

# *Focus travel in Japan....*

## ***14 jours pour plonger au coeur de la culture et de la spiritualité japonaise***

*Nara, Uji, Kyoto, Osaka, ...*

*Version V1.0*



***Un voyage initiatique qui est à la fois une Sesshin de méditation et une exploration au coeur du Bouddhisme asiatique.***

***Séjour composé et guidé par Franck Armand  
Du 18 octobre au 1er novembre 2020***

**Franck Armand** a fait ses études au Japon où il séjourne régulièrement depuis 30 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.



***Ce séjour est tout sauf un compromis !***

***il est une occasion unique d'approfondir sa pratique de la méditation dans un lieu extrêmement porteur tout en explorant la culture japonaise dans une approche permettant d'en découvrir la profondeur.***

***Aucun compromis sur la pratique méditative*** : des pratiques quotidiennes en milieu protégé, des méditations devant les jardins, pendant la cérémonie du thé,... et enfin des pratiques à la sauvage dans des conditions qui au fil du séjour vont devenir plus acrobatiques...

***Une découverte profonde de la culture et de la spiritualité japonaise*** : nous allons appréhender la société japonaise à travers l'expérience de l'incroyable diversité que nous propose la culture de ce pays. Le programme de ce séjour vise à nous faire découvrir les multiples facettes du Japon : des villages aux centres culturels millénaires, des villas aristocratiques aux jardins Zen, des balades dans la nature aux centres villes délirants. Pour faciliter la compréhension, le 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,
- ***la découverte de la nature magnifique***, subtile et généreuse,
- ***des méditations*** dans les temples, devant les jardins, pendant la cérémonie du thé,
- ***la magie des jardins***, jardins impériaux, jardins secs, jardins de thé, ...
- ***la symbiose avec l'énergie des kami*** dans les sanctuaires Shinto
- ***des conférences*** sur la culture et la spiritualité japonaises
- ***le contact avec le quotidien*** des marchés, des bains publics, des onsen
- ***les flâneries*** dans les ruelles des quartiers anciens
- ***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 !

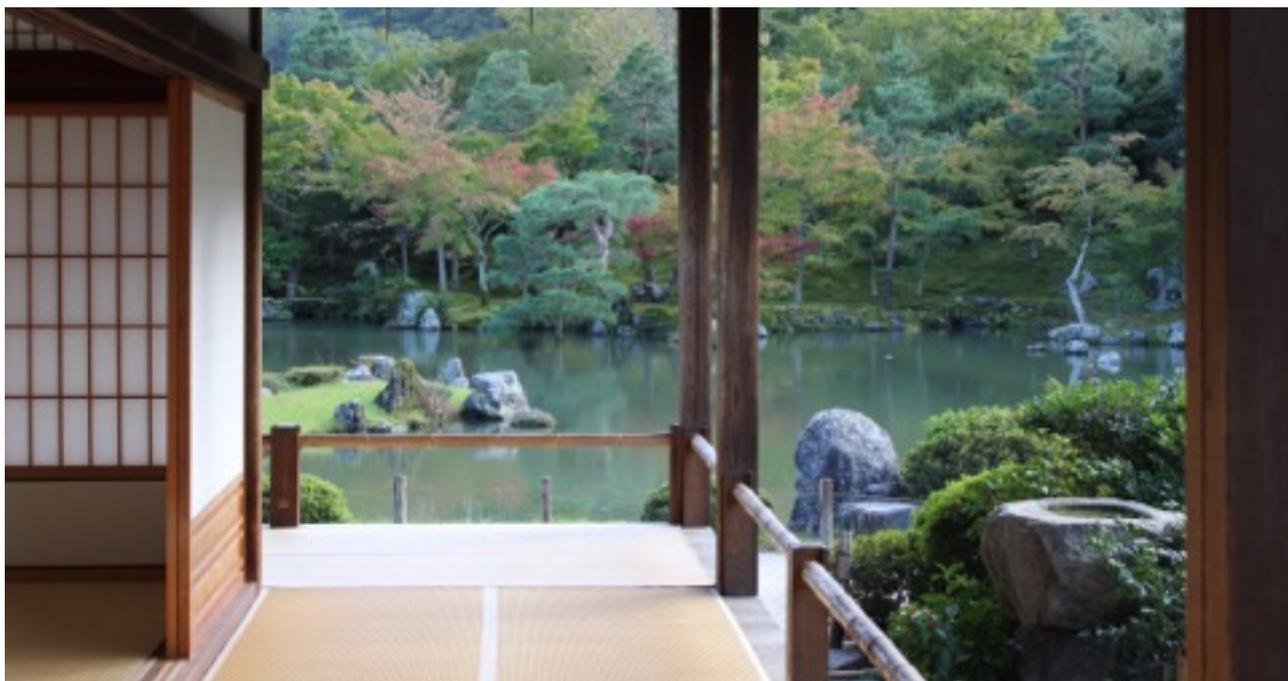
Même s'il n'est pas au centre de ce voyage, nous n'oublierons pas le Japon moderne avec son architecture futuriste, ses grands magasins, ses temples du jeu...

