



IKIGAI
EXPERIENCE

生き甲斐



PROGRAMME 1

DU 23 MAI AU 5 JUIN

2025

TOKYO - OKINAWA
JAPAN

www.ikigaiexperience.ma



Bienvenue dans l'expérience Ikigai

Un Voyage vers l'Essentiel

Au cœur du Japon, terre d'harmonie et d'inspiration, nous vous invitons à découvrir l'Ikigai, cette philosophie qui relie passion, mission, vocation et profession. Plus qu'un simple voyage, c'est une exploration de soi-même, une quête pour renouer avec ce qui donne du sens à la vie.

Né d'une envie profonde de transformation et de partage, ce projet a été conçu pour toucher l'essence de chacun. À travers des moments uniques – méditations, rencontres authentiques et paysages inspirants – ce programme vise à éveiller en vous une énergie nouvelle et une vision claire de votre chemin.

Nous sommes honorés de vous accompagner dans cette aventure et espérons qu'elle marquera un tournant dans votre histoire personnelle.

L'équipe Ikigai Expérience

www.ikigaiexperience.ma

23MAI

الإتihad
ETIHAD
AIRWAYS



DAY0

Nous embarquons à **Casablanca le 23 Mai** sur un vol confortable avec la compagnie Etihad Airways en direction de **Tokyo**.

DAY1

SHUKUBO KAMADORI-SANSO Check-in

Le Mont Mitake est vénéré comme une montagne sacrée de la région de Kanto, et des shukubo (loges traditionnelles) se sont développés autour du sanctuaire Musashi Mitake. Parmi eux, le Komadori-Sanso est particulièrement apprécié en tant que shukubo offrant le takigyo (un entraînement ascétique sous une cascade) accessible même aux personnes ordinaires à Tokyo. Le lodge offrait une vue imprenable



Arrivée à
l'aéroport de Narita



Transfert à l'hôtel
en bus privé



Dîner et cercle
de bienvenue

KINTSUGI

Le Kintsugi est un art traditionnel japonais qui consiste à réparer les objets cassés en soulignant leurs fissures avec de l'or, transformant ainsi leur fragilité en une force et une beauté uniques. Plus qu'une technique, le Kintsugi est une philosophie : il nous apprend à accepter les blessures et les imperfections de la vie, et à les intégrer comme une partie précieuse de notre histoire.

Lors de cet atelier, vous découvrirez comment cette pratique ancestrale symbolise la résilience et l'esthétique de l'imperfection, tout en vous reconnectant à votre propre capacité à surmonter les épreuves avec grâce et créativité.



L'art de sublimer les imperfections

DAY2

FINDING BEAUTY IN IMPERFECTION

Le deuxième jour, on commence la matinée avec une séance de méditation au lever du soleil, un moment précieux pour cultiver la pleine conscience et accueillir la journée avec sérénité. Ensuite, un petit-déjeuner traditionnel au temple nous attend, accompagné d'une leçon sur la gratitude, pour apprendre à apprécier les petites bénédictions de la vie.

- 6AM** Méditation au lever du soleil, un moment pour cultiver la pleine conscience et se recentrer.
- 7AM** Petit-déjeuner traditionnel au temple, accompagné d'une leçon sur la gratitude pour apprécier les petites choses de la vie.
- 9AM** Immersion dans l'art du Kintsugi lors d'un atelier de 2 heures, symbole de résilience et de beauté dans l'imperfection.
- 12PM** Déjeuner serein dans l'atmosphère paisible du temple.
- 2PM** Atelier de fabrication de papier Washi une expérience créative et méditative.
- 5PM** Partage des réflexions personnelles sur les valeurs et les passions, un moment d'échange inspirant.
- 7PM** Habillage en kimono suivi d'une séance photo de groupe, pour célébrer cette journée riche en découvertes.

