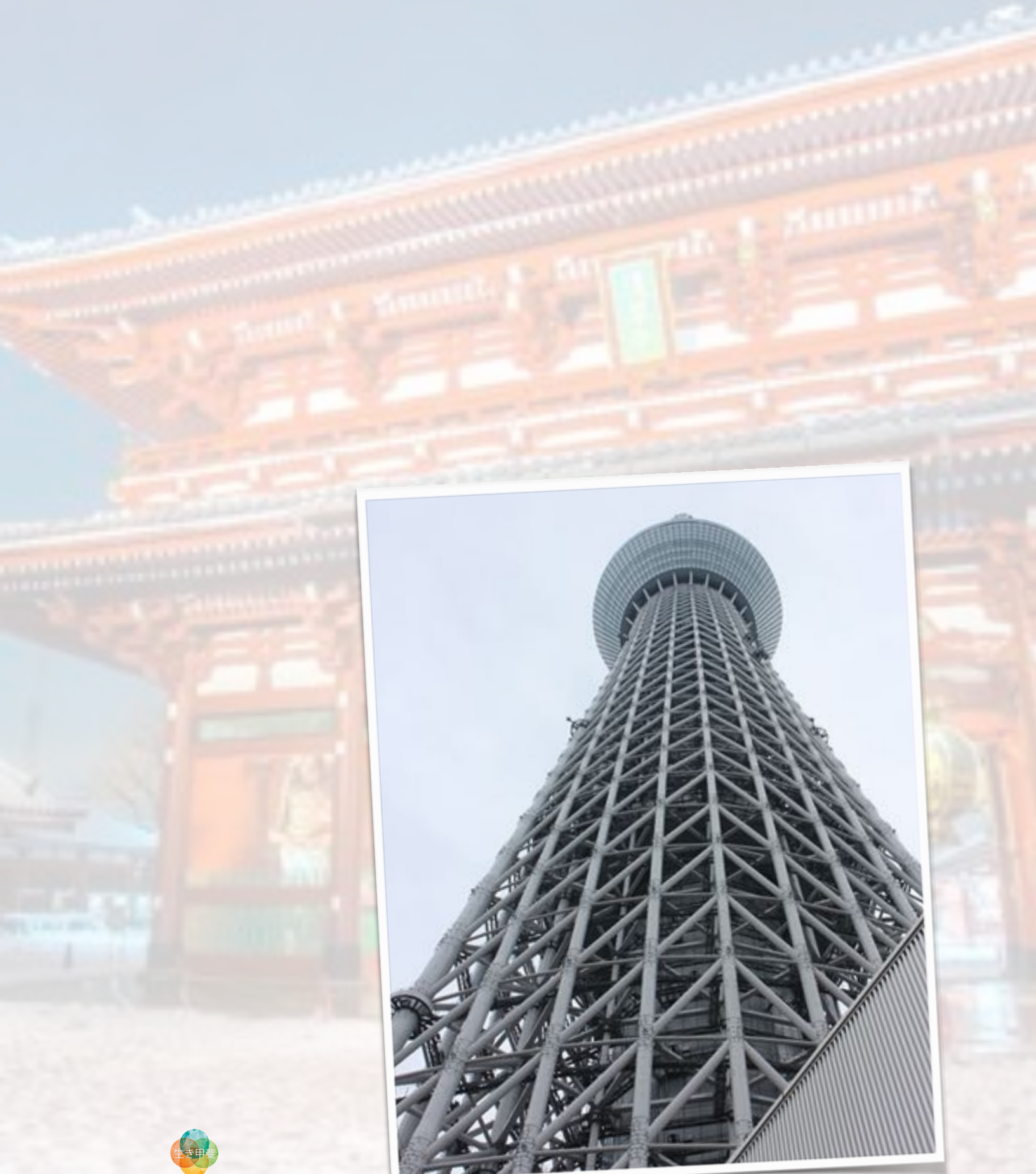
Plus connu sous le nom de temple d'Asakusa Kannon, il est dédié à Kannon, le bodhisattva de la compassion auquel l'imposant bâtiment principal est consacré. D'après la légende, ce temple aurait été fondé au VII^e siècle par trois pêcheurs ayant découvert dans leurs filets une statuette de Kannon de 5 cm de haut. L'ayant remise dans la rivière Sumida, la statuette revint constamment à eux. Ils décidèrent donc de demander l'édification d'un temple qui est aujourd'hui le plus vieux temple de Tokyo.