Nous débutons par **Asuka**, le berceau de la civilisation japonaise, et le **Horyuji**, la source du bouddhisme japonais. Nous résiderons à **Nara** que nous découvrirons ensuite.

En chemin sur Kyoto nous ferons un arrêt à **Uji** pour découvrir le **Byodo-in**, seul vestige de la période de Héian, celle qui suit Nara dans la chronologie historique.

A **Kyoto**, nous prendrons nos quartiers dans un temple **Zen Rinzai**, le **Shunko-in** (sous-temple du Myoshin-ji) dans lequel nous résiderons pour le restant du séjour, soit une dizaine de jours. Ce sera notre point d'attache pour découvrir les richesses de cette ville. Ce temple paisible nous permettra de rentrer dans une pratique quotidienne régulière de **méditation** tout en découvrant les joyaux de Kyoto en terme de temples et de jardins. Nous terminerons par une journée sur **Osaka**.

**Un séjour pour prendre le temps de vivre et de méditer, un séjour pour profiter de chaque instant.**



**Coût du voyage : environ 4800 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
  - introduction à la culture, à la spiritualité japonaise en général, au Zen en particulier
  - guide des différents lieux, conférences, traductions, ...

**Maximum : 12 personnes**

**Contact : [franck.armand@mirokou.com](mailto: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 sa prestation de guide, 500 euros pour la conduite des pratiques de focus, 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 qu'environ 20.000 yens par jour (soit environ 170 euros par jour pour 13 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 du fait de la variabilité du taux de change.

# Pré-programme « Focus Travel Japan »

Version 1.0

## **Dimanche 18 octobre : Voyage**

Départ de Paris à **13h55** avec le vol **AF291** de la compagnie Air France.  
Vol direct

## **Lundi 19 octobre : Horyuji.**

(Le Japon ancien : les premiers temples bouddhistes)

Arrivée à Osaka Kansai International Airport (Terminal 1) à **10h** heure locale.

**Accueil vers 10h30** 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.

Ce lundi de notre arrivée, nous laissons nos bagages au ryokan pour rejoindre le **Horyuji**.

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

Durant quatre jours nous découvrirons des sanctuaires Shinto très anciens ainsi que les premiers temples du Bouddhisme. Nous découvrirons la nature belle et généreuse, parfois même des forêts primitives.

Considéré comme le premier temple bouddhiste au Japon, fondé par le **prince Shotoku** au début du 7ème siècle, le Horyuji est l'un des plus anciens bâtiments en bois du monde.

Repas de midi dans un restaurant devant l'entrée du Horyu-ji.

Visite du Horyu-ji. Retour en train à Nara.

Repas du soir : dans un restaurant du centre ville ancien de Nara.

