

Caminhos dos Sentidos Japão - 2026

Uma jornada de descoberta e transformação



Período: 08 a 20 de outubro de 2026

Organizadoras: Bernadette Castilho e Mônica Alvarenga

Em parceria com



Por que viajar com Caminhos dos Sentidos?

Caminhos dos Sentidos é uma jornada de autodesenvolvimento através das viagens, um convite para viver o mundo com todos os sentidos despertos.

Mais do que um roteiro turístico, é uma experiência de transformação pessoal e espiritual, que une turismo consciente, antroposofia e Teoria U.

Cada edição acontece em lugares de beleza natural, com riqueza cultural e histórica e é conduzida por facilitadoras experientes em processos de transformação, **Mônica Alvarenga** e **Bernadette Castilho**.

A cada dia da viagem, os participantes são convidados a explorar um dos sentidos humanos descritos por Rudolf Steiner, como o tato, o equilíbrio, o paladar, a palavra ou o pensamento - por meio de vivências, meditações, caminhadas contemplativas e partilhas em grupo.

Assim, a jornada externa torna-se também uma jornada interna: uma forma de reconectar corpo, emoção e consciência, integrando espiritualidade e ciência em uma experiência única

Nosso diferencial: turismo com propósito

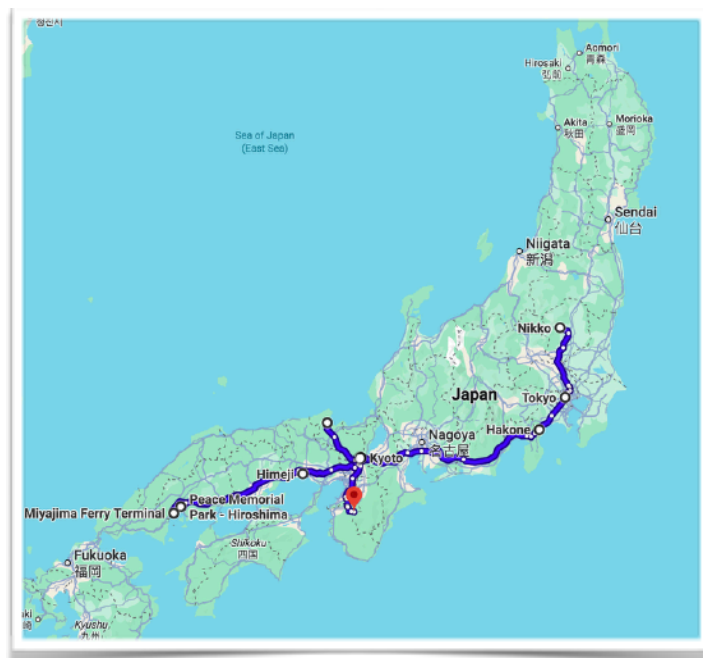
- Cada roteiro é desenhado para gerar consciência, presença e expansão interior, em um ritmo tranquilo e prazeroso.
- Grupo reduzido e acolhedor:
- Viagens limitadas a no máximo 12 participantes, favorecendo a escuta, o vínculo e o diálogo genuíno. Facilitação com alma e método:
- Conduzido por profissionais com mais de 20 anos de experiência em coaching, liderança e antroposofia, que unem profundidade e leveza.
- Metodologia vivencial e contemplativa: vivências diárias inspiradas na antroposofia e na Teoria U, combinando práticas de presença, silêncio, escrita e diálogo.
- Estética e espiritualidade integradas: beleza, cultura e natureza como caminhos para o despertar do ser.

Participar dos Caminhos dos Sentidos é permitir-se uma pausa para respirar e escutar.

É viajar para fora e para dentro.

É reencontrar o que há de essencial: o sentir, o vínculo, a presença e a beleza de estar vivo.

Programação



Na programação de **Caminhos dos Sentidos no Japão** os locais a serem visitados e os hotéis onde o grupo se hospedará foram selecionados com muito critério, numa colaboração entre as facilitadoras, a Agência Amstel e a operadora local.

1. Dia - Chegada à Tóquio (quinta - 08/10)

Após a chegada ao aeroporto de Narita ou Haneda, um traslado privativo com assistência em inglês leva você até o hotel. Tempo para descanso e primeiras impressões da cidade que nunca para.

