



יוגה נשית  
מירה ארצי פדן

## מסע היוגה הנשית ליפן בהובלת מירה ארצי פדן ובלייווי דפנה לוטן

תאריך יציאה: 28.8.2018

תאריך חזרה: 8.9.2018



שואלים אותי למה יפן? למה כל כך רחוק?

פשוט כי כיף לחבר בין מסע למקומות רחוקים ומרגשים ובין חווית לימוד ותרגול יומיומית. כי כיף להקדיש שבועיים לתרגול ולחקר הגוף שלנו, ולעשות זאת באקלים זר, חדש, מסקרן. כי נעים לגלות את עצמנו ואת העולם בחברת נשים אחרות, שגם הן מתרגלות יוגה נשית או מגלות בה עניין. בואי נצא למסע מעמיק, חוקר, מתבונן. נתרגל ונטייל.

מזמינה אתכן להצטרף – כל אחת יכולה ומוזמנת

מירה ארצי פדן



יוגה נשית  
מירה ארצי פדן

## מסלול הטיול :

### **יום 1, יום ג', 28.8.2018 תל אביב – טוקיו (דרך אתיופיה)**

07:00 מפגש בנמל התעופה בן גוריון .  
10:00 המראה מתל אביב לאדיס אבבה.  
14:40 נחיתה באדיס אבבה, מפגש עם נציגינו במקום ויציאה לסיור בעיר, אתיופיה.  
לקראת הטיסה, חזרה לשדה התעופה .  
23:35 המראה מאדיס אבבה לטוקיו.

### **יום 2, יום ד', 29.8.2018 טוקיו**

20:25 נחיתה בשדה התעופה Narita בטוקיו.  
מפגש עם נציגינו במקום והעברה לבית המלון בטוקיו.  
לינה בטוקיו כולל ארוחת בוקר.



### **יום 3, יום ה', 30.8.2018 טוקיו**

ארוחת בוקר במלון.  
מפגש עם המדריך המקומי בלובי בית המלון .  
היום נצא ליום סיור בטוקיו .  
נטייל בשכונה הצוירת **אסאקוסה (Asakusa)** ונבקר במקדש הבודהיסטי המוקדש לאלת הרחמים אסאקוסה קאנון, ביקור במוזיאון [Edo Tokyo Museum](http://www.edotokyo-museum.com), האטרקציות העיקריות במוזיאון הן שחזור בגודל מלא של גשר ניהונבשי אשר הוביל אל תוך אדו, הלוא היא טוקיו העתיקה. נמשיך לשוק [Ameyoko Market](http://www.ameyoko.com) ב-Ueno, נמשיך לרובע **אקיהאבארה Akihabara** של חנויות אלקטרוניקה ועוד.  
16:30 חזרה לבית המלון.

### **תרגול יוגה נשית.**

ארוחת ערב במסעדה מקומית.  
לינה בטוקיו כולל ארוחת בוקר.



יוגה נשית  
מירה ארצי פדן



**יום 4, יום ו', 31.8.2018 טוקיו**

ארוחת בוקר במלון.

היום נמשיך את סיורינו בטוקיו. נבקר בשוק הדגים ב-Tsukiji, השוק הסיטונאי העירוני המרכזי של טוקיו, הידוע יותר כשוק הדגים צוקיג'י הוא שוק הדגים ופירות הים הסיטונאי הגדול בעולם ואחד מהשווקים הגדולים בעולם מכל סוג שהוא. נבקר בכיכר הארמון הקיסרי כפי שנקרא [Imperial Palace Plaza](#) ממוקם כיום על אתר טירת אדו לשעבר המוקף חומות גבוהות, המבנים העיקריים אינם קיימים, אבל ניתן לראות שרידים של קירות, חפירים ואת מגדל הטירה. נמשיך ל-Harajuku & Omotesando הרג'וקו הוא שם כולל לאזור הסובב את תחנת הרכבת הרג'וקו שבקו ימנוטה ברשת הרכבות של טוקיו. בכל יום ראשון צעירים לבושים במגוון סגנונות אופנה, פוקדים את המקום אשר מהווה מוקד חברתי. נבקר במקדש השינטו המרכזי של טוקיו מייג'י [Meiji Jingu Shrine](#), זהו מקדש שינטו, המוקדש לרוחות של הקיסר מייג'י ואשתו, הקיסרית שוקן. הקיסר מייג'י היה הקיסר הראשון של יפן המודרנית. הוא נולד בשנת 1852 וירש את הקיסרות בשנת 1868, בהיותו בן 16, בשנת השיא בו הועבר השלטון במדינה מהמשל הפאודלי של טוקוגאווה לקיסרות. במהלך "עידן מייג'י", יפן הפכה למודרנית ו"מערבית" יותר, והצטרפה לכוחות המשפיעים בעולם, עד מותו ב 1912. מקדש מייג'י נבנה בשנת 1920 ונבנה מחדש לאחר הריסתו במלחמת העולם השנייה. המקדש ממוקם ביער ובו כ- 120,000 עצים של כ- 365 מינים שונים, שנתרמו על ידי אנשים מכל רחבי יפן. מיקומו, ברובע שיבויה הפופולרי. נסיים את הטיול בביקור באודאיבה Odaiba, אי מלאכותי גדול שנוצר על ידי אחזור אדמה במפרץ טוקיו.

