

Japan printemps 2018

15 jours pour plonger au coeur de la civilisation japonaise

Nara, Yoshino, Uji, Kyoto

Version V1.0



Séjour composé et guidé par Franck Armand
Du 14 au 29 avril 2018

Franck Armand a fait ses études au Japon où il séjourne régulièrement depuis 25 ans. Il parle couramment le japonais, est pleinement intégré dans l'univers traditionnel de la ville de Kyoto qu'il connaît comme sa poche. Il a développé un grand réseau de contacts sur place dont il fait profiter les personnes qu'il accompagne. Il propose une découverte du Japon exclusive et originale que vous n'aurez jamais avec un voyage organisé plus classiquement.

Franck a composé ces voyages afin de vous guider sur place à la découverte du Japon traditionnel sous tous ses aspects.



Un voyage initiatique pour appréhender en profondeur la société japonaise à travers l'expérience de l'incroyable diversité que nous propose la culture de ce pays. Le programme de ce voyage est structuré sur la chronologie de l'histoire du Japon. Partant de la période Nara, nous cheminerons...

Une expérience riche centrée sur le Japon traditionnel, qui allie

- **des séjours en temples**, et hôtels traditionnels,
- **des méditations** devant des jardins zen, la cérémonie du thé,
- **la magie des jardins**, jardins impériaux, jardins de thé, ...
- **la symbiose avec l'énergie des kami** dans les sanctuaires Shinto
- **la découverte de la nature magnifique**, subtile et généreuse,
- **des conférences** sur la culture et la spiritualité japonaises
- **le contact avec le quotidien** des marchés, des bains publics,
- **les flâneries** dans les ruelles traditionnelles
- **la palette de la nourriture japonaise**, des sashimi aux nouilles, de la restauration rapide aux mets les plus délicats,... et bien sûr une expérience Kaiseki !

Même s'il n'est pas au centre de ce voyage, nous n'oublierons pas le Japon moderne avec son architecture désorganisée, ses grands magasins, ses temples du jeu...

Coût du voyage : environ 3800 euros * comprenant :

- ✓ *la composition du contenu du programme,*
- ✓ *l'aller-retour en avion*
- ✓ *le transport sur place,*
- ✓ *les nuits en temples, hôtels traditionnels ou chambres d'hôtes,*
- ✓ *les entrées des temples,*
- ✓ *les trois repas principaux de chaque jour (sauf boissons extra),*
- ✓ *... et bien sûr*
 - *guide sur les différents lieux*
 - *conférences / introduction à la culture,*
 - *traduction, ...*

Maximum : 12 personnes

Contact : franck.armand@mirokou.com ou le 06 83 47 25 16

* Ce tarif global est constitué (i) d'une partie payée à Franck ARMAND : 100 euros pour l'inscription, 500 euros pour la structuration du programme, 500 euros pour le guide et (ii) d'une autre partie que chacun paiera aux prestataires concernés: l'A/R en avion (environ 1000 euros) réservé par chacun après consensus de tous les participants ainsi que d'environ 16.000 yens par jour (soit environ 120 euros par jour pour 14 nuits sur place) pour l'hébergement, la nourriture, l'entrée des temples et les transports..

* Le coût réel dépend bien sûr du programme choisi. Il reste cependant légèrement fluctuant (+ ou - 5%) en raison du taux de change très variable ces dernières années.



Programme « Japon printemps 2018 »

Version 1.0

Samedi 14 avril : Voyage

Départ de Paris à **11h40** avec le vol **KL2008** de la compagnie KLM.
Changement à Amsterdam pour le vol **KL867**.

Dimanche 15 avril : Horyu-ji

(La période d'Asuka)

Arrivée à l'aéroport d'Osaka Kansai à **8h35** heure locale. **Accueil vers 9h** par Franck Armand à Osaka Kansai International Airport.

Départ en bus limousine pour notre résidence de **Nara** : un ryokan, hôtel traditionnel : le **Seikanso**.

Dans nos logements à Kyoto et Nara, les sols des chambres sont en tatami. Le couchage se fait dans des futons directement posés sur le sol.

Nara se trouve dans la **péninsule de Kii**, le berceau de la civilisation japonaise.

Durant quatre jours nous découvrons à Nara et dans ses environs, les premiers temples bouddhistes ainsi que des sanctuaires Shinto très anciens. Nous découvrons la nature belle et généreuse, parfois des forêts primitives, des cerisiers encore en fleurs, des azalées qui commencent,...

