



DISCOVER

NARA

Guide d'expériences inoubliables

Nara, berceau du Japon et lieu d'expériences inoubliables



Nara, centre politique, économique et culturel du Japon ancien, est considéré comme la première capitale du Japon en tant que nation. La diversité culturelle de Nara, issue de cultures et de techniques avancées provenant de l'étranger, est encore soigneusement préservée et transmise. Nous vous proposons de vivre des expériences inoubliables propres à Nara où vous pourrez ressentir l'histoire et les paysages originaux du Japon. Le berceau du Japon et ses beautés attendent votre visite !



Expériences
inoubliables à

NARA #1:

Parc de Nara

Dans le parc de Nara et ses environs se trouve un site du patrimoine mondial composé de huit structures : le temple Todaiji, le temple Kofukuji, le sanctuaire de Kasuga Taisha, la forêt primitive du mont Kasuga, le temple Gankoji, le temple Yakushiji, le temple Toshodaiji et le palais Heijo. C'est à Nara, qui prospéra en tant que capitale du Japon de 710 à 784, que s'est formée la culture japonaise.

Todaiji Temple Todaiji et grand bouddha de Nara

Le temple Todaiji Daibutsu-den, l'un des plus grands bâtiments en bois du monde, et le plus grand bouddha du Japon, d'une hauteur de 15 mètres, sont à couper le souffle. Le temple Todaiji fut érigé au 8ème siècle sous l'impulsion de l'empereur Shomu afin d'apporter la paix dans les temps difficiles d'épidémies, de mauvaises récoltes et de rébellions. Le site reçoit la visite de nombreuses personnes priant pour la paix depuis plus de 1250 ans.



Sanctuaire de Kasuga Taisha

406-1 Zoshi-cho,
Nara-shi

Sanctuaire de Kasuga Taisha et forêt primitive du mont Kasuga

Le sanctuaire de Kasuga Taisha, avec ses 2000 lanternes en pierre longeant le chemin forestier, est le sanctuaire le plus célèbre de Nara. Il fut édifié en 768. Les cerfs présents partout dans l'allée menant au sanctuaire sont considérés comme les serviteurs de la divinité du sanctuaire de Kasuga Taisha. Derrière le sanctuaire s'étend la forêt primaire sacrée du mont Kasuga, demeurée intacte depuis plus de 1000 ans.

Randonnée dans la forêt primitive du mont Kasuga

Le mont Kasuga est protégé comme une terre sacrée depuis 841, soit plus de mille ans. Profitez de l'itinéraire de randonnée de la forêt primitive du mont Kasuga, qui figure également dans la liste du patrimoine culturel mondial.



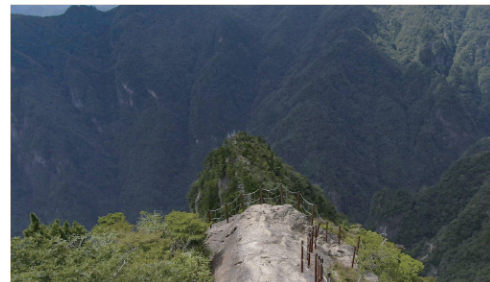
160
Kasuga-
no-cho,
Nara-shi

Yoshino-Omine

La région fait partie d'un site inscrit au patrimoine mondial qui s'étend sur les trois préfectures de Nara, Mie et Wakayama. Culminant à une hauteur comprise entre 1000 et 2000 mètres, la chaîne de montagnes de Kii était un haut lieu de croyances liées à la nature. Connue à l'origine comme lieu de pratique ascétique en montagne, elle demeure comme autrefois fréquentée en tant que chemin de pèlerinage.

Temple Kinpusenji

Les montagnes qui s'étendent de Yoshino à Omine sont connues en tant que lieu sacré depuis fort longtemps. Symbole du mont Yoshino, le Kinpusenji est le temple principal du Shugendo et abrite trois grandes statues à la peau bleue de Zao gongen. D'une hauteur de 7 mètres environ, elles représentent le passé, le présent et le futur, c'est-à-dire les trois mondes du bouddhisme (sanze).



1075 Yoshino-
yama, Yoshi-
no-cho, Yoshi-
no-gun



Imaginez le Japon ancien sur les terres d'introduction du bouddhisme

Explorez l'histoire et la culture du Japon à Nara. La visite des temples et des sanctuaires est l'occasion d'admirer une nature magnifique, une architecture fascinante et des trésors nationaux.

