

I. INTRODUCTION

Les montagnes vous révèlent à vous même

Yamabushido est l'occasion parfaite de s'évader et revitaliser son esprit, son corps et son âme.

Depuis plus de 1500 ans, les Yamabushi ont arpenté les monts Dewa à Yamagata, au Japon,
à la recherche de l'éveil spirituel.

Laissez Yamabushido vous embarquer dans un voyage inoubliable à la découverte de soi.

Revenez à la nature. Revenez à vous-même.

À propos de Yamabushido

Par-delà les montagnes, à travers les forêts, sur les rivières et sous les cascades, Yamabushido vous offre l'occasion de faire partie des premiers à pouvoir expérimenter une variété de pratiques ascétiques authentiques en montagne guidées par Maître Hoshino.

Spécialement taillés pour une audience internationale (pour la première fois dans l'histoire), les programmes de Yamabushido sont ouverts à tous, religieux ou non religieux, hommes et femmes, qui sont à la recherche de la force qui les aidera à affronter les obstacles de demain.

Nos deux programmes

STAGE YAMABUSHI COMPLET

Cinq jours entiers dédiés à expérimenter la pratique Yamabushi sur les trois Monts de Dewa Sanzan : Mont Haguro, Mont Gassan and Mont Yudono. Cela comprend la méditation sous cascade. Les places sont limitées.

ENTRAINEMENT EN MONTAGNE

Ce stage de deux jours sous la direction d'un guide Yamabushi certifié se déroule au Mont Haguro et Mont Kinbo. Ce programme est moins physique que le stage complet mais comprend tout de même la méditation sous cascade.

D'autres options et expériences personnalisées sont possibles.

Photos généreusement mises à disposition par Mr. Takehiro Miura et

Ms. Noriko Hayashi. © Yamabushido. Tout droits réservés à Megurun inc.

II. QU'EST-CE QUE LA FORMATION YAMABUSHIDO?

Yamabushido est une collection de programmes d'entraînement selon le rite Shugendo, l'une des pratiques les plus anciennes et les plus profondes du Japon.

Nos programmes consistent en une formation Yamabushi authentique, sous la direction d'un maître Yamabushi de la 13ème génération. Les programmes se déroulent dans les montagnes les plus sacrées du Japon, dans la province de Yamagata, à quatre heures de Tokyo. Cette formation vous permet de renouer avec votre vie, et de mieux comprendre votre puissance profonde et votre potentiel. Cette expérience non verbale vous offre la possibilité de franchir les obstacles qui pourraient être sur votre chemin.

Vous aurez la possibilité de vous déconnecter des distractions, du bavardage dans votre tête, du bruit et du stress. Vous aurez une occasion puissante de recommencer, en abandonnant tout ce qui dans votre vie doit être laissé dans la montagne. Et ainsi recommencer comme une version fraîche et autonome de vous-même, armée de résilience, de force et d'un sourire intrépide.

Ces programmes sont spécialement conçus pour les visiteurs internationaux, mais basés sur un programme qui fonctionne depuis de nombreuses années uniquement pour les Japonais. Pour la première fois, il est maintenant disponible pour un public plus large. Le chemin du Shugendo n'est pas pour tout le monde, pas plus que l'est le chemin du Yamabushi, c'est l'une des traditions les plus anciennes et les plus ésotériques du Japon. Le Shugendo est exigeant. Mais si vous souhaitez en faire partie, nous vous invitons à nous contacter.

Shugendo:

Shugendo est une croyance ancienne, qui prend ses origines dans le Japon du 8ème siècle. C'est une fusion du shinto, du bouddhisme, de l'animisme et de la foi montagnarde. Le Shugendo a toujours été un chemin pour ceux qui veulent se débarrasser des excès du monde et qui veulent mieux se comprendre en s'imprégnant du pouvoir et de la force du monde naturel.

Yamabushi:

Les Yamabushi sont les anciens prêtres montagnards du Japon. Leur rôle traditionnel était de guider les gens vers leur véritable nature et d'enseigner la discipline et les manières de guerrier. Et bien qu'ils soient pour la plupart éloignés de la vie publique ces jours-ci, et que leur nombre soit peu élevé, le travail qu'ils font n'a pas changé. Ce qu'ils offrent au monde est plus pertinent que jamais.

Nos programmes sont ouverts à tous les genres.

Des instructions de base en anglais seront données par le guide tout au long de la formation, et un soutien de base en anglais sera offert. En tant que programme expérientiel, il n'y a que très peu de choses à expliquer. Le Shugendo est une chose à expérimenter directement, et une grande partie du programme se déroule en silence.

Pour les visiteurs parlant japonais, ils peuvent également s'inscrire dans la version japonaise seulement s'ils préfèrent.