Nuit à Nara au Ryokan « **Seikanso** »

## **Mardi 20 octobre : Asuka**

(Le Japon ancien : les premiers temples bouddhistes)

**7h : Introduction à la pratique du PSM**

Petit déjeuner à 7h30 suivi d'un temps personnel.

**9h30 : Pratique : PSM**

Démarrage en douceur; nous partons du Ryokan vers 10h. Cette première journée pleine est consacrée à la découverte d'**Asuka**, un village du sud de Nara où l'on trouve une grande concentration de kofuns, grands tertres funéraires construits autour 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. Visite de restes archéologiques et de premiers temples bouddhistes.

**« Conférence » : « Le bouddhisme au Japon : Les premiers temps du bouddhisme au Japon ».**

Repas du soir : dans un restaurant du centre ville ancien de Nara.

Nuit à Nara au Seikanso.

## **Mercredi 21 octobre : Parc de Nara : Todai-ji, Kasuga Taisha.**

(Le Japon ancien : Période Nara)

**7h : Pratique : PSM**

Petit déjeuner à 7h30 suivi d'un temps personnel.

**9h30 : Pratique : PSM**

**Nara**, première capitale stable du Japon, a été fondée en 710.

Le **parc de Nara** est situé à 15 minutes à pieds de notre logement. C'est la partie Est de la capitale antique avec de grands temples et sanctuaires. Après un départ en taxi pour la partie la plus éloignée du parc, nous parcourons celui-ci en ponctuant notre balade de visites.

- 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.
- le **Todai-ji** (plus grand bâtiment en bois du monde) et son **grand bouddha**.

**« Conférence » : « Histoire du Bouddhisme asiatique ».**

Repas du soir : très bon restaurant de **Tonkatsu** (porc pané) dans les ruelles couvertes de Nara.

Nuit à Nara au Seikanso.

### **Jeudi 22 octobre : Uji, capitale du thé. Visite du Byodo-in.**

(Le Japon ancien : Période de Heian)

7h : Pratique : PSM

Petit déjeuner à 7h30

Une fois n'est pas coutume, nous décollons après le petit-déjeuner.

Nous faisons envoyer nos gros bagages par Takkyubin jusqu'à notre prochaine étape : le temple Shunko-in à Kyoto. Cela nous permettra de voyager léger.

Sur le chemin 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 début de l'époque de Heian (qui suit historiquement celle de Nara).

« Conférence » : « *Le bouddhisme au Japon : Bouddhisme de la terre pure (du champ pur...)* »

Pratique libre du PSM dans les jardins du Byodo-in

Uji est également connue à travers le Japon pour son thé. Balade dans le village. Achat de thé pour ceux qui le souhaitent !

Dégustation d'un très bon **Macha** (thé vert en poudre) et d'une pâtisserie à **Taiho-an**, le pavillon de thé municipal de la ville.

Visite des ateliers du **maitre potier Asahi**. Possibilité d'échange avec le maitre potier.

Visite (à valider) chez le grand artiste Indigo : **Seikan Hashizume**

De retour sur Kyoto nous visitons la **gare de Kyoto**, bâtiment récent d'architecture exceptionnelle. Nous y dinons avant de rejoindre le Shunko-in.

Le **Shunko-in** un sous-temple du grand temple Zen **Myoshin-ji** est situé au Nord-Ouest de Kyoto.

Installation dans les chambres. Les pratiques du matin se dérouleront au Daishin-in, un autre sous-temple du Myoshin-ji.

Nuit à Kyoto au Shunko-in.

### **Vendredi 23 octobre : le palais impérial, le sanctuaire de Shimogamo**

(Le Japon ancien : palais impériaux de Heian)

6h30 : Rappel des principes de Flex Mind 20 min / marche méditative 10 min / Flex Mind 20 min

Petit déjeuner à 7h30

Après Asuka, 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. Coeur du pays durant la majeure partie de l'histoire japonaise, Kyoto conserve aujourd'hui encore les secrets de l'âme nippone.