Nous partons pour le **Horyu-ji**. Considéré comme le premier temple bouddhiste au Japon, fondé par le prince Shotoku vers 610, le Horyuji est l'un des plus anciens bâtiments en bois du monde.

Nous y allons en train suivi d'une petite 1/2 heure de marche.

Temps court de présentation : « Histoire du Bouddhisme (1) en Inde, Chine et les tous débuts au Japon »

Repas du soir : Au retour vers la ville, nous dînons dans un restaurant de poisson.
Nuit à Nara au Ryokan Seikanso.

Lundi 16 avril : Le Japon ancien : Parc de Nara

(La période de Nara)

Petit-déjeuner (plutôt salé) très copieux pris à 7h30. Ce sera l'horaire quotidien de notre petit-déjeuner pendant tout le séjour.

Nara est la première capitale stable du Japon fondée en 710.

Le **parc de Nara** est situé à 10 minutes à pieds de notre logement. C'est la partie Est de l'ancienne capitale avec de grands temples et sanctuaires. Au programme du matin :

- le **Shinyakushi-ji**, avec sa statue du bouddha de médecine et ses 12 protecteurs divins
- le **Sanctuaire Kasuga**, avec ses arbres centenaires et ses lanternes.

Temps de présentation dans la forêt aux grands arbres du sanctuaire Kasuga : « le Shintô »

Au programme de l'après-midi :

- le **Nigatsudo**, temple de la deuxième lunaison, d'où la vue sur la plaine de Nara est superbe.
- le **Todai-ji** (plus grand bâtiment en bois du monde) et son **grand bouddha**.
- le **Kofuku-ji** et sa grande pagode

En fin d'après-midi nous revenons dans le centre de Nara pour un temps d'achats.

Repas du soir : dans un très bon restaurant de **Tonkatsu** (porc pané) à proximité de la gare Kintetsu de Nara.

Nuit à Nara au Ryokan Seikanso.

Mardi 17 avril: Yoshino et ses vallées de cerisiers

Petit déjeuner au Seikan-so.

Lorsque les japonais pensent cerisiers en fleurs c'est à **Yoshino** qu'ils pensent. Ce lieu mythique est un village de montagne avec des boutiques d'alimentation traditionnelle et d'artisanat. On y trouve de superbes temples et surtout des milliers de cerisiers sur 4 altitudes différentes : Il y a ceux du bas, du milieu, du haut, du fond qui fleurissent donc à des périodes légèrement différentes.

Ce jour nous partons légers pour Yoshiko. Trajet en train d'une heure et demie environ.

Nous y restons une nuit dans un superbe Ryokan : le **Sakoya**.

Au programme de nos visites : le jardin du **Chikurin-in**, le temple **Kinpusenji**, et le sanctuaire **Yoshimizu Jinja**.

Temps de présentation : « L'histoire du Bouddhisme (2). La méditation »

Retour pas trop tard à notre Ryokan pour profiter des sources chaudes et d'une fin d'après-midi tranquille.

Repas du soir : Repas gargantuesque comme dans les grands Ryokan japonais. Un festival de plats et de couleurs pour une grande richesse gustative. Espace, accueil, qualité sont les maîtres mots de ce lieu.

Nuit à Yoshino au Ryokan Sakoya.

Mercredi 18 avril : Asuka

Petit-déjeuner salé très très copieux, à l'image du dîner de la veille.

Retour tranquille vers Nara. Au passage nous allons nous arrêter au village d'**Asuka**.

Ce village situé au sud de Nara rassemble une grande concentration de **kofuns**, grands tertres funéraires construits autours des tombeaux des chefs du Japon primitif. Historiquement, on ne parle pas encore de Japon; nous sommes alors à l'époque de l'état de Yamato. Nous sommes encore dans la préhistoire japonaise. Visite de restes archéologiques.

Nuit à Nara au Ryokan Seikanso.

Jeudi 19 avril : Uji, ville de thé et vestiges de l'époque de Heian

(La période de Heian)

Nos bagages sont envoyés par Takyubin jusqu'à notre prochaine étape : le temple Daishin-in à Kyoto. Cela nous permet de voyager léger.

Sur le chemin de retour vers Kyoto, nous nous arrêtons à **Uji** pour découvrir le **Byodo-in, pavillon du phénix**, l'un des rares vestiges de l'architecture aristocratique du tout début de l'époque de Héian (qui suit historiquement celle de Nara).