Tokyo - SkyTree

Haute de 634 mètres, elle devient, le jour de son inauguration en 2012, la deuxième plus haute structure autoportante du monde. Vous profiterez d'une vue incroyable sur Tokyo du haut de cette impressionnante structure.



INTRODUCTION À L'IKIGAI ET JOUR 1 DU CHEMINEMENT IKIGAI



Tokyo Skytree



Kamakura

Kamakura est située à une heure de Tokyo en train. C'est une petite ville côtière, émaillée de temples à l'atmosphère feutrée. De la présence du gouvernement féodal qui y prit ses quartiers en 1192, elle garde aujourd'hui un héritage historique de toute première importance. Le meilleur moyen de découvrir Kamakura est encore de partir à sa découverte par soi-même. Les 5 grands temples célèbres font ici doucement glisser le promeneur vers le 12e siècle, en pleine période de Kamakura.

Le Temple Engakiji, fut construit en 1282 pour commémorer la mort des soldats japonais et mongols morts pendant la tentative d'invasion mongole du Japon. Le Temple Kenchoji construit en 1253 est d'inspiration chinoise. Le sanctuaire de Tsurugaoka Hachimangu est situé près de la gare de Kamakura. Le « Hongu » ou édifice principal du sanctuaire s'ouvre sur une vue magnifique de la ville de Kamakura. Le Musée des Trésors Nationaux de Kamakura propose plus de 2 000 trésors provenant des temples de Kamakura et change ses expositions tous les mois. Mais c'est le Grand Bouddha de bronze, bien sûr, qui attire à Kamakura le plus grand nombre de visiteurs. Le Temple Hasedara, célèbre par son édifice principal en bois et son magnifique jardin de style japonais, règne par sa splendeur sur toute la ville.

Si le temps le permet, nous finirons la journée à Enoshima, en bordure de la Baie de Sagami, pour admirer le coucher du soleil sur le Mont Fuji.





Mont Fuji et Hakone

En route en « Bullet Train », le train à grande vitesse, aussi appelé le Shinkansen, en direction d'Odawara, ou nous montons à bord d'un petit train pittoresque direction Hakone, l'un des joyaux naturel du Japon ! Hakone est une station de villégiature renommée mondialement pour ses sources d'eau chaude, son patrimoine exceptionnel et ses vues saisissantes sur le mont Fuji. Une magnifique journée en plein air qui nous permettra de découvrir la montagne et sa végétation luxuriante, et de la gravir à flanc de volcan (attention aux vapeurs de soufre!) en train centenaire, en funiculaire et en téléphérique. Peut-être aurezvous envie de goûter aux « oeufs noirs » de Hakone? Nous finirons la journée par une magnifique petite croisière sur le Lac Ashi qui nous offrira, si le ciel est dégagé, des vues incroyables sur le Mont Fuji enneigé, et par la visite de la reconstitution d'un poste frontière de l'ancienne route du Tokaïdo.

Après avoir mangé dans un petit restaurant d'Hakone, nous redescendons la montagne en bus, direction Odawara, pour le chemin du retour vers Tokyo.





De Tokyo à Kyoto avec le Shinkansen (Bullet Train)

Nous nous mettons en route sur la mythique ligne du Tokaido en empruntant le Shinkansen, le train rapide qui nous permet de parcourir la distance entre Tokyo et Kyoto en un peu plus de deux heures et demie. En arrivant à Kyoto, installation à l'hôtel et première découverte d'un des joyaux du patrimoine mondial de l'humanité. Nous poursuivons la journée à la découverte des vieux quartiers de Kyoto : Gion, où nous croisons de nombreux japonais portant encore fièrement les habits traditionnels. Nous découvrons le magnifique sanctuaire shintô de Yasaka-Jinja (VIIe siècle) et les rues animées du quartier de Gion





Kyoto entre tradition et modernisme

Kyoto a été la capitale du Japon pendant plus d'un millier d'années et elle est devenue, au cours de ces siècles, le berceau d'une grande partie de ce que le pays a produit de plus élaboré dans le domaine des arts, de la culture, de la religion ou des idées.

Dans le centre de Kyoto, vous découvrirez le palais impérial, dont l'architecture est renommée pour avoir atteint la quintessence de la simplicité . A proximité du palais se trouve le Château de Nijo, à l'architecture plus somptueuse, et qui fut la demeure du shogun Tokugawa Ieyasu lors de ses rares visites dans la cité.