Matin : Visite du **Palais Impérial (Gosho)**. La visite des sites impériaux nécessitent une autorisation à l'agence impériale qui se trouve à proximité du palais. Nous en profitons pour réserver 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.

Repas de midi : dans un restaurant de Téramachi.

Pratique libre au bord de la rivière Kamo

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 à Kyoto au Shunko-in.

### **Samedi 24 octobre : Ninna-ji et Daikaku-ji**

(Le Japon ancien : Les villas des empereurs retirés de la période Heian)

6h30 : Pratique Flex Mind 20 min / marche méditative 10 min / Introduction à Transf. Mind 20 min

Petit déjeuner à 7h30 suivi d'un temps personnel

Démarrage vers 11h : Visite du **Ninna-ji**, situé à 10 min à pied du Myoshin-ji.

Le Ninnaji contient le palais d'un empereur retiré. Merveilleux jardins. Le vaste espace dévolu au temple est très ouvert sur les montagnes environnantes. Grande pagode à 5 étages.

Pratique libre de transfo devant les jardins du Ninnaji

En fonction de l'état de fatigue : balade à Utano jusqu'au Daikaku-ji ou train jusqu'à Arashiyama.

Visite du **Daikaku-ji**, autre palais d'un empereur retiré de l'époque de Heian.

« Conférence » : « *Le bouddhisme au Japon (suite). Le bouddhisme ésotérique Shingon* ».

Fin d'après-midi délassante à **Fufu no yu Onsen** (source chaude) d'Arashiyama...

Repas du soir : **Chez Anju**, un restaurant de wagyu, viande de boeuf japonaise.

Le train nous ramène à la porte nord du Myoshin-ji

Nuit à Kyoto au Shunko-in.

### **Dimanche 25 octobre : Le Zen des origines : sanctuaire Kitano Tenmangu et Nanzen-ji**

(Le moyen âge japonais : période du Zen)

6h30 : Pratique Flex Mind 20 min / marche méditative 10 min / Pratique Transfo Mind 20 min

Petit déjeuner à 7h30

**Matinée libre** : le 25 est la date du marché aux puces mensuel de Kitano Tenmangu (environ 20 min du temple Shunko-in)

En début d'après-midi, nous partons pour le **Nanzen-ji**, littéralement « temple Zen du Sud », l'un des grands temples Zen de la ville. Il est constitué de nombreux sous-temples.

Nous visiterons les jardins du **Hojo**, le **Nanzen-in** ou le **Konchi-in**.

*Pratique libre de transfo devant les jardins du Nanzen-ji*

« Conférence » : « *Le bouddhisme au Japon (suite). Le bouddhisme Zen* »

Nuit à Kyoto au Shunko-in.

### **Lundi 26 octobre : De Takao à Arashiyama : à la source des jardins Zen**

*(Le moyen âge japonais : période du Zen)*

*6h30 : Pratique Flex Mind 20 min / marche méditative 10 min / Pratique Transfo Mind 20 min*

Petit déjeuner à 7h30

Nous allons découvrir les montagnes situées au nord-ouest de la ville de Kyoto. Départ en taxi pour le village de **Takao**. Visite du temple **Jingo-ji** qui débute par les 300 marches à monter... mais à l'arrivée quelle merveille !!! Ensuite balade le long de la rivière **Kiyotaki** pour rejoindre **Arashiyama** (environ 2h de marche sur un parcours bien entretenu). Cela nous permettra de découvrir les paysages qui, à l'évidence, ont inspiré les créateurs de jardins.

*Pratique libre de transfo pendant la marche*

Repas de midi tardif : nous déjeunerons dans un petit café/restau d'Arashiyama.

Arashiyama, est un quartier résidentiel magnifique. Nous y avons déjà transité le samedi 25 novembre. La nature, les temples sont exceptionnels. Balade dans la forêt de bambous. Visite du jardin Zen du **Tenryu-ji**, temple fondé au XIVème siècle par le grand créateur de jardins : **Muso Soseki**

*Pratique libre de transfo devant les jardins du Tenryu-ji*

Repas du soir : chez « **Tsurezure** », un restaurant situé près de la porte nord du Myoshin-ji.