Kimono Dressing

DAY2



La journée commence en douceur par une séance de yoga, permettant d'harmoniser le corps et l'esprit. Après un petit-déjeuner convivial, l'exploration de l'ikigai débute avec une session interactive où chacun est invité à réfléchir sur ses passions, ses valeurs et sa raison d'être.

L'expérience se poursuit avec un atelier de confection de sushis, où l'art culinaire japonais devient une source de créativité et de plaisir. Après un déjeuner savoureux, l'après-midi est consacré à la calligraphie, un art ancestral qui allie concentration et beauté dans un moment de sérénité.

En fin de journée, une rencontre inspirante avec un artisan japonais offre un aperçu unique de son savoir-faire et de sa philosophie de vie. Enfin, un cercle de partage en groupe clôture cette belle journée, permettant à chacun de s'exprimer et de se connecter aux autres à travers des échanges sincères et enrichissants.

Une journée immersive, riche en apprentissages et en inspirations, pour avancer sur le chemin de soi.





OKINAWA

DAY 4

EVERY DAY IN OKINAWA

Chaque matin à Okinawa, nous commencerons la journée avec une séance de yoga sur la plage, bercés par le doux son des vagues et la lumière apaisante du lever du soleil. Un moment privilégié pour se reconnecter à soi-même, respirer profondément et accueillir la journée avec sérénité. Une pratique en harmonie avec l'environnement unique de cette île paradisiaque.



DAY 4

MOON BEACH HOTEL

Seeking Purpose

Bien sûr, la plage naturelle est depuis longtemps un lieu prisé pour la baignade par les habitants locaux d'Okinawa. De plus, elle a été reconnue comme une plage d'exception par l'armée américaine de la fin des années 50 jusqu'en 1975. L'hôtel propose des programmes marins très appréciés, comme une excursion d'une journée à Yojima, l'île privée et inhabitée de l'hôtel, située juste au large de Moon Beach.



Vol de Tokyo
à Okinawa



Transfert à l'hôtel
en bus privé



Beachside
Dinner

DAY 5 KARATE DOJO

Une immersion dans l'art du Karaté



Pendant quelques heures, nous aurons l'opportunité de découvrir l'univers du karaté, cet art martial emblématique du Japon qui incarne discipline, respect et maîtrise de soi. La visite d'un dojo traditionnel nous permettra de ressentir l'atmosphère unique de ce lieu empreint d'histoire et de culture.

ATELIER HADOUKEN

Canalisez votre énergie intérieure

空手
Karate

Plongez dans une expérience ludique et originale en participant à notre atelier **Hadouken**, inspiré par la culture pop et les célèbres mouvements des arts martiaux japonais. Dans une ambiance détendue et amusante, apprenez à maîtriser les bases du karaté traditionnel tout en explorant la symbolique du "Hadouken", ce geste mythique qui incarne puissance et concentration. Que vous soyez amateur d'arts martiaux ou fan de culture geek, cet atelier est une invitation à canaliser votre énergie intérieure et à découvrir, avec humour, les liens entre tradition et modernité. Une expérience unique à ne pas manquer !

DAY 5 RYUKYU VILLAGE

un voyage dans le temps



Lors de cette visite au Ryukyu Village, vous serez transportés dans l'histoire et la culture uniques des îles d'Okinawa. Ce village traditionnel reconstitue l'atmosphère authentique des anciennes communautés ryukyu, avec ses maisons en bois, ses jardins luxuriants et ses rues pavées.

Vous aurez l'occasion d'assister à des spectacles de danse traditionnelle, de découvrir des artisanats locaux comme la teinture bingata et la poterie, et même de participer à certaines activités culturelles. Chaque détail reflète l'héritage riche et vibrant de l'ancien royaume des Ryukyu.

Une expérience immersive qui célèbre les racines profondes et la singularité culturelle d'Okinawa, et qui invite à s'ouvrir à une autre facette du Japon.