**תרגול יוגה נשית.**

ערב חופשי

לינה בטוקיו כולל ארוחת בוקר.



יוגה נשית  
מירה ארצי פדן



**יום 5, יום שבת, 1.9.2018 טוקיו**  
ארוחת בוקר במלון.  
**תרגול יוגה נשית.**  
היום נהנה מיום חופשי בטוקיו.  
לינה בטוקיו כולל ארוחת בוקר.

**יום 6, יום א', 2.9.2018 טוקיו – האקונה**  
ארוחת בוקר במלון.

**\*\* יש להצטייד בתיק קטן ליומיים / 1 לילה, את המזוודות יש להפקיד בלובי בית המלון עד השעה 07:30, המזוודות יפגשו אותנו בקיוטו ב- 6.9.2018 \*\***

08:30 איסוף מבית המלון ונסיעה של כשעתיים אל האקונה Hakone.  
האקונה, למרגלות הר פוג'י היא אזור טבע קרוב יחסית לטוקיו הנישא לגובה של כ- 800 מ' מעל פני הים. האזור מושך את תושבי טוקיו וסביבתה באתרי הטבע והנופש במזג האוויר קריר ונעים. האקונה ידועה ביופי הפריחה וצבעי השלכת ובריבוי תופעות וולקניות. באזור מרובים המעיינות החמים סביבם התפתחה תרבות נפש משגשגת. במאה ה- 19 התפרסם אזור האקונה במעיינותיו החמים גם בקרב המערביים ששהו ביפן.  
נסויר בעיר האקונה ונשוט באגם אשי Ashi. נעלה על הרכבל האקונה Hakone Ropeway וניסע לעמק Owakudani Valley לצפות בפעילות הוולקנית במקום.  
לסיום נבקר במוזיאון הפתוח Hakone Open-Air Museum, הוא המוזיאון הפתוח הראשון ביפן אשר נפתח בשנת 1969 ומשתרע על שטח 70 דונם. במוזיאון למעלה מאלף פסלים ויצירות אמנות של מעל מאה אומנים ובהן יצירות של פיקאסו, הנרי מור ועוד.  
ארוחת ערב בבית המלון.

בערב תהיה בפנינו ההזדמנות נפלאה להכיר מקרוב את התרבות היפנית ולחוות Onsen, ספא יפני כולל תרגול יוגה נשית.



יוגה נשית  
מירה ארצי פדן



לינה בהאקונה כולל ארוחת ערב וארוחת בוקר.

### יום 7, יום ב', 3.9.2018 האקונה – קיוטו

לאחר ארוחת הבוקר, איסוף מבית המלון והעברה לתחנת הרכבת Odawara Station נסיעה ברכבת המהירה Bullet Train לקיוטו. הגעה לקיוטו ויציאה לסיור בעיר המסורתית. קיוטו שימשה כבירת הקיסרות היפנית מעל 1,000 שנים (794 – 1,868), ונבנתה כהעתק של בירת סין דאז, ברחובות שתי וערב, כשארמון הקיסר בצפון העיר. קיוטו עיר קסומה ובה מרוכזים רבים מהמקדשים הבודהיסטים ומשכני השינטו ביפן והיא ללא ספק אחת הערים המרשימות והמרתקות ביפן. קיוטו, על אלפי מקדשיה, משמשת עד היום מרכז תרבות מסורתית-יפנית, ומרכז הפילוסופיה והאומנות של יפן. נצא לטיול של חצי יום בקיוטו ונבקר במקדש הייאן [Heian jingu Shrine](#) ונמשיך לטירה ניג'ו [Nijo Castle](#), אתר מורשת של אונסק"ו. לסיום נלך ברגל באזור גיון [Gion Area](#). חזרה לבית המלון.