Nuit à Kyoto au Shunko-in.

### **Mardi 27 octobre : Pavillons d'or et d'argent, centre ville de Kyoto**

*(La fin du moyen âge : la période muromachi)*

*6h30 : Introduction Focus up1 20 min / marche méditative 10 min / Flex Mind 20 min*

Petit déjeuner à 7h30

**Fin de matinée** : libre

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

*Flex Mind en live au milieu des chinois !!! pratique individuelle bien sûr...*

Repas de midi : plutôt léger, à proximité du pavillon d'or.

Après-midi consacrée à la montagne de l'Est particulièrement renommée pour ses érables.

Nous prenons un bus pour traverser la ville d'Ouest en Est.

Visite du **Ginkaku-ji**, le **Pavillon d'argent**.

Puis, en fin d'après-midi, nous suivons le **chemin de la philosophie**.

Retour par le centre ville de Kyoto

Repas du soir : sur la 4ème avenue, repas végétalien. Soupe, bol de riz et dégustation de multiples tsukémono.

Nuit à Kyoto au Shunko-in.

### **Mercredi 28 octobre : Daitoku-ji, rencontres du thé**

*6h30 : Introduction Focus up2 20 min / marche méditative 10 min / Flex Mind 20 min*

Petit déjeuner à 7h30

*9h30 : Introduction au focus des sens*

Démarrage en douceur vers 11h.

Journée 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.

Nous y allons en taxi.

Pause déjeuner : Dégustation de brochettes de pâtes de riz dans un restaurant situé à proximité du Daitoku-ji. Atmosphère étonnante : bascule dans le temps...

Dans l'après-midi, visite de plusieurs sous-temples : **Zuiho-in**, **Obai-in**, et/ou **Daisen-in**,...

Découverte de jardins de thé, pavillons de thé, jardins de méditation,...

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...

*Pratique libre du Focus des sens pendant les cérémonies du thé.*

Fin d'après-midi : Expérience de bain public à Funaoka Onsen.

Repas du soir : dans le quartier.

Nuit à Kyoto au Shunko-in.

### **Jeudi 29 octobre : Centre de Kyoto**

*6h30 : Introduction Focus up3 20 min / marche méditative 10 min / Flex Mind 20 min*

Petit déjeuner à 7h30

*9h30 : Focus des sens en pratique libre individuelle.*

Début de matinée: cérémonie du thé organisée dans la pièce à thé du Daishin-in.

Fin de matinée : libre

Repas de midi : dans un Shokudou (petit self pour gens peu fortunés) de l'avenue Shijou.

Nous partons pour la visite du marché de nourriture japonaise de **Nishiki**.

*Transfo en live au milieu des chinois !!! pratique individuelle bien sûr...*

Balade jusqu'aux temples de la montagne de l'est : **Chion-in**, **Shoren-in** puis jusqu'au **sanctuaire Yasaka**.

Nous montons les ruelles de **ninenzaka** et **san-nenzaka**.

Achats dans les ruelles traditionnelles puis balade à la nuit tombée dans les anciens quartiers de plaisir **de Gion** et de **Pontocho**.

Nuit à Kyoto au Shunko-in.

### **Vendredi 30 octobre : Villa impériale et palais shogunal. Soirée à Kamishichiken**

*(Japon de la période moderne : époque d'Edo)*

*6h30 : Pratique Flex Mind 20 min / marche méditative 10 min / Pratique Transfo Mind 20 min*

Petit déjeuner à 7h30

En taxi nous allons vers la montagne de l'Est

Matinée : Si nous aurons pu en avoir l'autorisation, la matinée sera consacrée à la visite de la villa impériale de **Shugaku-in**. Dans le cas contraire, nous visiterons la villa impériale **Manshu-in** ainsi que **Shisendo**.