Gion Corner, près de Shijo-Kawaramachi, est le lieu idéal pour découvrir le théâtre et les arts traditionnels. Les restaurants de style ancien, à la décoration d'un goût exquis, renforcent encore l'atmosphère raffinée qui se dégage du quartier. Dans le secteur de Higashiyama, le temple de Sanjusangendo se distingue pour les 1001 statues de bois doré de Kannon, déesse de la miséricorde. Le temple Kiyomizu est célèbre pour sa spectaculaire construction sur pilotis de bois, surplombant une délicieuse vallée et offrant une vue magnifique sur la ville. Le temple Ginkakuji, le Pavillon d'argent, doit à la fois sa renommée à sa ravissante architecture et à ses jardins paysager minimalistes.

Rien ne vaut les ballades le soir dans les rues animées de Gion, où les boutiques d'artisanats et les restaurants séculaires se succèdent, faisant le bonheur des japonais et japonaises, encore nombreux à arpenter ces vieilles ruelles en costumes traditionnels.



Nara

Nara, à 42 km au sud de Kyoto, est une ancienne capitale du Japon qui fut également un des berceaux de l'art, de la littérature et de la culture japonaise, l'industrie y ayant aussi pris son essor.

Les principaux lieux d'attraction pour les touristes sont regroupés autour de la gare de Nara. Le parc de Nara est plus connu comme le « Parc aux cerfs », biches et cerfs apprivoisés s'y ébattant en toute liberté. À l'ouest se trouve le temple Kofukuji, édifié en 710. Un grand nombre de statues bouddhiques de grande valeur sont exposées dans la Maison du Trésor National, et l'enceinte du temple renferme une pagode à cinq étages qui se reflète dans les eaux de l'étang Sarusawa.

Mais c'est peut-être le temple Todaiji, abritant le Grand Bouddha de Nara, qui est le plus célèbre des monuments anciens de la ville. Le Daibutsu-den, où se trouve la statue de bronze, est la plus grande construction de bois du monde.

Un autre point d'affluence est le Grand Sanctuaire Kasuga, érigé en 768 et l'un des plus célèbres sanctuaires shinto du Japon. Les bâtiments laqués de rouge vermillon y forment un contraste saisissant et plein de beauté avec la végétation environnante. 1 800 lanternes de pierres bordent l'enceinte du sanctuaire et un millier de lanternes en métal sont suspendues aux avants-toits de ses corridors.

Si le temps le permet, nous concluons cette journée par la visite du temple Horyuji, à 45 minutes de train de la gare de Nara. Il n'est pas seulement d'une éclatante beauté, mais c'est l'un des plus importants lieux de culte du Japon. Le temple, dont l'ensemble de constructions, resté intact, est le plus ancien du pays, a été fondé en 607. Il est constitué d'une quarantaine de bâtiments et l'on dit que c'est la plus ancienne structure de bois du monde.



Arashiyama

Durant la période Heian (794-1192), Arashiyama fut la destination de promenade favorite de la cour impériale. Le paysage garde l'empreinte de cette époque, et aujourd'hui encore, on peut flâner dans une forêt de bambous, aller admirer les cerisiers en fleurs au printemps ou les érables rouges en automne, participer à la fête de la pleine lune... Pour des sensations fortes, il est également possible de naviguer sur les rapides de la rivière Hozu. Construit au 14^e siècle, le temple Tenryuji est surtout connu pour son jardin. Conçu pour calmer l'esprit, selon les principes du zen, le centre est un étang autour duquel sont disposés diverses essences d'arbres et des rochers reproduisant un paysage naturel. Les collines de Arashiyama, dans le fond, semblent ainsi être le prolongement du jardin. Cette structure inspira de nombreux et célèbres jardins par la suite. Ce temple, qui fait partie du patrimoine mondial de l'Unesco, est le temple principal de l'école Rinzaï du bouddhisme zen.

Possibilité d'effectuer une mini-croisière sur la rivière Hozu. Pendant deux heures, de Kameoka à Arashiyama, vous descendez la rivière Hozu dans des barques d'une vingtaine de personnes, en passant par un canyon et des rapides impressionnants.