Ikaruga

La zone du temple Horyuji abrite les plus anciennes structures en bois du monde ; les 48 bâtiments du Horyuji et du Hokkiji furent le premier site enregistré au patrimoine mondial du Japon. La concentration d'édifices permet de découvrir l'évolution de l'architecture des temples bouddhistes au Japon.

Temple Horyji

Pénétrez dans le Horyuji, le plus ancien bâtiment en bois du monde vieux de plus de 1400 ans. La vaste enceinte du temple d'une superficie de 187 000 mètres carré est parsemée de structures de différentes époques telles que des portes et des salles, à commencer par la pagode à cinq étages. Outre les structures, le temple abrite également 3000 objets d'art bouddhistes exceptionnels.

ASUKA -Kashihara

Ancien centre politique du Japon entre la fin du 6ème siècle et le début du 8ème siècle, la région d'Asuka a posé les bases de la politique et de la culture japonaises. La capitale Fujiwara-kyo, déplacée d'Asuka en 694, fut la première ville du Japon à disposer d'une construction planifiée. La région compte encore de nombreux sites archéologiques, dont des palais, des sites rituels, des temples bouddhistes et des tumulus funéraires.

Temple Asukadera

Achevé en 596, le temple Asukadera fut le premier véritable temple construit au Japon. Venez découvrir la plus ancienne statue bouddhiste du Japon connue pour son sourire archaïque (qui se caractérise par une expression faciale aussi neutre que possible, hormis l'esquisse d'un sourire).

Koshi, Asuka-mura, Takashi-gun, Nara-ken

1-1
Sannai,
Horyuji,
Ikaruga-cho,
Ikoma-gun

Mont Omine

Situé dans la partie sud de la préfecture de Nara et culminant à 1719 mètres, le mont Omine abrite le temple Omimesanji installé à son sommet et connu comme lieu de pratique ascétique en montagne depuis plus de 1300 ans. Le chemin Omime Okugakemichi, qui fait partie du réseau de pèlerinage de Kumano Kodo, est largement fréquenté par tous ceux venant se ressourcer dans les montagnes.

Tenkawa-mura,
Yoshino-gun

Vestiges du palais Fujiwara

Il s'agit des vestiges d'une ville dont la construction, qui date de 694, fut planifiée pour la première fois au Japon. Le site d'une superficie avoisinant 1 kilomètre carré comporte des traces du palais Fujiwara, utilisé comme lieu de cérémonies, siège politique, résidence de l'empereur, etc., et dont la structure inspira les autres futures capitales. Chaque année, en octobre, un champ de cosmos fleurit sur le site de Fujiwara. Les trois millions de cosmos en fleurs avec en arrière-plan les trois montagnes de Yamato Sanzan valent la peine d'être vues !

Takadono-cho,
Kashihara-shi,
etc.

Expériences
inoubliables à

NARA #2:



Nara, qui fut influencée par diverses cultures en tant que versant oriental de la route de la soie, a développé une culture alimentaire riche. La ville historique entourée d'une nature splendide compte de nombreuses brasseries de saké dans lesquelles vous pourrez déguster un saké adapté à chaque climat. Profitez de votre visite à Nara pour découvrir les ingrédients et la culture alimentaire de la région.



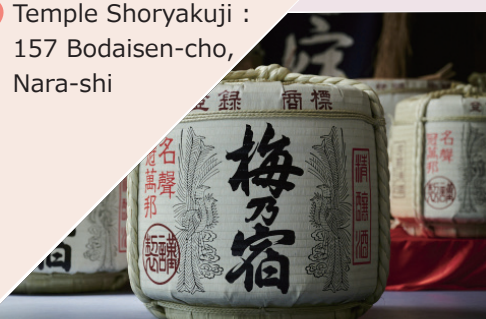
Sanctuaire d'Omiwa-jinja

Naissance du saké

Le premier saké du Japon fut réalisé au temple Shoryakuji qui se trouve entre les montagnes du nord-est de la préfecture de Nara. La technique de brassage développée ici a été précieusement transmise et est encore utilisée de nos jours comme base des méthodes de brassage modernes. La coutume commune aux brasseries de saké de tout le Japon qui consiste à accrocher une boule d'aiguilles de cèdre (sugidama) dédiée au dieu du saké pour annoncer un nouveau tirage de saké trouve son origine au sanctuaire d'Omiwa-jinja, considéré comme le plus ancien sanctuaire du Japon.