Temps de présentation dans le jardin du Byodo-in : « Histoire du Bouddhisme (3): les premiers siècles au Japon »

Uji est également connue à travers le Japon pour son thé vert en feuilles, le sencha et son thé macha.

Balades dans le village, dégustation de thé.

Cérémonie du thé au pavillon de thé municipal, **Taihoan**.

Visite chez le **maitre potier Asahi**.

De retour sur Kyoto nous visitons la **gare de Kyoto**, bâtiment récent d'architecture exceptionnelle.

Repas du soir : Nous dinons dans un restaurant de la gare.

Nous rejoignons le **Daishin-in** en train. Le Daishin-in est un sous-temple du grand temple Zen

Myoshin-ji situé au Nord-Ouest de Kyoto.

Le Daishin-in impose un certain nombre de règles de fonctionnement. C'est un temple Zen...

Nous devons impérativement être de retour au temple avant 21h. Nous devons être sortis des bains avant 21h30. Silence total et lumières éteintes à partir de 22h.

Pas de paroles, pas de bruit jusqu'à 7h30, l'heure du petit-déjeuner. Chuchoter n'est pas une option...

L'objectif n'est pas le silence extérieur mais permettre au mental de trouver le repos. Le calme mental est la première étape de toute pratique de méditation.

Installation dans les chambres.

Nuit à Kyoto au Daishin-in.

Vendredi 20 avril : Palais impériaux de Heian-kyo

(La période de Heian)

7h30 : Petit déjeuner au Daishin-in

Après Nara, Uji, nous cheminons dans le sens de l'histoire en venant à Kyoto, appelée Heian-kyo lors de sa fondation en 794. Elle a été la résidence de l'empereur de 794 à 1868. Pendant plus de mille années, Kyoto a été sans conteste le centre culturel et artistique du Japon. Cœur du pays durant la majeure partie de l'histoire japonaise, Kyoto conserve aujourd'hui encore les secrets de l'âme nipponne.

Matin : Visite du **Palais Impérial (Gosho)**.

Les sites impériaux nécessitent une autorisation à l'agence impériale qui se trouve à proximité du palais impérial. Nous profitons de cette visite pour réserver si possible la visite de la **Villa impériale de Shugaku-in** (voir fin de séjour).

Balade à **Téramachi**, une ruelle d'artisans et de magasins traditionnels au sud-est du palais impérial. Nous partons ensuite rejoindre le **sanctuaire de Heian**, construit pour honorer l'empereur fondateur de la ville : l'empereur Kammu ainsi que le dernier empereur à avoir résidé dans la ville : l'empereur Komei. Les bâtiments reprennent, à dimension réduite, l'architecture des principaux bâtiments du palais impérial d'origine.

La journée se termine en une balade sur les berges de la rivière Kamo et dans l'enceinte mystérieuse du sanctuaire millénaire de la basse Kamo : **Shimogamo Jinja**.

Nuit au Daishin-in.

Samedi 21 avril : Premiers temples bouddhistes de Heian-Kyo

(La période de Heian)

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner végétarien.

Pendant le restant du séjour, nos journées vont ainsi débuter par un temps de méditation suivi du petit-déjeuner.

Matinée : temps de repos. Découverte du Daishin-in. exploration de l'enceinte du Myoshin-ji.

Nous poursuivons cette journée par l'exploration de l'un des premiers temples de Kyoto : le **Toji**, Temple de l'Est. Il était situé à l'Est de **Rashomon**, la porte principale de la ville impériale, qui menait directement vers le nord par l'**avenue Suzaku** jusqu'au Palais. Tout comme le **Todaiji** de Nara, il permettait la protection de l'entrée Est de la ville. Depuis la fondation de Kyoto, c'est aussi un lieu de marché et d'échange. Le **21 de chaque mois s'y tient un grand marché**.

Journée contrastée qui commence par un temps d'exploration dans les allées bruyantes du marché puis la visite de l'exposition de paravents et kimonos d'**Aizomé**, indigo, oeuvres de **Seikan**

Hashizumé, qui se tient tous les printemps au Toji.

Nous poursuivons avec la visite du temple.

Si nous en avons le temps, nous irons visiter le **Sanjusangendo**, temple dédié à Kannon (Avalokitesvara en sanskrit ou Tchenrezi en tibétain), le bodhisatva de la compassion, temple situé à l'Est de la gare. Retour en bus vers le Daishin-in.

Repas du soir : A proximité de la porte nord du Myoshin-ji ; chez **Jampo** : reprendre des forces avec un bon repas de nouilles grillées et d'omelette traditionnelle. Une expérience sociologique et gustative incontournable !