Ce que vous allez faire

Vous ferez l'expérience des activités traditionnelles Yamabushi, y compris;

- Randonnée dans la région sacrée du mont Dewa
- Méditation Zazen
- Récitation de mantras
- Prières pour la paix et le bien-être
- Méditation en cascade
- Marche de nuit
- Sauter par-dessus le feu
- Visite de sanctuaires sacrés (certains ne sont pas ouverts au public)
- Hébergement dans un lodge traditionnel de pèlerins Shugendo

Et d'autres activités qui, bien que n'étant pas secrètes, font partie d'une tradition Shugendo qui implique de ne pas être pleinement expliquées à ceux qui ne sont pas initiés.

Uketamō

Au cœur de la pratique Yamabushi se trouve le concept de UKETAMŌ. Uketamō signifie "J'accepte avec un cœur ouvert", et à travers ce concept nous abandonnons l'idée d'attente et expérimentons quelque chose de plus puissant, la capacité de vivre sans savoir ce qui pourrait arriver ensuite, la capacité d'improviser. Cela offre aussi la capacité de ne pas s'inquiéter, de simplement profiter de l'expérience du moment présent.

Maître Hoshino

Tous les programmes de Yamabushido sont supervisés par Maître Hoshino, un célèbre prêtre Yamabushi local, 13ème génération des descendants d'une famille à suivre cette même vocation. Maître Hoshino vit et dirige Daishōbō, une auberge pour pèlerins située au pied du mont Haguro.

Il a consacré sa vie à la pratique des Yamabushi et au partage des valeurs du Shugendo, introduisant de nombreuses personnes du monde entier à son pouvoir mystique.

Son approche de la tradition Yamabushi est ancrée dans la tradition profonde, mais aussi incroyablement adaptée à la façon dont nous vivons nos vies aujourd'hui.

L'auberge de pèlerins Daishōbō

L'auberge de pèlerins Daishōbō est un important lieu de Shugendo. De tels pavillons de pèlerins étaient jusqu'à récemment réservés aux initiés du Shugendo, mais avec notre formation, les portes vous sont également ouvertes.

Daishōbō est réputé pour ses excellents plats traditionnels végétariens. C'est aussi un lieu de culte bouddhiste et shintoïste, pour la méditation, l'incantation et la distribution de talismans de protection. Daishōbō, membre de la communauté SANGE certifiée, dispense une formation Yamabushi depuis plus de 20 ans, basée sur le Shugendo.

La région de Shonai à Yamagata

L'une des régions les plus isolées du Japon

La région de Yamagata Shonai a prospéré en tant que zone historique et culturelle. Elle est constituée de trois cultures distinctes; Jokamachi, la zone entourant les murs du château; Sangakushinko, la culture ascétique de montagne et Minatomachi, la zone portuaire.

Grâce à ces trois cultures distinctes, la région a pu développer une grande diversité et une tolérance aux différences culturelles.

Comment nous dirigeons Yamabushido

Culture Locale

Le coût de nos services comprend le coût de la préservation de la culture locale qui est un élément fondamental de la tradition Yamabushi. En conséquence, nous nous engageons à payer les coûts appropriés pour maintenir la culture locale (par exemple, les auberges, les sanctuaires shintoïstes, les hôtels, la culture culinaire locale, les agriculteurs...)

Retour de 10%

Nous reversons 10% de nos bénéfices à la communauté pour maintenir les atouts culturels que vous découvrirez lors de votre visite. Ceux-ci comprennent les marches en pierre et la forêt de cèdres sur le mont Haguro, les toits de chaume des Sanctuaires Dewa et la conservation générale des sentiers de montagne.

Diversité culturelle

Nous soutenons la diversité culturelle. Au Japon, comme ailleurs, la montée de l'économie mondiale menace le caractère unique de certaines cultures locales et de leurs traditions. L'UNESCO a lancé un nouveau système de désignation appelé «Villes créatives» pour maintenir et développer les diversités culturelles pour les villes du monde entier. Nous soutenons cette initiative.

III. STAGE YAMABUSHI COMPLET

Aperçu du programme

Expérience complète de cinq jours qui a lieu sur les trois Monts de Dewa Sanzan: Mt. Haguro, Mt. Gassan et Mt. Yudono. Comprend une méditation en cascade. Places limitées.

Lieux de formation

Mt. Haguro, Mt. Yudono, et le mont. Gassan

Durée

5 jours, 4 nuits

Dates 2018

3 sessions seulement par an

juillet 9-13

Aout 6-10

Septembre 3-7

Nombre de participants minimum pour l'exécution d'un programme : 1 personne (maximum: 20 personnes)

D'autres options sont disponibles. N'hésitez pas à nous contacter.