Sanctuaire
d'Omiwa-jinja :
1422 Miwa,
Sakurai-shi

Temple Shoryakuji :
157 Bodaisen-cho,
Nara-shi



Délices de Nara

Brasserie de saké Kawai

La brasserie de saké Kawai est la seule brasserie encore existante du bourg d'Imai qui conserve le paysage urbain de la période Edo (17-19ème siècle). En hiver (novembre, janvier, février), le chai est ouvert au public ; les autres périodes de l'année, les visiteurs peuvent entrer dans l'établissement et déguster différents types de saké.

📍 1-7-8 Imai-cho,
Kashihara-shi

Brasserie de saké Kita

La brasserie de saké Kita utilise un chai datant de la période Edo (17-19ème siècle) accessible au public en hiver (novembre, janvier, février) et offrant la possibilité de déguster les principales marques. Les sakés populaires sont disponibles à la vente en petites bouteilles ; pourquoi ne pas ramener en souvenir de voyage votre alcool préféré ?

📍 8 Gobo-cho,
Kashihara-shi

Brasserie de saké Umenoyado

En activité depuis 120 ans, la brasserie de saké Umenoyado propose, en plus du saké, une large gamme de produits tels que des mousseux et des liqueurs. Il est possible non seulement de visiter l'établissement, mais également de s'initier à la fabrication du sirop de prune et du vin de prune selon vos propres goûts !

📍 27-1 Teraguchi,
Katsuragi-shi

Nés à Nara

Naissance du Sumo

Le Nihon Shoki, la plus ancienne source officielle sur l'histoire du Japon, fait état d'une « pratique du sumo » il y a plus de 2000 ans. L'histoire du sumo s'est transmise d'abord en tant qu'événement annuel de la cour impériale pendant la période Heian (9-12ème siècle), puis en tant que formation guerrière des samouraïs. La culture sumo est encore prégnante dans le Nara d'aujourd'hui. Le musée du sumo Kehayaza, dans lequel a été aménagée une plate-forme de dimensions égales à celles d'un véritable ring de sumo, vous plongera dans le monde du sumo.

Naissance de la phytothérapie

L'introduction à Nara de cultures et de techniques médicales étrangères s'est accompagnée de l'utilisation d'herbes médicinales. Le temple Motoyakushiji, construit en 680, était doté d'une pharmacie ; par ailleurs, l'ancien jardin des plantes médicinales de Morino, le plus ancien jardin d'herbes aromatiques du Japon, est encore utilisé de nos jours comme jardin d'herbes aromatiques privé. La richesse de la nature à Nara explique sans doute le développement de la phytothérapie dans cette région.

Expériences
inoubliables à

NARA #3:

Calligraphie

La calligraphie, l'une des cultures traditionnelles du Japon, est une méthode d'expression qui utilise un pinceau et de l'encre pour écrire sur papier et transmettre sa pensée au moyen de caractères et de styles calligraphiques. Nécessitant de la concentration et de la technique pour obtenir une belle écriture, cette activité est considérée comme un entraînement de l'esprit. Nara est intimement liée à la calligraphie, et les trois ustensiles traditionnels (l'encre, le pinceau et le papier japonais) essentiels à la calligraphie sont fabriqués ici.

Kinkoen

547 Sanjo-cho, Nara-shi



Encre

Avec l'introduction de la pratique de copie de sutras sous l'influence de la culture bouddhiste chinoise, les temples et sanctuaires de Nara ont commencé à fabriquer de l'encre. L'encre de Nara, appelée narasumi, représente 95 % de toute l'encre solide produite au Japon. Confectionnée par des artisans, celle-ci se caractérise par son noir de jais et son éclat incomparable.

Initiation au nigirizumi :

La maison Kinkoen propose dans son atelier vieux de 150 ans des initiations de nigirizumi consistant à serrer un bâton d'encre dans la main pour réaliser un objet unique. Tout en écoutant les explications sur l'encre narasumi, vous pourrez ressentir son parfum, son contact et sa chaleur dès que vous aurez saisi le bâton d'encre.

Pinceaux

Contrairement aux pinceaux ordinaires, les pinceaux de Nara sont l'œuvre d'artisans, et l'ensemble du processus de fabrication - de l'achat des matériaux à la finition - est réalisé à la main. Leur pointe effilée et la beauté de leur forme obtenues grâce à un savoir-faire de très haut niveau les ont rendus populaires dans les domaines artistiques tels que la calligraphie, la peinture à l'aquarelle et la peinture à l'encre.



Initiation à la fabrication de pinceaux :

L'atelier NaraFude-Tanaka fabrique des pinceaux de calligraphie à partir de matériaux naturels. Vous pouvez non seulement observer le travail de l'artisan, mais également réaliser un pinceau aux dimensions qui vous conviennent en taillant le manche à la longueur appropriée ainsi qu'en appliquant et égalisant les poils.