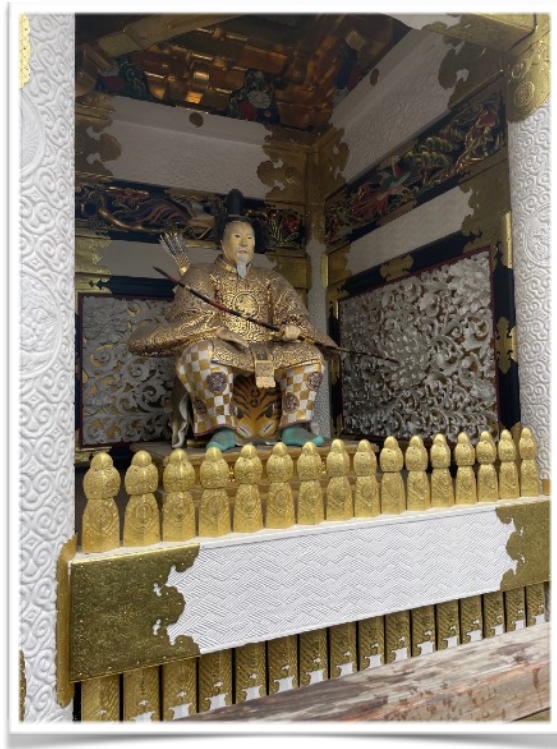
Hospedagem no moderno **Moxy Tokyo Kinshicho**



2. Dia - Tóquio imersiva (sexta - 09/10)

A capital japonesa se revela em um tour guiado em espanhol/português, usando o excelente transporte público local. Uma experiência de contrastes. Retorno ao hotel no final da tarde. Inclui:

- * Santuário Meiji - Do espiritual santuário às experiências urbanas
- * Harajuku - Ruas jovens e cultura pop vibrante
- * Shinjuku Gyoen - Serenidade no coração da metrópole
- * Kabukicho - A vibrante vida noturna de Tóquio
- * Governo Metropolitano - Mirante com vista panorâmica da cidade
- * Show de Luzes - Espetáculo de luzes e projeções no Edifício do Governo Metropolitano



3. Dia - Excursão a Nikko (sábado - 10/10)

Excursão de dia inteiro a Nikko, famosa por ser a cidade fundada pelo último Samurai, antecedendo a Tóquio como capital.

Retorno a Tóquio ao final do dia

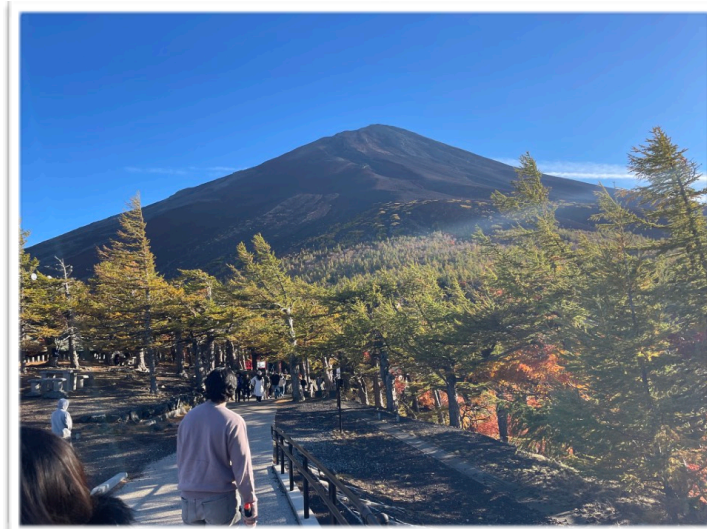
4. Dia - Tóquio ao seu ritmo (domingo - 11/10)

Dia livre para explorar a cidade no seu próprio tempo.

Que tal visitar museus -
conhecendo a rica cultura e arte
japonesa, mergulhar em bairros
como Akihabara - mundo da
tecnologia e animes, simplesmente
caminhar tranquilamente pelas
margens do Rio Sumida ou
permitir-se apreciar, com calma, a
culinária local?



5. Dia - Rumo a Hakone (segunda - 12/10)



Deixamos Tóquio com destino a Hakone.

Atividades durante o dia:

- *Teleferico para admirar o Vale Owakudani e espetacular vista do Monte Fuji.