Tickets Toujours
Inclus



Trasnfer Toujours
en Bus Privé



Lunch at
Ryukyu Village

FINDING NEMO

LE MONDE DE NEMO

Plongez dans les eaux cristallines d'Okinawa pour une expérience de snorkeling inoubliable. Découvrez des récifs coralliens éclatants, nagez aux côtés des poissons-clowns, affectueusement appelés "Nemos", et émerveillez-vous devant la grâce des tortues de mer géantes. Un moment unique pour explorer la richesse et la beauté de cet écosystème marin extraordinaire.

DAY 5

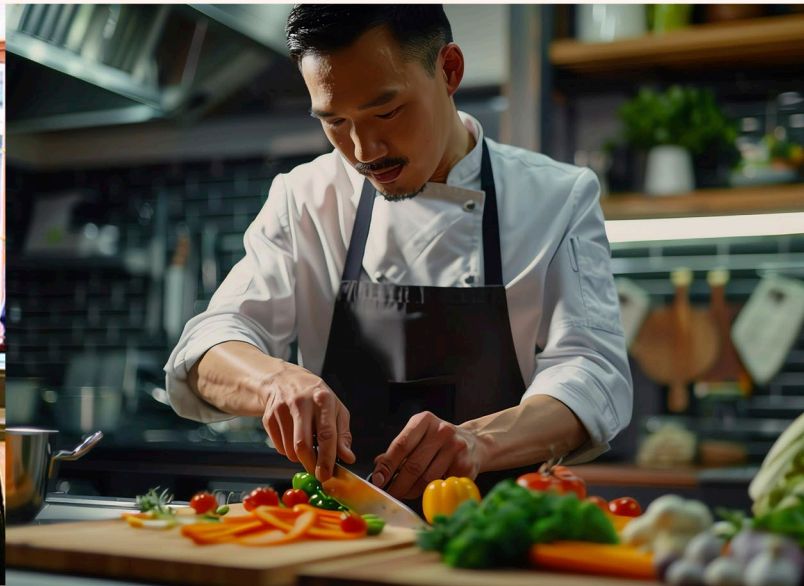
DAY 6 **MOTOBU** *Creez avec l'Esprit de l' Ikigai*



POTTERY *Workshop*

Lors de cet atelier, découvrez l'art de la poterie japonaise, un savoir-faire qui allie tradition et créativité. Inspiré par la philosophie de l'ikigai, ce moment sera l'occasion d'explorer votre raison d'être tout en façonnant des pièces uniques. Sous la guidance d'un maître potier, apprenez les techniques essentielles tout en vous laissant porter par le calme et la sérénité qu'offre ce processus.

Chaque création deviendra le reflet de votre énergie intérieure, un souvenir précieux d'une expérience riche en sens et en beauté.



COOKING *Workshop*

Participez à un atelier unique, animé par un chef japonais qui partagera avec vous les secrets de la gastronomie nippone. Vous apprendrez à préparer des plats emblématiques avec des techniques traditionnelles et des ingrédients locaux, tout en découvrant l'importance de l'équilibre dans la cuisine japonaise.

Cet atelier est bien plus qu'une leçon : c'est une expérience culturelle qui éveillera vos sens et vous connectera à l'art de vivre japonais. Repartez avec de nouvelles compétences et souvenirs savoureux.