Prix

Faire une demande

Hébergement

Jour 1 : Chambre simple confortable de style occidental

Jour 2-3 : Pavillon de pèlerinage Daishōbō

Jour 4 : Yudono-an ou Tamaya à Yutagawa Onsen

Repas

Le premier jour, vous mangerez un repas simple au Temple Zenpōji et un petit dîner pour vous préparer à l'entraînement Shugyō qui commence le jour suivant.

Les jours deux à quatre sont un entraînement Shugyō approprié, et les repas sont très simple; riz, soupe Miso et petits cornichons.

Le quatrième jour, il y a un déjeuner spécial de cuisine Shojin faite à la main fait par la propriétaire de Daishōbō accompagné de saké local.

Le cinquième jour, nous aurons un repas plus substantiel de viande, de poisson ou de légumes pour vous aider à vous réadapter à la vie normale.

Malheureusement, nous pouvons pas changer le contenu des repas. N'hésitez pas à laisser de côté les aliments que vous ne pouvez pas manger.

Programme

Jour 1 "Déconnexion"

Une opportunité de se déconnecter du quotidien pour préparer votre aventure. Connectez-vous à votre intérieur dans un ancien monastère japonais.

Jour 2 - 4 Pratique Yamabushi authentique

Jour 5 "Restauration post Yamabushi"

Ressentez le sens de l'univers au cœur du territoire des Yamabushi.

Service de transport

Le transport depuis / vers l'aéroport de Shonai ou la gare de Tsuruoka est inclus.

IV. ENTRAINEMENT EN MONTAGNE

Aperçu du programme

Expérience Yamabushi de deux jours sous la direction d'un guide certifié Yamabushi qui se déroule sur le mont Haguro et le mont Kinbō. Ce programme est moins physique que la formation complète Yamabushi, mais comprend toutefois la méditation en cascade.

Lieux de formation

Mont Haguro, mont Kinbō et leurs contreforts

Durée

2 jours, 1 nuits

Jour 1 Orientation et pratique Yamabushi authentique

Jour 2 Pratique Yamabushi et repas sur Naorai, déjeuner de célébration

Calendrier 2018

(13 séances de juin à octobre)

juin 7-8, 14-15, 21-22, 28-29

juillet 5-6, 18-19

août 1-2, 20-21

septembre 20 au 21

octobre 4-5, 11-12, 18-19, 25-26

Nombre de participants minimum pour l'exécution d'un programme : 2 personnes (maximum: 15 personnes)

D'autres options sont disponibles. N'hésitez pas à nous contacter.

Prix

Faire une demande

Lieux de formation

Mont Haguro, mont Kinbō et leurs contreforts

Mt. Haguro, l'une des trois montagnes sacrées de Dewa à Shonai, qui compte 2446 magnifiques marches de pierre surplombées de vieux cèdres, a acquis le Guide Vert Michelin Japon 3 étoiles et la désignation de patrimoine du Japon.

Mt. Kinbō, une autre montagne sacrée, est un lieu d'entraînement local à Shonai comme les montagnes Dewa. La valeur historique et l'attrait unique de cet endroit attire maintenant de plus en plus de visiteurs et est particulièrement populaire chez les jeunes Yamabushi.

Hébergement

Daishōbō, l'un des lodges de pèlerins au pied des montagnes Dewa; grandes chambres japonaises en tatami, partagées avec les groupes de même sexe.

Repas

Tous les repas sont inclus. (Pendant le stage Shugyo, seulement un petit repas simple pour l'entraînement sera servi.) Après Shugyo, vous aurez droit à la cuisine spéciale de Shojin, faite à la main par la propriétaire de Yutagawa Onsen, accompagné d'un saké local savoureux servi dans une grande tasse spéciale. Ce repas est une sorte de

célébration qui vous aide à revenir à votre vie quotidienne. Il contient du riz, de la pâte de miso (soja et riz), du tofu, des algues, des herbes japonaises, des champignons, du fu (gluten de blé).

Nous vous informons que malheureusement, les repas sans allergies ne seront pas disponibles et que nous ne pouvons pas changer le contenu des repas pendant la formation Shugyo. N'hésitez pas à laisser de côté les choses que vous ne pouvez pas manger.

Service de transport

Le transport pour / depuis l'aéroport de Shonai ou Tsuruoka Station n'est PAS inclus.