JOUR 6 DU CHEMINEMENT IKIGAI





Inari-Taisha

Ce sanctuaire est surtout connu pour ses milliers de torii vermillon formant un chemin sur la colline sur laquelle le temple est construit¹. Ces torii sont pour la plupart des dons faits par des particuliers, des familles ou des entreprises à Inari. Le nom des donateurs figure souvent sur les montants du torii. Le coût d'un torii valait en août 2016 entre 175 000 et 1 302 000 yens (entre 1 400 et 10 400 euros).

Le kami Inari représente le protecteur des céréales, plus particulièrement du riz et il a été ainsi historiquement associé avec la richesse, ce qui peut expliquer la présence de ces milliers de torii. La superficie totale du sanctuaire est de 870 000 m².

En 2015, on estimait que 2,7 millions de personnes venaient chaque année y faire leur première prière de l'année (appelée hatsumōde).

JOUR 9 - 4 décembre 2023

Kinkaku-Ji - Le Temple d'Or

Kinkakuji, de son premier nom Rokuonji est une des nombreuses attractions touristiques de la ville de Kyoto au Japon. C'est un « shōryū-ji », un sanctuaire bouddhiste renfermant des reliques de bouddha. Le pavillon d'or fait partie du temple de Rokuonji, qu'on appelle communément Kinkakuji.

Rokuonji est un temple bouddhiste de l'école Shōkokuji du courant Rinzai. C'était à l'origine la villa d'un homme d'Etat. Le jardin, centré autour du pavillon est censé représenter l'univers harmonieux de bouddha dans le bas monde.

Le temple a également servi de lieux de repos pour l'empereur et la noblesse. Recouvert aux deux tiers de feuilles d'or, ce temple déplace des foules chaque année. Bâti à l'origine au VIIIe siècle puis reconstruit suite à un incendie, ce temple figure au Patrimoine Mondial de l'Unesco.

Le reste de la journée est libre pour celles et ceux qui souhaitent faire du shopping ou (re)découvrir l'un des nombreux attraits de Kyoto et de ses environs.



JOUR 7 DU CHEMINEMENT IKIGAI

JOUR 10 - 5 décembre 2023 - TRAIN VERS TOKYO



Retour vers Montréal, Québec ou Paris
Selon les horaires de vol, temps libre avant votre vol de retour.



EN OPTION - PROLONGATION DE 3 JOURS - HIROSHIMA JOUR 11 - 6 décembre 2023

Hiroshima

Hiroshima (広島市, Hiroshima-shi, littéralement large île) est une ville du Japon située sur la côte nord de la mer intérieure de Seto, sur l'île de Honshū. Elle est la capitale de la préfecture d'Hiroshima et la ville la plus importante de la région de Chūgoku.

Depuis le 6 août 1945, la ville est universellement connue pour avoir été l'une des deux cibles, avec Nagasaki, des bombardements atomiques orchestrés par les États-Unis au cours de la Seconde Guerre mondiale. Pendant cette journée, nous prendrons le train rapide jusqu'à Hiroshima et entamerons la visite de la ville, le musée de la bombe, le mémorial et la parc de la Paix.



MÉDITATION POUR LA PAIX AU MÉMORIAL DE LA BOMBE ATOMIQUE





Miyajima (en bateau)

Miyajima est le nom le plus fréquemment donné à l'île d'Itsukushima, située dans la baie de Hiroshima et donnant sur la mer intérieure de Seto. Classée comme l'un des trois plus beaux sites du Japon grâce notamment à son torii et son sanctuaire shinto flottants, cette île sacrée est un haut lieu touristique de l'archipel.

Située au large de Hiroshima, cette petite île contient l'une des trois plus belles vues du Japon (Nihon Sankei) selon le philosophe confucianiste Razan : le torii "flottant" du sanctuaire Itsukushima bâti dans le sable, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, est notamment célèbre pour subir les marées sans sourciller ou presque.

Île sacrée du shintoïsme, Miyajima connaît des règles spécifiques : il est interdit d'y naître, d'y mourir ou d'abattre un de ses arbres. Ainsi le mont Misen, très apprécié des randonneurs, est entouré d'une luxuriante forêt dont les érables rouges sont particulièrement beaux à l'automne. Ils jalonnent le parc de Miyajima où déambulent environ cinq cents cerfs en liberté.

JOUR 13 - 8 DÉCEMBRE 2023 - TRAIN VERS TOKYO ET VOL DE RETOUR



Retour vers Tokyo en Shinkansen et vol de retour.
Selon les horaires de vol, temps libre avant votre vol de retour.