OGIMI VILLAGE

DAY 7

COOKING
NOTES

Lessons in Longevity

OKINAWAN FAMILIES

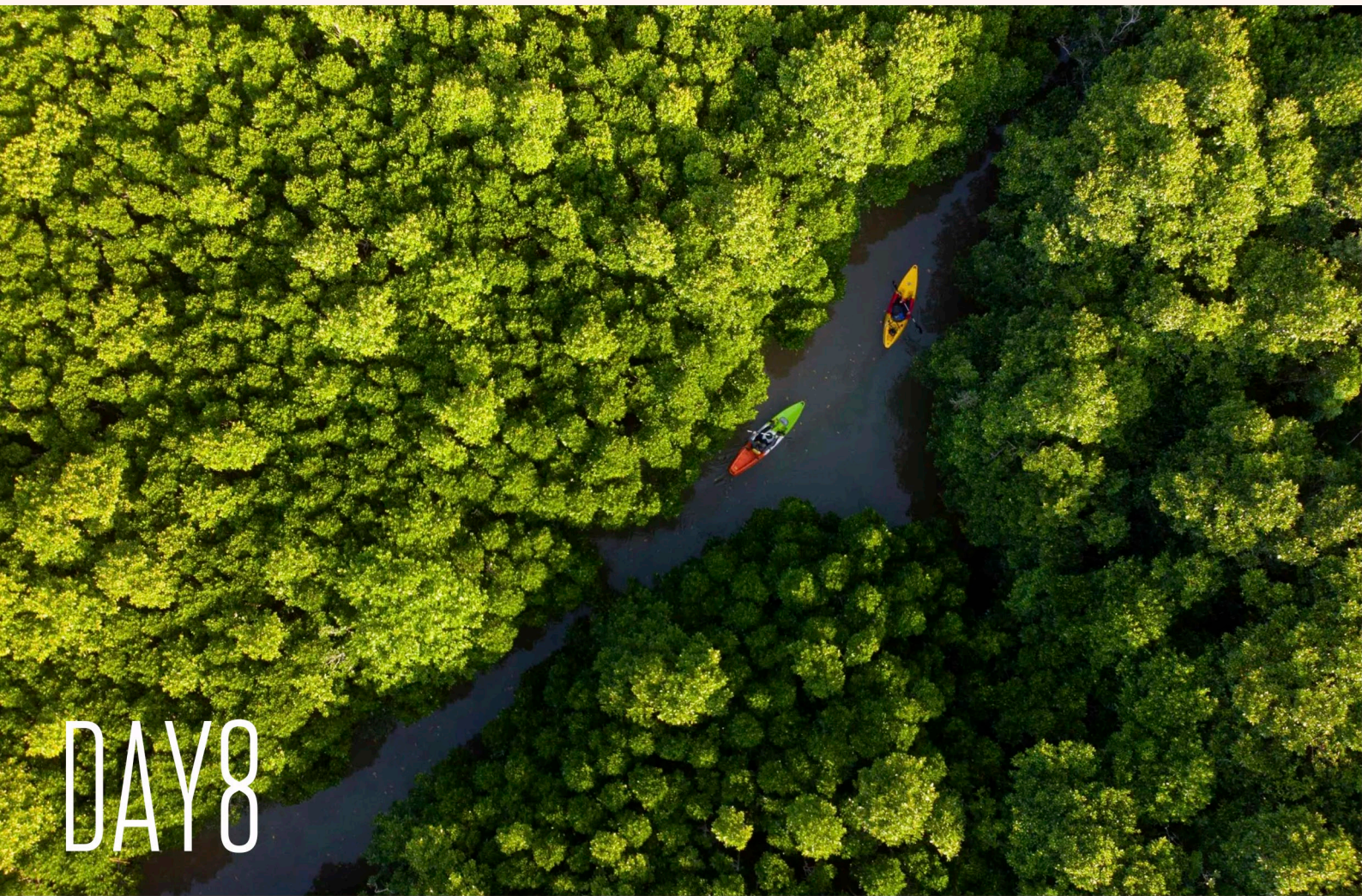
DAY 7



Rencontre avec *les Gardiens des Traditions*

Au cœur du village d'Ogimi, connu pour sa longévité et sa richesse culturelle, les familles locales ouvrent leurs portes pour partager leur quotidien. Une occasion unique de découvrir des traditions ancestrales, d'apprendre des pratiques artisanales et culinaires, et de comprendre leur vision de la vie, empreinte de simplicité et d'harmonie. Entre échanges authentiques, moments de partage et activités culturelles, cette expérience permet de s'inspirer de leur sagesse et de se connecter à des valeurs essentielles. Une journée riche en découvertes et en inspiration, ancrée dans l'âme profonde du Japon.