V. DIRECTIONS

De Narita, aéroport de Kansai

Par avion

Narita, Aéroport de Kansai - Aéroport de Haneda - Aéroport de Shonai (ANA)

En train

Narita, Aéroport de Kansai - Tokyo JR station - Gare de Niigata JR - Gare de Tsuruoka JR

De l'aéroport de Haneda

Par avion

Aéroport de Haneda - Aéroport de Shonai (ANA)

En train

Aéroport de Haneda - Gare de Tokyo JR - Gare de Niigata JR - Gare de Tsuruoka JR

De Tokyo, Osaka, Kyoto, gare de Nagoya JR

En train

Tokyo, Osaka, Kyoto, Nagoya JR Station - Gare JR de Niigata - Tsuruoka JR Station

De la gare JR de Sendai

Avec un bus direct

Station JR de Sendai - S-MALL Tsuruoka

De la gare JR de Yamagata

Avec un bus direct

Station Yamagata JR - S-MALL Tsuruoka

VI. FAQ

Dois-je être religieux?

Nous nous attendons à ce que tous nos visiteurs soient respectueux des pratiques que nous enseignons, mais les gens de toutes confessions, et athées, sont les bienvenus.

Est-ce ouvert aux hommes et aux femmes?

Oui. Le programme japonais que nous offrons sont ouverts aux hommes et aux femmes.

A quel point dois-je être en forme?

Vous devriez être assez en forme pour pouvoir faire de la randonnée pendant au moins une journée entière.

Que ramènerais-je de ce stage?

En plus de votre expérience et vos souvenirs, vous recevrez une amulette commémorative pour certifier que vous avez terminé votre formation. Vous pourrez également garder votre collier Shime.

Quel soutien linguistique y a-t-il?

L'expérience est pour la plupart non verbale et menée en silence, mais les instructions de base et le soutien seront donnés en anglais par le guide de soutien tout au long de la formation.

Jusqu'où allons-nous chaque jour?

La distance maximale que vous parcourrez en une journée est de 8 kilomètres (5 miles), d'une altitude de 1450m (4750ft) à 1984m (6500 ft.) sur 9 heures.

Quelle est la difficulté de l'escalade?

Parfois, la randonnée consiste à grimper avec vos mains. Il y a aussi des échelles que vous devrez monter et descendre.

Et si je dois utiliser la salle de bain?

Il y aura au moins une pause toilette toutes les deux heures, cependant il n'y a que des occasions limitées d'utiliser les toilettes dans les montagnes, donc nous vous conseillons d'y aller quand c'est le bon moment pour les toilettes.

À quelle vitesse dois-je marcher?

Nous ajusterons le rythme au niveau du participant.

Et si je ne me sens pas assez bien pour escalader en montagne?

On pourrait vous demander de rester au Daishōbō pendant que les autres participants continuent leur entraînement. Une assistance médicale appropriée est immédiatement disponible si nécessaire.

Pourquoi dois-je apporter un maillot de bain?

Nous recommandons aux participantes de porter un maillot de bain les jours où nous faisons une méditation en cascade, afin de protéger votre vie privée et faciliter les moments où l'on doit changer les vêtements mouillés. Un maillot de bain deux pièces est plus confortable pour marcher.

A quelle heure devrais-je arriver?

Le dernier train possible avant votre entraînement quitte Tokyo à 6h08 et arrive à Tsuruoka à 10h18.

Le dernier vol possible avant votre entraînement est le vol ANA 395, qui part de Tokyo Haneda * vers 11h (le temps de vol varie), arrivant à Shonai vers 12h. Veuillez vérifier que votre vol est de l'aéroport de Tokyo Haneda, PAS de l'aéroport de Tokyo Narita.

Nous recommandons d'arriver au Japon le plus tôt possible afin de minimiser les effets du décalage horaire. Nous sommes heureux d'organiser votre hébergement à Tsuruoka à vos frais si vous souhaitez venir plus tôt.

A quelle heure puis-je partir?

Bien sûr, nous aimerions que vous restiez pour découvrir d'autres parties de la région de Shonai après votre entraînement, mais le train le plus tôt possible pour Tokyo est à 16h17, arrivant à Tokyo à 20h12. Le premier vol de retour à Tokyo en provenance de Shonai est le ANA 400, départ vers 17h45 et arrivée vers 18h45 (le temps de vol varie).

Nous sommes également heureux d'organiser votre hébergement à Tsuruoka à vos frais si vous souhaitez rester plus longtemps dans la région.

VII. Informations

Nom de la société : Megurun Inc.

Adresse : 120-2 Konkoji, Yabase, Tsuruoka, préfecture de Yamagata, JAPON

Fondateur et PDG : Takeharu Kato

En 2011, M. Takeharu Kato travaillait à Hakuodo, mais il sentait qu'il était à la recherche de quelque chose de plus profond, quelque chose qui ait plus de sens. Il a déménagé à Tsuruoka et a lancé Megurun Inc., une entreprise visant à promouvoir les merveilles de la région, en particulier les activités et la philosophie de Yamabushi. Megurun Inc. se consacre à la promotion de la région dans un contexte mondial. Et à promouvoir l'utilisation des énergies renouvelables pour permettre une vie durable.