### תרגול יוגה נשית

ארוחת ערב במסעדה מקומית  
לינה בקיוטו כולל ארוחת בוקר.



יוגה נשית  
מירה ארצי פדן



יום 8, יום ג' 4.9.2018 קיוטו

ארוחת בוקר במלון  
היום נצא לסיור של יום שלם בקיוטו.  
ראשית, נבקר במקדש סאנג'וסאנגנדו [Sanjusangendo Temple](#) המפורסם בשל 1001 הפסלים של קאנון Kannon אלת הרחמים. נבקר במקדש [Kiyomizu Temple](#). עברו מעל 1200 שנה מאז הקמתו של Kiyomizudera המקדש שנמצא בחצי הדרך במעלה ההר לאוטווה, אחד הפסגות של רכס יגאשייאמה של קיוטו, אליו מספר גדול של מבקרים באים לכבד לקאנון. מסיבה זו, המקדש ידוע בשם "קאנון Reijo" "Reijo" היא מילה יפנית ל- "מקום קדוש".  
נבקר ברחובות [Sannenzaka & Ninenzaka](#) עם בתי העץ והסמטאות הצרות.  
נבקר במקדש [Ginkakuji Temple](#) או מקדש הכסף, מקדש יושב למרגלות ההרים המזרחיים של קיוטו. השוגון Ashikaga Yoshimasa בנה על קרקע זו את משכנו, כשפרש, והווילה הוסבה למקדש, לאחר מותו. מספר שנים לאחר בניית מקדש קינקקוג'י, תכננו לבנות על קרקע זו מקדש דומה, בציפוי כסף, אך זה מעולם לא בוצע.  
נבקר בדרך הפילוסופים [Philosophers Path](#), היא שדרת עצי דובדבן באורך 2 ק"מ וקיבלה את שמה מפני שהפילוסוף היפני קיטארו נישידה נהג להלך לאורכה תוך כדי מדיטציה. חזרה לבית המלון.  
ערב חופשי  
לינה בקיוטו כולל ארוחת בוקר.



יוגה נשית  
מירה ארצי פדן



**יום 9, יום ד' 5.9.2018 קיוטו – נארה – אראשייאמה - קיוטו**

ארוחת בוקר במלון.  
בשעה 08:30 נפגוש את המדריך בלובי של בית המלון ונצא לטיול של יום שלם. נצא אל העיר נארה שממוקמת פחות משעה נסיעה מקיוטו.  
נארה Nara נוסדה בשנת 710 והייתה עיר הבירה הקבועה הראשונה ביפן. נהנה מהצבאים ואיילים המסתובבים חופשי ברחבת מקדש טודאיג'ו [Todaiji Temple](#) שהוא ככל הנראה בניין העץ הגדול בעולם. המקדשים של נארה, ביחד עם שרידי ארמון הייג'ו, הם בעלי מעמד של אתר מורשת עולמית. ברחובות העיר מתהלכים איילים מאולפים; לפי אגדה עתיקה, הם הובאו לעיר על ידי אל ומאז הם אמורים להגן על העיר ועל המדינה.  
לסיום נבקר במקדש קאסוגה [Kasuga Shrine](#).  
ניסע לאראשייאמה ARASHIYAMA (כשעה וחצי נסיעה), רובע מקסים אשר שומר על ייחוד אותנטי. יש במקום הרבה מקדשים יפים, ויער במבוק מפורסם שנתהלך בתוכו. נבקר בגשר [Togetsukyo Bridge](#) וביער הבמבוק.  
נסיים את היום בביקור במקדש טנריוג'ו [Tenryuji Temple](#).  
חזרה לבית המלון.