GESASHI FOREST



DAY 8

Une
Aventure au Ffil de l'Eau

Dans les profondeurs de la forêt de mangroves de Gesashi, une exploration en kayak dévoile un paysage naturel d'une beauté exceptionnelle. En glissant sur l'eau calme, la sérénité du lieu se fait ressentir à chaque coup de rame.

Cette zone unique regorge de vie, avec une faune et une flore riches où l'on peut entendre le chant des oiseaux et le murmure du vent dans les arbres. Une expérience fascinante pour s'immerger pleinement dans la nature sauvage et préservée d'Okinawa

DAY9

CELEBRATING
Craftsmanship & Creativity

Yachimun Village est le cœur vibrant de la poterie traditionnelle d'Okinawa, un art transmis de génération en génération. Dans ce village d'artisans, chaque atelier raconte une histoire unique, où terre, feu et savoir-faire se mêlent pour créer des œuvres intemporelles.

Lors de cette visite, un atelier de poterie est proposé pour découvrir les techniques locales et façonner votre propre pièce. Encadré par des maîtres potiers, cet atelier permet de comprendre l'essence de cet art et d'exprimer votre créativité tout en vivant un moment authentique. Une expérience qui allie découverte culturelle, apprentissage et immersion dans l'héritage artisanal d'Okinawa.



DAY9

OKINAWA AQUARIUM



L'Aquarium d'Okinawa, l'un des plus impressionnants du monde, offre une immersion fascinante dans les merveilles des océans. À travers ses gigantesques bassins, il dévoile une incroyable diversité marine, des majestueux requins-baleines aux élégantes raies manta, en passant par d'innombrables espèces colorées.

Chaque espace raconte l'histoire des écosystèmes marins de la région, mettant en lumière leur richesse et leur fragilité. C'est une opportunité unique pour admirer la beauté des profondeurs, s'émerveiller devant la vie sous-marine et mieux comprendre l'importance de préserver cet univers fascinant. Une expérience inoubliable qui émerveille petits et grands.

^ DÎNER D'ADIEU A NAHA



La dernière soirée à Naha marque un moment spécial pour clore ce voyage riche en découvertes et en connexions. Lors de cette rencontre finale, le groupe se réunit pour partager souvenirs, réflexions et apprentissages dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Le dîner d'adieu, composé de délicieux plats traditionnels d'Okinawa, offre une dernière opportunité de célébrer les liens créés et de remercier chacun pour cette expérience unique. Un moment empreint de gratitude et d'émotion, parfait pour conclure ce cheminement vers l'ikigai.



Dans l'atmosphère chaleureuse et empreinte de respect d'un temple traditionnel japonais, le groupe se réunit pour une cérémonie marquant la fin de cette aventure inoubliable. Chaque participant reçoit son diplôme de l'Ikigai Experience, un symbole de transformation personnelle et de moments partagés.

Ce moment solennel est aussi une invitation à l'expression : chacun est encouragé à partager ses réflexions, ses découvertes et les souvenirs marquants qui ont jalonné ce voyage. Entre rires, émotions et échanges sincères, cette célébration est une véritable ode aux connexions humaines et à la richesse des expériences vécues ensemble. Un instant unique pour clore ce parcours avec gratitude et inspiration, laissant à chacun des souvenirs précieux à emporter au-delà de cette aventure.

RETURN TO TOKYO

DAY10

DAY 11&12

À notre arrivée à Tokyo, deux journées libres s'offriront à chacun pour explorer la ville selon ses envies et son rythme. Cependant, pour ceux qui souhaitent prolonger l'expérience collective, le programme guidé continue avec des visites emblématiques telles que le sanctuaire Meiji, le quartier animé de Harajuku et le célèbre carrefour de Shibuya.

Ces visites facultatives offrent une opportunité supplémentaire de découvrir des lieux incontournables tout en restant accompagné et guidé. Que vous choisissiez de vous aventurer en solo ou de nous rejoindre, ces journées à Tokyo promettent d'être riches en découvertes et en émerveillements.



Shibuya



Harajuku