TRANSLATION ENGLISH / FRENCH

MOUNTAIN TEACHES WHO YOU ARE

*Yamabushido is the perfect chance to get away and refresh your mind, body and soul.
For over 1,500 years, Yamabushi have been roaming the mountains of Dewa in Yamagata, Japan, in search of enlightenment.
Let Yamabushido take you on an unforgettable journey of self-development and self-discovery.
Back to nature. Back to yourself.*

Les montagnes vous révèlent à vous même

Yamabushido est l'occasion parfaite de s'évader et revitaliser son esprit, son corps et son âme.

Depuis plus de 1500 ans, les Yamabushi ont arpenté les monts Dewa à Yamagata, au Japon, à la recherche de l'éveil spirituel.

Laissez Yamabushido vous embarquer dans un voyage inoubliable à la découverte de soi.

Revenez à la nature. Revenez à vous-même.

ABOUT Yamabushido

Over mountains, through forests, across rivers, and under waterfalls, Yamabushido is your chance to be one of the first in the world to partake in a collection of authentic ascetic mountain practices under the guidance of Master Hoshino.

Curated especially for an international audience for the first time ever, Yamabushido is open to anyone, religious, non-religious, male, female or otherwise, looking for the strength to overcome the challenges of tomorrow.

À propos de Yamabushido

Par-delà les montagnes, à travers les forêts, sur les rivières et sous les cascades, Yamabushido vous offre l'occasion de faire partie des premiers à pouvoir expérimenter une collection de pratiques ascétiques authentiques en montagne guidées par Maître Hoshino. Spécialement taillés pour une audience internationale – pour la première fois dans l'histoire-, les programmes de Yamabushido sont ouverts à tous, religieux ou non religieux, hommes et femmes, qui sont à la recherche de la force qui les aidera à affronter les obstacles de demain.

<p>Our Two Programs</p> <p>Full Yamabushi Training</p> <p>Full five-day experience that takes place on all three of the Dewa Sanzan: Mt. Haguro, Mt. Gassan, and Mt. Yudono. Includes waterfall meditation. Only limited places available.</p> <p>Mountain Training</p> <p>Two-day Yamabushi experience under the direction of a certified Yamabushi guide that takes place on Mt. Haguro and Mt. Kinbō. This program has less physical demand than the Full Yamabushi Training, yet maintains the waterfall meditation.</p> <p><i>Options and customized experiences are also available.</i></p>	<p>Nos deux programmes</p> <p>STAGE YAMABUSHI COMPLET</p> <p>Cinq jours entiers dédiés à expérimenter la pratique Yamabushi sur les trois Monts de Dewa Sanzan : Mont Haguro, Mont Gassan and Mont Yudono. Cela comprend la méditation sous cascade. Les places sont limitées.</p> <p>ENTRAINEMENT EN MONTAGNE</p> <p>Ce stage de deux jours sous la direction d'un guide Yamabushi certifié se déroule au Mont Haguro et Mont Kinbo. Ce programme est moins physique que le STAGE COMPLET mais comprend tout de même la méditation sous cascade.</p> <p><i>D'autres options et expériences personnalisées sont possibles.</i></p>
<p>Privacy Policy Terms and Conditions</p> <p>Photos generously provided by Mr. Takehiro Miura and Ms. Noriko Hayashi. © Yamabushido. All rights reserved by Megurun inc.</p>	<p>Photos généreusement mises à disposition par Mr. Takehiro Miura et Ms. Noriko Hayashi. © Yamabushido. Tout droits réservés à Megurun inc.</p>

What is Yamabushido Training?

Yamabushido is a collection of training programs in the way of Shugendo, one of Japan's most ancient and transformative practices.

Our programs consist of authentic Yamabushi training, under the direction of a 13th generation Yamabushi master. And the programs are held on Japan's most sacred mountains, in Yamagata province, four hours from Tokyo. It's a training which you will take back into your lives with a renewed sense of your power, a new understanding of your potential, and a new ability to cut through obstacles that might be in your path through a non-verbal experience.

You'll gain the ability to disconnect yourself from distractions, from the chatter inside your head, from noise and stress. You'll have a powerful opportunity to begin again, by letting go of anything in your life that needs to be left in the mountain. And to begin again as a fresh, empowered version of yourself, armed with resilience, strength, and a fearless smile.

These programs are specially arranged for international visitors, but based on a program which has been operating for many years only for Japanese people. For the first time, it is now available to a wider audience. The Shugendo Way is not for everyone, nor is the path of the Yamabushi, it is one of Japan's most ancient and esoteric traditions. It is demanding. But if you would like to be part of it, we invite you to get in touch.