Nuit au Daishin-in.

Dimanche 22 avril : Ninnaji et Arashiyama

(La période de Heian et les début du Zen)

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Matinée : temps de repos.

Proposition de visite de l'une des merveilles du quartier du Myoshin-ji : le **Ninna-ji**

Jardins et grande pagode. Ce lieu est très lié à la famille impériale puisqu'il contient la villa d'un empereur retiré. Comme pour le palais impérial et pour le Byodo-in on retrouve l'architecture de type **Shinden Zukuri** : un grand bâtiment des cérémonies donnant sur un jardin.

Nous poursuivons la journée tous ensemble la journée par **Arashiyama**, Arashiyama est un espace de grande beauté mais malheureusement touristique... La nature, les temples restent exceptionnels. Le lieu est proche du Myoshin-ji par une ancienne ligne de trains de Kyoto.

Au programme, balade dans la **forêt de bambous de Sagano**, puis visite des jardins du **Tenryu-ji**

Temps de présentation : « **Histoire du bouddhisme (4) : le Zen et le Zazen, la méditation du Zen** »

En fin de journée, plongée dans une **Onsen**, source chaude naturelle du village.

Nuit au Daishin-in.

Lundi 23 avril : La montagne de l'Est : Nanzen-ji, chemin de la philosophie et pavillon d'argent

(La fin du moyen âge : la période muromachi)

6h40 : Méditation assise (zazen) et en marche lente (kinin).

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Notre journée débute par l'exploration des multiples jardins du **Nanzen-ji**, le temple Zen du Sud.

De là, nous remontons le chemin de la philosophie : **Tetsugaku no michi** qui nous amène tout naturellement au **pavillon d'argent, Ginkaku-ji**.

Nuit au Daishin-in.

Mardi 24 avril : Toji-in, Ryoan-ji et Pavillons d'or

(La fin du moyen âge : la période muromachi)

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Matinée : temps libre. Possibilité pour ceux qui le souhaitent de visiter les temples Zen situés dans l'enceinte du Myoshin-ji : **Taizo-in Taiho-in, Keishun-in...**

En fin de matinée, visite du **Toji-in**, le temple tutélaire de la deuxième dynastie shogunale : les Ashikaga.

Repas de midi : Au sein du **Ryoan-ji** dans un restaurant traditionnel de tofu soyeux.

Après-midi : Le Ryoan-ji recèle un trésor connu de toute la planète : le jardin sec le plus fameux du Japon. Début d'après-midi tranquille dans les jardins.

Puis visite du **Kinkaku-ji**, le **Pavillon d'or**.

Nuit au Daishin-in.

Mercredi 25 avril : journée libre

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Journée libre : Programme libre à concocter sur place en fonction des envies de chacun. Par exemple pour ceux qui souhaitent visiter le musée national (archéologie, calligraphie, textiles,...) cela peut être le bon jour. Autre possibilité : le musée Raku, ou le musée d'art moderne (Momak),...

Le 25 de chaque mois est aussi le jour du marché aux puces du sanctuaire de Kitanotenmangu. Ceux qui ont apprécié celui du Toji et qui souhaitent faire des achats complémentaires peuvent aussi s'y rendre.

A partir de 15h : **cérémonie du thé** organisée au pavillon de thé du Daishin-in. Possibilité que un ou plusieurs élèves de Maître Takami viennent aider à la préparation de cette expérience.

Nuit au Daishin-in.

Jeudi 26 avril : Nijo-jo, le palais du Shogun et quartiers traditionnels

(Période d'Edo : les Tokugawa, la dernière dynastie shogunale)

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Matinée : visite du palais des Shogun Tokugawa : le **Nijo-jo**.

Repas : grignotage en flânant dans le marché de nourriture japonaise de **Nishiki**. Traversée de **Gion Nord** pour aller explorer les ruelles commerçantes de **ninenzaka** et **san-nenzaka** pour les derniers achats... Retour par **Gion Sud**.

Repas du soir : sushi de tsukemono chez Nishiri, un spécialiste de repas végétaliens de l'avenue Shijo.

Traversée du **quartier de Pontocho**.

Retour en bus au Daishin-in.

Nuit au Daishin-in

Vendredi 27 avril : Villas de l'empereur Go-Mizuno

(Période d'Edo : les Tokugawa, la dernière dynastie shogunale)

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Départ en taxi immédiatement après le petit-déjeuner : nous allons vers la montagne de l'Est.