NaraFude-Tanaka

6 Kunodo-cho, Nara-shi

Papier japonais de Yoshino

Entourée de montagnes et de rivières majestueuses, la ville de Yoshino abrite depuis près de 1300 ans l'artisanat traditionnel du papier japonais. Le papier, dont la réalisation comporte 48 étapes, est fabriqué à partir d'une variété de mûrier appelée kozo cultivée dans la région. D'une durée de vie qui atteindrait 1000 ans, ce papier de qualité ultime est utilisé pour la restauration de biens culturels partout dans le monde, tels que ceux du Musée des beaux-arts de Boston et du British Museum.

Initiation à la fabrication de papier japonais à la main :

Situé dans le bourg de Yoshino, l'atelier Fukunishi Washi Honpo propose des initiations à la fabrication de papier japonais à la main décoré selon vos goûts de motifs utilisant de la teinture naturelle végétale. Venez réaliser une jolie carte postale unique au monde !

Fukunishi Washi Honpo

218-1 Kubogaito, Yoshino-cho, Yoshino-gun



Au contact de l'artisanat traditionnel de Nara

Sabres japonais

Au Japon, il existe différentes traditions dans les cinq grandes régions produisant des sabres ; celle de Yamato, née à Nara, est la plus ancienne. Nara est la plus ancienne région productrice de sabres du Japon ; de nombreux katanas célèbres y ont été forgés, dont certains ont acquis le statut de trésor national ou de bien culturel important. Beaucoup de ces sabres illustres ont été consacrés au sanctuaire de Kasuga Taisha par la Cour impériale, les régents Fujiwara et les clans de samouraïs. Conservés précieusement, ils ont gardé leur état d'origine.

Musée et forge de sabres japonais Gassan

La forge de sabres japonais Gassan produit des sabres de renom dans le style Gassan depuis 800 ans. Le musée situé à côté de la forge expose une collection de sabres Gassan allant des sabres anciens koto jusqu'à des réalisations récentes. Venez admirer les techniques de fabrication des sabres japonais et la beauté de leur tradition.



Musée et forge de sabres japonais Gassan

228-8 Chihara
(Oaza),
Sakurai-shi



16 Kodanaka-cho,
Tenri-shi

Forge de sabres japonais Futunomasataka

La forge de sabres japonais Futunomasataka vous offre la possibilité de voir l'artisan en pleine action faisant face aux flammes. Tout en écoutant les explications sur les sabres, vous pourrez toucher les sabres japonais et constater leur poids, leur beauté et leur charme.

Initiation au iaido

11-14
Saiwai-cho,
Yamatotaka-
da-shi



Initiation au iaido

Le dojo Renshinkan Yamato Takata vous propose, quel que soit le sexe ou l'âge, de vous initier à l'iaido, art martial dans la panoplie des samouraïs. Dans le dojo, vous vous exercerez tout d'abord au cérémonial, puis effectuerez des exercices de déplacement du corps après avoir apaisé votre esprit. Que diriez-vous de découvrir cet art martial ancien plus proche de la réalité que la vision proposée dans les séries et le cinéma ?

Nara

Direction Tokyo

Direction Osaka

Direction Nagoya

Direction Wakayama

Gare de Kintetsu-Nara
Gare JR de Nara

Gare de Yamato-Yagi

Katsuragi
Gare Kintetsu de Yoshinoguchi
Gare JR de Yoshinoguchi

Bourg de Yoshino

Village de Tenkawa

Village de Totsukawa

Pour se rendre à Nara

Depuis Kyoto

(JR) Gare de Kyoto

45 minutes environ

Gare de Nara

(Kintetsu) Gare de Kyoto

50 minutes environ

Gare de
Kintetsu-Nara

Depuis Osaka

(JR) Gare de
Shin-Osaka

5 minutes environ

Gare d'
Osaka

50 minutes environ

Gare de
Nara

(Kintetsu)

Gare d'Osaka-Namba

40 minutes environ

Gare de Kintetsu-Nara

Depuis l'aéroport international du Kansai

(JR)
Gare de
l'aéroport du Kansai

50 minutes environ

Gare de
Tennoji

35 minutes environ

Gare de
Nara

(Autocar de l'aéroport)
l'aéroport international du Kansai

85 minutes environ

Gare de Kintetsu-Nara

www.visitnara.jp

Publié par la préfecture de Nara