Shugendo:

Shugendo is an ancient belief, with its origins in 8th Century Japan. It is a fusion of Shinto, Buddhism, Animism and mountain faith. Shugendo has always been a path for those who want to strip away the excesses of the world, and who want to understand themselves better by immersing themselves in power and strength of the natural world.

Yamabushi:

The Yamabushi are the ancient mountain priest of Japan. Their traditional role was to help guide people to their true nature, and to teach discipline and warrior ways. And although they are mostly hidden from public life these days, and their numbers are few, the work they do has not changed. What they offer to the world is more relevant than ever.

Qu'est-ce que la formation Yamabushido?

Yamabushido est une collection de programmes d'entraînement selon le rite Shugendo, l'une des pratiques les plus anciennes et les plus profondes du Japon.

Nos programmes consistent en une formation Yamabushi authentique, sous la direction d'un maître Yamabushi de la 13ème génération. Les programmes se déroulent dans les montagnes les plus sacrées du Japon, dans la province de Yamagata, à quatre heures de Tokyo. Cette formation vous permet de renouer avec votre vie, et de mieux comprendre votre puissance profonde et votre potentiel. Cette expérience non verbale vous offre la possibilité de franchir les obstacles qui pourraient être sur votre chemin.

Vous aurez la possibilité de vous déconnecter des distractions, du bavardage dans votre tête, du bruit et du stress. Vous aurez une occasion puissante de recommencer, en abandonnant tout ce qui dans votre vie doit être laissé dans la montagne. Et ainsi recommencer comme une version fraîche et autonome de vous-même, armée de résilience, de force et d'un sourire intrépide.

Ces programmes sont spécialement conçus pour les visiteurs internationaux, mais basés sur un programme qui fonctionne depuis de nombreuses années uniquement pour les Japonais. Pour la première fois, il est maintenant disponible pour un public plus large. Le chemin du Shugendo n'est pas pour tout le monde, pas plus que le chemin du Yamabushi, c'est l'une des traditions les plus anciennes et les plus ésotériques du Japon. Le Shugendo est exigeant. Mais si vous souhaitez en faire partie, nous vous invitons à nous contacter.

Shugendo:

Shugendo est une croyance ancienne, qui prend ses origines dans le Japon du 8ème siècle. C'est une fusion du shinto, du bouddhisme, de l'animisme et de la foi montagnarde. Le Shugendo a toujours été un chemin pour ceux qui veulent se débarrasser des excès du monde et qui veulent mieux se comprendre en s'imprégnant du pouvoir et de la force du monde naturel.

Yamabushi:

Les Yamabushi sont les anciens prêtres montagnard du Japon. Leur rôle traditionnel était de guider les gens vers leur véritable nature et d'enseigner la discipline et les manières de guerrier. Et bien qu'ils soient pour la plupart éloignés de la vie publique ces jours-ci, et que leur nombre soit peu élevé, le travail qu'ils font n'a pas changé. Ce qu'ils offrent au monde est plus pertinent que jamais.

Our programs are **open to all gender**.

Basic instructions in English will be given by the support guide throughout the training, and **basic English support will be offered**. As an experiential program, there are not too many things to explain. Shugendo is something to experience directly, and much of the program is conducted in silence.

For visitors who speak Japanese, they can also enroll in the [Japanese-only](#) version if they prefer.

What you will do

You will experience traditional Yamabushi activities including;

- Hiking in the sacred Mount Dewa area
- Zazen meditation
- Reciting mantras
- Prayers for peace and well-being
- Waterfall meditation
- Night walking
- Jumping over fire
- Visiting sacred shrines (some not open to the general public)
- Accommodation in a traditional Shugendo pilgrim lodge

And some other activities which - although not secret - are part of a Shugendo tradition of not being fully explained to those who are not initiated.

uketamō

At the heart of the Yamabushi practice is the concept of UKETAMŌ. Uketamō means "I accept with open heart", and through this idea we drop the idea of expectation, and of thinking in a typical way, and experience something more powerful, the ability to live without knowing what might happen next, the ability to improvise. And the ability not to worry, to just enjoy the experience of this moment.

Master Hoshino

All Yamabushido Programs are supervised by Master Hoshino, a famous local Yamabushi priest, and the 13th generation of his family to follow this vocation. Master Hoshino lives in and runs Daishōbō, a pilgrim lodge located at the foot of Mt. Haguro.

He has dedicated his life to living as a Yamabushi, introducing many people from all over the world to its mystical power.

His approach to the Yamabushi tradition is grounded in deep tradition, but also made deeply relevant to the way we live our lives today.

Nos programmes sont ouverts à tous les genres.