- *Passeio em *navio pirata* pelo lago Ashi

- *Visita ao museu ao ar livre para apreciar a arte em paisagem natural

Pernoite em Odawara, no hotel **Tenseien Station Annex**

6. Dia - Hiroshima (terça - 13/10)

Embarque em **trem-bala** rumo a Hiroshima. Tarde dedicada à visita do Parque Memorial da Paz, incluindo o museu e a emblemática Cúpula da Bomba Atômica. Hospedagem no **Hiroshima Washington Hotel**.



7. Dia - Miyajima, a ilha sagrada (quarta - 14/10)

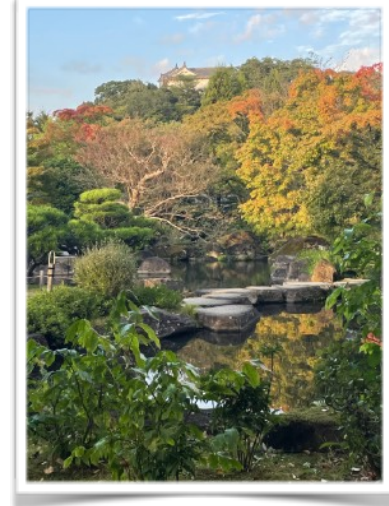
Saindo de Hiroshima num ferry que leva até Miyajima, onde o santuário flutuante de Itsukushima encanta os olhos e o coração e cervos passeiam em liberdade.

Para uma experiência cultural inesquecível, há a opção de participar de uma cerimônia do chá em trajas tradicionais. Retorno a Hiroshima no final da tarde



8. Dia - Castelo de Himeji e chegada a Kyoto (quinta - 15/10)

Entre Hiroshima e Kyoto, uma parada estratégica em Himeji para visitar o castelo mais belo do Japão e os jardins Koko-en.



Em seguida, continuação até Kyoto, a alma tradicional do país. Hospedagem no **Hotel Mystays Kyoto Shijo**.

9. Dia - Kyoto e Nara (sexta - 16/10)

Pela manhã, em Kyoto, visitaremos:

- * Fushimi Inari - Milhares de portões vermelhos serpenteando pela montanha
- * Vila do saquê - tradição milenar na produção do saquê

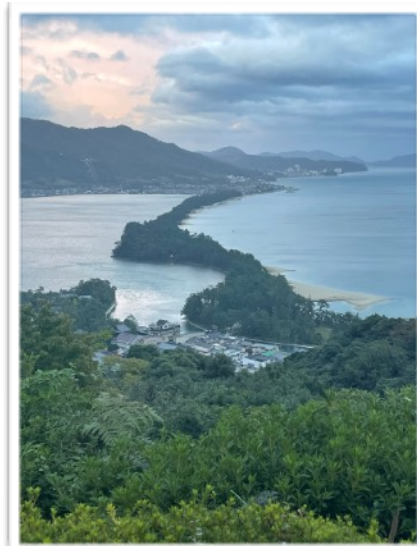
A tarde, em Nara:

- * Templo Todaiji - com seu imenso Buda de bronze
- * Parque de Nara - cervos livres em ambiente sagrado, aguardando por receber biscoitos e agradecer



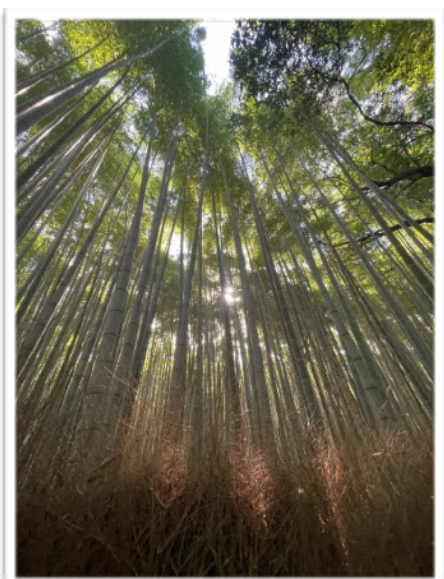
10. Dia - Amanohashidate (sábado - 17/10)

Um dos **três panoramas mais belos do Japão**, Amanohashidate oferece uma paisagem incomum de extensa faixa de areia recoberta por uma vasta vegetação, entre a baía e o mar, com vistas deslumbrantes e caminhada tranquila no Parque Kasamatsu.