**ערב: ארוחת ערב ומופע גיישה פרטי עבור קבוצת היוגה הנשית.**  
לינה בקיוטו כולל ארוחת בוקר.



**יוגה נשית**  
מירה ארצי פדן

### **יום 10, יום ה' 6.9.2018 קייטו – טוקיו**

ארוחת בוקר במלון.  
\*\* את המזוודות יש להפקיד בלובי בית המלון עד השעה 07:00, המזוודות יפגשו אותנו בטוקיו באותו יום \*\*  
09:30 העברה לתחנת הרכבת בקייטו ונסיעה ברכבת המהירה Bullet Train לתחנה שינאגאוה בטוקיו.  
הגעה לטוקיו והליכה לבית המלון הממוקם במרחק הליכה.  
**תרגול יוגה נשית.**  
ארוחת ערב במסעדה מקומית.  
לינה בטוקיו כולל ארוחת בוקר.

### **יום 11, יום ו' 7.9.2018 טוקיו – סוף הטיול**

ארוחת בוקר במלון.  
**תרגול יוגה נשית.**  
שעת עזיבת חדרים : 11:00  
שמירת חפצים בבית המלון .  
חצי יום חופשי בטוקיו.  
17:30 מפגש עם המדריך והעברה לשדה התעופה לטיסה חזרה לארץ.  
21:25 המראה חזרה לארץ דרך אתיופיה.

יום 12, שבת 8.9.2018  
07:10 נחיתה באדיס אבבה.  
מפגש עם נציגינו במקום ויציאה לסיור בעיר כולל ארוחת צהריים.  
16:20-21:10 טיסה מאדיס אבבה לתל אביב.

### **מלונות עליהם מבוססת התוכנית : ( או דומים בדרגתם)**

Tokyo - [Grand Prince hotel New Takayama](#) or [Shinagawa Prince Hotel](#)

Hakone-[Yamano hotel](#)

Kyoto - [Karasuma Kyoto Hotel](#) or [Hotel Granvia Kyoto](#) or similar





יוגה נשית  
מירה ארצי פדן

### טיסות בינלאומיות:

ET 415 28AUG TLVADD 1000 1440 /E 1
ET 672 28AUG ADDNRT 2335 2025 29AUG W /E 2
ET 673 07SEP NRTADD 2125 0710 08SEP J /E 3
ET 414 08SEP ADDTLV 1620 2110 /E 4

<b>מחיר הטיול לאדם בחדר זוגי : \$4826</b>
<b>תוספת לחדר יחיד: \$747</b>
<b>המחיר מבוסס על מינימום 25 משתתפים</b>
המחיר עשוי להשתנות עקב שינויי מטבע בין היין לדולר (עבור סידורי הקרקע בלבד. )
נכון להיום 1 דולר אמריקאי = 107 ין יפני.
<b>מספר המקומות מוגבל.</b>

### **המחיר כולל:**

- טיסות בינלאומיות במסלול תל אביב – טוקיו - תל אביב בחברת אתיופיאן איירליינס
- מסי נמל ודלק כפי שידועים ביום נתינת הצעת המחיר (1.4.2018)
- הסעות והעברות מכל שדות-התעופה ותחנות הרכבת
- לינות במלונות הרשומים כאן למעלה, בחדרים זוגיים
- ארוחות-בוקר יומיות
- 4 ארוחות ערב לפי המצויין בתכנית כאן למעלה
- מופע גיישה בקיוטו
- סיוורים מודרכים כמפורט בתכנית: באוטובוס תיירים מעולה ומרווח + נהג מקצועי+
- מדריכים מקומיים דוברי אנגלית
- דמי כניסה לאתרים המפורטים בתכנית
- נסיעה ברכבות לפי התכנית הרשומה כאן למעלה.
- שייט, מעבורות, רכבלים, הופעות: הכל כלול, על-פי הרשום בתכנית.
- שירות העברת המזוודות במשלוח מיוחד, ממלון למלון, בשיטת , door to Door כרשום כאן למעלה
- מלווה ישראלי – אדריאנה קליין



יוגה נשית  
מירה ארצי פדן

**המחיר אינו כולל:**

-ביטוחים

-מטען עודף.

-הוצאות אישיות, כגון: ארוחות נוספות, כביסה, בילויים, וכדומה...

**לפרטים והרשמה:**

אדריאנה קליין 054-6664819 [adriana@tdatravel.com](mailto:adriana@tdatravel.com)

מירה ארצי פדן – [mirayoga@gmail.com](mailto:mirayoga@gmail.com)

דפי באללי – [dafi.belleli@gmail.com](mailto:dafi.belleli@gmail.com)