Matinée : Visite de la villa impériale de **Shugaku-in**.

Repas de midi : si possible chez **Chamata** un restaurant traditionnel du quartier.

Après-midi : Nous repartons en taxi pour découvrir un bijou du nord de Kyoto : le **Entsuji**. Ce temple était à l'origine une villa impériale de Go-Mizuno avant qu'il choisisse de faire construire Shugaku-in.

Nous redescendons tranquillement vers le sanctuaire de la haute Kamo, **Kamigamo jinja**,

Retour vers le Daishin-in

Samedi 28 avril : Daitoku-ji, Kamishichiken

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Début de matinée : libre au Daishin-in. Boucler la valise pour certains, faire encore une petit tour pour les autres...

Nous partons en taxi pour le **Daitoku-ji**.

Cette dernière journée est consacrée au plus grand temple Zen de Kyoto, le **Daitoku-ji**, temple de la grande vertu, dont la construction et le développement sont intimement liés à la cérémonie du thé. De nombreux grands maîtres y ont été moines et la plupart des moines de ce temple pratiquent la cérémonie du thé. Le 28 de chaque mois, de nombreux sous-temples accueillent des maîtres de thé pour des rencontres de thé auxquelles nous participons. Journée de Kimono à profusion...

Cérémonie du thé dans l'un des multiples sous-temples : **Zuiho-in, Gyokurin-in,...**

Au programme pas seulement de la dégustation mais aussi : jardins de thé, pavillons de thé, jardins de méditation,...

« Repas de midi » : d'abord petite pause de fruits, puis un complément plus consistant dans une boutique de l'ère d'Edo où nous mangeons des brochettes de mochi recouvertes de poudre de pois, grillés au feu de bois puis trempés dans une miso blanche. Il s'agit de patienter jusqu'au repas du soir...

Nous rejoignons le sanctuaire de **Kitano Tenmangu**.

Repas du soir : Autour du sanctuaire se trouve un trésor méconnu des touristes : l'ancien quartier des plaisirs de **Kami shichiken**. Nous y dinons Kaiseki (must de la cuisine japonaise) chez **Kobai-an**, un restaurant traditionnel.

Nuit au Daishin-in

Dimanche 29 avril : Retour

Départ du Daishin-in tôt le matin, avant le petit-déjeuner pour l'**aéroport d'Osaka Kansai par le taxi-bus Yasaka**. Décollage du vol Air-France AF291 à **10h30**. Arrivée à **16h15** le même jour à Charles de Gaulle.

Remarques importantes

Les éléments inscrits en rouges sont les moments où je ne serai pas avec vous. Vous serez donc libres d'apprécier à votre rythme.

Ce n'est qu'un pré-programme.

Le programme définitif sera validé avec vous lors d'une rencontre qui sera programmée lorsque le groupe sera constitué.

Le paiement du séjour se fait en plusieurs fois :

Ce paiement échelonné permet un engagement progressif des personnes. **De ce fait, si vous choisissez d'annuler votre séjour, les sommes versées ne seront pas remboursées.**

- A l'inscription : 100 euros
- Avant le 31 décembre 2017 : 500 euros. Ce tarif est HT pour ceux pouvant avoir une prise en charge des frais de ce voyage par leur entreprise. Pour les autres c'est un tarif TTC.
- fin 2017 : réservation et paiement par chacun des billets d'avion. Prévoir une assurance annulation et une assurance qui permette l'hospitalisation ou le rapatriement. Désolé d'aborder ce sujet mais il vaut mieux y penser avant pour être plus tranquille pendant le voyage.
- Avant fin mars 2018 : 500 euros HT ou TTC suivant le cas.
- Pendant le voyage : Sommes versées en Yen correspondant à l'ensemble des dépenses sur place, partagées entre les personnes inscrites au voyage. Prévoir 230.000 yens. Versement en cinq fois :
 - 60.000 yens : le 15 avril, à l'arrivée,
 - 60.000 yens : le 18 avril au matin,
 - 45.000 yens : le 21 avril au matin,
 - 45.000 yens : le 24 avril au matin,
 - le 28 avril au matin. Nous ferons le point des dépenses avant la dernière journée sur place. Versement pouvant aller de 10.000 à 20.000 yens suivant les dépenses effectuées pendant le séjour.

Références de l'histoire japonaise

La période des Kofun (- 538) :

- Kofun fait référence aux tombes des premiers chefs du Japon ancien dans la région du Sud de Nara.
- Le Japon se nomme alors l'état de Yamato.