11. Kyoto e Koyasan (domingo - 18/10)

Pela manhã, em Kyoto, visitas ao famoso bambuzal de Arashiyama, ao templo zen Tenryuji e ao magnífico Kiyomizudera. À tarde, deslocamento até o monte Koya, com hospedagem no tradicional **templo budista Ekoin Koyasan** - uma vivência rara



12. Koyasan e Tóquio (segunda - 19/10)

Pela manhã, participar da cerimonia do Fogo (antes do café da manhã) e oportunidade de caminhar por Okunoin, um dos mais sagrados cemitérios do Japão.



Retorno a Tóquio, com hospedagem e jantar de encerramento no hotel **Villa Fontaine Grand Haneda.**

13. Partida de Tóquio (terça - 20/10)

Antes do embarque, que tal um banho revigorante no Onsen do hotel, com direito a ultima vista do monte Fuji (se tempo permitir) e de Tóquio?

Para quem voar por Haneda, na hora do checkin é so caminhar até o balcao da empresa aérea. Para os que voarem por Narita é possível contratar um transfer para se deslocar entre os dois aeroportos.

*Leve na mala **memórias inesquecíveis** e
uma nova **conexão com a cultura japonesa.***

O que está incluído

- * 4 noites em Tokyo Moxy Tokyo Kinshicho com café da manhã
- * 1 noite em Odawara Tenseien Odawara Station Annex com café da manhã
- * 2 noites em Hiroshima Washington Hotel com café da manhã
- * 3 noites em Kyoto Hotel Mystays Kyoto Shijo com café da manhã
- * 1 noite templo budista Ekoin Koyasan com café da manhã e jantar incluído
- * 1 noite em Tokyo Villa Fontain Grand Haneda com café da manhã e jantar incluído
- * City tour em Tokyo com visitas: Santuário Meiji, Harajuku Takeshita Street, Shinjuku, Gyoen , Kabukicho, prédio do Governo Metropolitano
- * Tour de Nikko
- * Tour com guia de Hakone com Teleférico, Vale Vulcânico Owakudani, Cruzeiro pirata e Museu ao ar livre
- * Visita parque memorial da Paz , museu e cúpula da bomba atômica
- * Ferry até Miyajima
- * Visita ao castelo de Himeji e jardim Kokoen
- * Visita Fushinmi Inari, Vila Saquê, Templo Todaiji e parque dos cervos, Kasuga Taisha
- * Visita Amanohashidate view land, Caminhada pela faixa de areia e Parque Kasamatsu
- * Visita Arahiyama Bamboo grove, Templo Tenryuji, Kiyomizudera
- * Passagens em Trem bala Hiroshima - Himeji - Kyoto / / Kyoto-Shin Osaka-Tokyo
- * Acompanhamento no check-in e no check out nos hotéis estabelecidos na programação.
- * Atividades vivenciais, individuais e em grupo, durante os passeios ou ao final do dia.
- * Materiais para as atividades propostas.

Não incluído

- * Passagens Aéreas Internacionais
- * Extras como bebidas e despesas pessoais
- * As refeições não estão incluídas, a exceção do café da manhã diário e o Jantar nas 2 últimas noites
- * Seguro

Investimento

- ocupação em **duplo: USD 7.723,00 por pessoa**
- adicional de **USD 3.160,00** para ocupação **em single**
- forma de pagamento: **entrada de 20% e saldo em até 10x sem juros no cartão de crédito**

Informações importantes:

- É necessário ter passaporte com validade mínima de 6 meses da data de retorno da viagem.
- É necessário comprovar seguro viagem com validade para todo período da viagem.
- É desejável esquema completo de vacinação do COVID.
- Às organizadoras será reservado o direito de modificar o roteiro e as atrações visando maior conforto e segurança dos participantes.
- Na ocorrência de eventos extremos que coloquem em risco a segurança e o conforto dos participantes, as organizadoras avaliarão a possibilidade de alterar o programa.

Caminhos dos Sentidos Japão - 2026

Uma jornada de descoberta e transformação



“Através de viagens pelo mundo encontramos o belo e precisamos carregá-lo conosco, ou não o encontramos.”
Ralph Waldo Emerson

Organizadoras:

Bernadette Castilho

Celular: (21) 99322-0529

e-mail: contato@sociedadetransformar.com.br

Mônica Alvarenga

Celular: (21) 98702-4909

e-mail: monica@monicaalvarenga.com

Em parceria com