Des instructions de base en anglais seront données par le guide tout au long de la formation, et un soutien de base en anglais sera offert. En tant que programme expérientiel, il n'y a que très peu de choses à expliquer. Le Shugendo est une chose à expérimenter directement, et une grande partie du programme se déroule en silence.

Pour les visiteurs parlant japonais, ils peuvent également s'inscrire dans la version japonaise seulement s'ils préfèrent.

Qu'est-ce que vous allez faire

Vous ferez l'expérience des activités traditionnelles Yamabushi, y compris;

- Randonnée dans la région sacrée du mont Dewa
- Méditation Zazen
- Récitation de mantras
- Prières pour la paix et le bien-être
- Méditation en cascade
- Marche de nuit
- Sauter par-dessus le feu
- Visite de sanctuaires sacrés (certains ne sont pas ouverts au public)
- Hébergement dans un lodge traditionnel de pèlerins Shugendo

Et d'autres activités qui, bien que n'étant pas secrètes, font partie d'une tradition Shugendo qui implique de ne pas être pleinement expliquées à ceux qui ne sont pas initiés.

Uketamō

Au cœur de la pratique Yamabushi se trouve le concept de UKETAMŌ. Uketamō signifie "J'accepte avec un coeur ouvert", et à travers ce concept nous abandonnons l'idée d'attente et expérimetons quelque chose de plus puissant, la capacité de vivre sans savoir ce qui pourrait arriver ensuite, la capacité d'improviser. Cela offre aussi la capacité de ne pas s'inquiéter, de simplement profiter de l'expérience du moment présent.

Maître Hoshino

Tous les programmes de Yamabushido sont supervisés par Maître Hoshino, un célèbre prêtre Yamabushi local, 13^{ème} génération des descendants d'une famille à suivre cette même vocation. Maître Hoshino vit et dirige Daishōbō, une auberge pour pèlerins située au pied du mont Haguro.

Il a consacré sa vie à la pratique des Yamabushi et au partage des valeurs du Shugendo, introduisant de nombreuses personnes du monde entier à son pouvoir mystique.

Son approche de la tradition Yamabushi est ancrée dans

Daishōbō Pilgrim Lodge

The Daishōbō pilgrim's lodge is an important Shugendo location. Such pilgrim lodges until recently were reserved for Shugendo initiates, but with our training the doors are open to you too.

Daishōbō is renowned for its excellent traditional vegetarian meals. It is also a place of Buddhist and Shinto worship, including meditation, incantation and distribution of talismans of protection. Daishōbō, one of the certificated SANGE community, a pilgrim lodge, has been providing Yamabushi training for more than 20 years, based on the Shugendo.

Shonai region in Yamagata

One of the most secluded regions in Japan

Yamagata Shonai Region has prospered as a historical, cultural area, which has three distinct cultures; Jokamachi, the area surrounding the castle walls; Sangakushinko, the mountain ascetic culture and Minatomachi, the culture of sea port area.

Due to these three distinct cultures, it enabled the area to develop a wide diversity and tolerance for cultural differences.

la tradition profonde, mais aussi incroyablement adaptée à la façon dont nous vivons nos vies aujourd'hui.

L'auberge de pèlerins Daishōbō

L'auberge de pèlerins Daishōbō est un important lieu de Shugendo. De tels pavillons de pèlerins étaient jusqu'à récemment réservés aux initiés du Shugendo, mais avec notre formation, les portes vous sont également ouvertes.

Daishōbō est réputé pour ses excellents plats traditionnels végétariens. C'est aussi un lieu de culte bouddhiste et shintoïste, pour la méditation, l'incantation et la distribution de talismans de protection. Daishōbō, membre de la communauté SANGE certifiée, dispense une formation Yamabushi depuis plus de 20 ans, basée sur le Shugendo.

La région de Shonai à Yamagata

L'une des régions les plus isolées du Japon

La région de Yamagata Shonai a prospéré en tant que zone historique et culturelle. Elle est constituée de trois cultures distinctes; Jokamachi, la zone entourant les murs du château; Sangakushinko, la culture ascétique de montagne et Minatomachi, la zone portuaire.

Grâce à ces trois cultures distinctes, la région a pu développer une grande diversité et une tolérance aux différences culturelles.

How we run Yamabushido

Local Culture

The cost of our services includes the cost of maintaining the precious local culture which is a fundamental part of the Yamabushi tradition. As a result, we are committed to paying the proper costs to support and maintain the local culture (i.e. Pilgrim Lodges, Shinto Shrines, Hotels, Local Food Culture including farmers.)

Return 10%

We return 10% of our profit to the local community so it can be spent on maintaining the cultural assets that you will see during your visit. These include the stone steps and cedars forest on Mt. Haguro, the thatched roofs of the Dewa Shrines, and the general preservation of the mountain paths.