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

Après-midi consacrée à la visite du palais des Tokugawa, troisième dynastie shogunale : le **Nijo-jo**

*Transfo en pratique individuelle libre dans les jardins du Nijo-jo*

Fin d'après-midi : RDV à l'entrée du sanctuaire **Kitano Tenmangu**.

Promenade en bord de nuit dans le sanctuaire doucement éclairé de lanternes.

Repas du soir : Cette partie de Kyoto recèle un trésor méconnu : l'ancien quartier des plaisirs de **Kami Shichiken**. Nous y dinons **Kaiseki** (must de la cuisine japonaise) dans un restaurant traditionnel : chez **Kobai-an**.

*Pratique libre du Focus des sens pendant le repas*

Nuit à Kyoto au Shunko-in.

### **Samedi 31 octobre : Osaka**

*6h30 : Pratique Flex Mind 20 min / marche méditative 10 min / Pratique Transfo Mind 20 min*

Petit déjeuner à 7h30

Début de journée libre : profiter du Myoshin-ji ...

Nous partons avec nos bagages pour Osaka.

Nous les laissons dans un hôtel situé tout proche de la station de **Shin-Osaka** par laquelle nous pourrions aisément rejoindre l'aéroport le lendemain.

De Shin-Osaka nous allons à **Osaka-Umeda** en métro. Repas de midi chez Hankyu dans la ville souterraine.

Nous prenons ensuite la ligne circulaire, Kanjyousen pour rejoindre le château (on la prend dans le sens inverse des aiguilles pour découvrir la ville moderne et ses gratte-ciel).

Visite de **Osaka-Jo**, le château.

*Transfo Mind / Focus des sens, en live dans toutes les conditions possibles. Nombreux rappels collectifs pendant la journée + pratique individuelle.*

En fin d'après-midi nous rejoignons le centre très actif de la ville dans le quartier de **Dotombori** près de la **station Namba**.

Repas du soir : chez Imai (今井)

Nuit à Mystays Shin Osaka Conference Center.

### **Dimanche 1er décembre : Retour**

Départ d'Osaka par Haruki pour l'aéroport d'Osaka Kansai (Terminal 1). Vol direct d'Air-France. Départ à **11h**. Arrivée à **17h45** le même jour à Charles de Gaulle (Terminal 2F).

# 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 programme est presque définitif**

Il pourra en effet évoluer sur place en fonction l'éléments encore incertains (visite de Shugaku-in, de l'atelier de l'artiste Seikan Hashizume,...). Je verrai aussi à mon arrivée au Japon les expositions, concerts traditionnels, danse traditionnelles,... proposés sur cette période.

## **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 15 avril 2020 : 500 euros au moment de la réalisation du programme définitif. 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.
- Mars/avril 2020 : 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 le 15 juin 2020 : 500 euros HT ou TTC suivant le cas.
- Avant fin septembre 2020 : 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. Versement en cinq fois :
  - 60.000 yen : le 19 octobre, à l'arrivée,
  - 60.000 yen : le 22 octobre au matin,
  - 70.000 yen : le 25 octobre au matin,
  - 70.000 yen : le 28 octobre au matin,
  - Le 30 octobre au soir : Nous ferons le point des dépenses avant la dernière journée sur place. Versement pouvant aller de 0 à 10.000 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 au 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
- 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 et le sanctuaire Kasuga

## **Période de Heian ( 794 - 1185 ):**

- Heian (Kyoto) est la capitale.
- Fondation des temples de Kiyomizu et 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 1185.
- 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.
- Toji-in, 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.
- Daitoku-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 Nijo-jo, Manshu-in, Shugaku-in Rikyu, le jardin du palais impérial Sento Gosho,... datent de cette période.

## **Période contemporaine (1868-... ):**

- Période structurée en ères successives nommées d'après l'empereur : Meiji (1868-1912), Taisho (1912-1926) Showa (1926-1989), Heisei (1989-...)
- L'empereur s'est installé dans la capitale des shogun Tokugawa qui est devenue Tokyo (capitale de l'est)