Période d'Asuka et Hakuho (538 - 710) :

- Le bouddhisme est introduit au Japon à partir de la Corée.
- Le prince Shotoku construit le Horyu-ji
- L'influence chinoise supplante l'influence coréenne.
- Réforme de Taika : mise en place d'un système centralisé à la chinoise.

Période Nara (710 - 784) :

- pour la première fois, l'état de Yamato a une capitale stable.
- Nara est la capitale, construite sur la structure de Chang-an, la capitale chinoise des Tang
- L'empereur Shomu construit le Todai-ji (grand Bouddha).
- les empereurs sont sous les houlette de la famille des Fujiwara qui construisent le temple Kofuku-ji, le sanctuaire Kasuga

Période de Heian (794 - 1185):

- Heian (Kyoto) est la capitale.
- Les nobles, en particulier les Fujiwara ont le pouvoir.
- Fondation des temples de Kiyomizu et de Kurama, du Toji (temple à l'est de Rashomon, la porte principale de la ville), des sanctuaires de Shimogamo et Kamigamo,...
- Fondation du Sanjyusangendou, du Ninna-ji,...

Période de Kamakura (1185 - 1333):

- Heian reste la capitale, lieu de résidence de l'empereur. Elle le reste jusqu'en 1868.
- La classe dominante est celle des guerriers Samurai. Introduction du Bouddhisme Zen.
- Le pouvoir est dirigé par le Shogun, de la famille des Minamoto, installé à Kamakura
- Fondation de temples Zen : Myoshin-ji, Nanzen-ji,...

Période de Muromachi (1333 - 1573):

- Les shoguns s'installent dans un quartier de Kyoto; ils sont issus de la famille des Ashikaga.
- Shokoku-ji, Pavillon d'or, Pavillon d'argent sont les constructions majeures de l'époque

Période de guerres civiles (1467 - 1600):

- Hideyoshi réunifie le Japon à la fin du XVIème siècle et reconstruit Kyoto en ruine.
- Ryoan-ji, Daitoku-ji, reconstruction du Nanzen-ji

Période d'Edo (1600 - 1868):

- Période très stable de fermeture du Japon sur lui-même.
- Les Shoguns de la famille Tokugawa s'installent à Edo (Tokyo), alors petite ville de province.
- Le Manshu-in, Shugaku-in Rikyu, le jardin du palais impérial Sento Goshu,.... datent de cette période

Quelques expressions japonaises

Remarques importantes de prononciation :

- Un « s » entre deux voyelles se prononce comme un « ss » en français.
- Toutes les voyelles, même lorsqu'elles se suivent, se prononcent en succession comme indépendantes les unes des autres.
- Le sh se prononce « ch » et le ch se prononce « tch ».
- Le « h » se prononce comme en anglais.
- Le « e » se prononce « é »

Salutations :

- Enchanté Hajimemashite
- Comment allez-vous Gokigen ikaga desu ka ? (très poli)
Ogenki desu ka ? (standard)
Genki ? (familier)
- Bonjour Ohayo gozaimasu (le matin au lever jusqu'à 11h environ)
Kon nichi wa (le reste de la journée)
- Bonsoir Kon ban wa
- Bonne nuit O yasumi nasai
- Au revoir Sayonara

Expressions :

- oui hai
- Non iié
- Merci Arigatou gozaimasu (standard), Arigatou (familier), doomo (familier)
- Il n'y a pas de quoi ! Doo itashimashite
- Pardon Sumimasen (pour s'excuser)
- S'il vous plaît ... Sumimasen (pour attirer l'attention)
- Excusez-moi Shitsurei shimasu
- Je vous en prie Dozo
- Bon appétit Itadakimasu (signifie littéralement : « je reçois cette nourriture »)
- C'était très bon ! Gochisosama deshita
- Comprenez-vous ? Wakarimasu ka ?
- Oui, je comprends Hai, wakarimasu
- Non, je ne comprends pas Iié, wakarimasen
- Un moment s'il vous plaît chotto matte kudasai...
- dépêchez-vous ! Isoide !
- Au secours ! Tasukete !
- C'est dangereux abunai !
- Où sont les toilettes ? toire ha doko desu ka

Achats :

- Pouvez-vous me montrer... ... o misete kudasai
- Combien ça coûte Ikura desu ka ?
- Je vais prendre ceci kore o kudasai
- c'est cher takai desu
- c'est bon marché yasui desu