Diversity

We support diversity of culture. In Japan, as elsewhere, the rise of the global economy is threatening the uniqueness of certain local cultures, and their traditional ways. UNESCO has started a new designation system called 'Creative Cities' to maintain and develop Cultural Diversities for cities all over the world. We support this initiative.

Comment nous dirigeons Yamabushido

Culture Locale

Le coût de nos services comprend le coût de la préservation de la culture locale qui est un élément fondamental de la tradition Yamabushi. En conséquence, nous nous engageons à payer les coûts appropriés pour maintenir la culture locale (par exemple, les auberges, les sanctuaires shintoïstes, les hôtels, la culture culinaire locale, les agriculteurs...)

Retour de 10%

Nous reversons 10% de nos bénéfices à la communauté pour maintenir les atouts culturels que vous découvrirez lors de votre visite. Ceux-ci comprennent les marches en pierre et la forêt de cèdres sur le mont Haguro, les toits de chaume des Sanctuaires Dewa et la conservation générale des sentiers de montagne.

La diversité

Nous soutenons la diversité culturelle. Au Japon, comme ailleurs, la montée de l'économie mondiale menace le caractère unique de certaines cultures locales et de leurs traditions. L'UNESCO a lancé un nouveau système de désignation appelé «Villes créatives» pour maintenir et développer les diversités culturelles pour les villes du monde entier. Nous soutenons cette initiative.

FULL YAMABUSHI TRAINING

Program outline

Training Locations

Mt. Haguro, Mt. Yudono, and Mt. Gassan

Duration

5 days, 4 nights

Schedule 2018

3 sessions only in a year

July 9-13

August 6-10

September 3-7

Other options are available. Feel free to [contact us](#).

Accommodation

Day 1 Cozy western-style single room

Day 2-3 Daishōbō pilgrim lodge

Day 4 Yudono-an or Tamaya in Yutagawa Onsen

Meals

Please be aware that we cannot change the content of the meals. Feel free to leave behind things that you cannot eat.

On the first day, you will eat a simple meal at Zenpōji Temple and a smaller dinner to ready you for proper Shugyō training that begins the next day.

Day two to Day four is proper Shugyō training, and the meal for Shugyō training is very simple; rice, Miso soup, and small pickles.

On the fourth day, there is a special lunch with hand-made Shojin Cuisine and local Sake made by the landlady of Daishōbō.

On the fifth day, we will have a more substantial meal of meat, fish, or vegetables to help you adjust back to normal life.

Price

[make an inquiry](#)

Full five-day experience that takes place on all three of the Dewa Sanzan: Mt. Haguro, Mt. Gassan, and Mt. Yudono. Includes waterfall meditation. Only limited places available.

Day 1 "Disconnection"

STAGE YAMABUSHI COMPLET

Aperçu du programme

Lieux de formation

Mt. Haguro, Mt. Yudono, et le mont. Gassan

Durée

5 jours, 4 nuits

Dates 2018

3 sessions seulement par an

juillet 9-13

Aout 6-10

Septembre 3-7

D'autres options sont disponibles. N'hésitez pas à [nous contacter](#).

Hébergement

Jour 1 : Chambre simple confortable de style occidental

Jour 2-3 : Pavillon de pèlerinage Daishōbō

Jour 4 : Yudono-an ou Tamaya à Yutagawa Onsen

Expérience complète de cinq jours qui a lieu sur les trois Monts de Dewa Sanzan: Mt. Haguro, Mt. Gassan et Mt. Yudono. Comprend une méditation en cascade. Places limitées.

Repas

S'il vous plaît soyez conscient que nous ne pouvons pas changer le contenu des repas. N'hésitez pas à laisser de côté les aliments que vous ne pouvez pas manger.

Le premier jour, vous mangerez un repas simple au Temple Zenpōji et un petit dîner pour vous préparer à l'entraînement Shugyō qui commence le jour suivant.

Les jours deux à quatre sont un entraînement Shugyō approprié, et les repas sont très simple; riz, soupe Miso et petits cornichons.

Le quatrième jour, il y a un déjeuner spécial de cuisine Shojin faite à la main fait par la propriétaire de Daishōbō accompagné de saké local.

Le cinquième jour, nous aurons un repas plus substantiel de viande, de poisson ou de légumes pour vous aider à vous réadapter à la vie normale.

Prix

Faire une demande

Jour 1 "Déconnexion"

An opportunity to disconnect from the everyday world in preparation for your adventure. Connect to your inner self in an ancient Japanese monastery.
Day 2 - 4 Authentic Yamabushi practice
Day 5 "Post-Yamabushi Restoration"

Feel the sense of universe at the Yamabushi territory in the Sea of Japan.

Transportation Service

To / From Shonai Airport or Tsuruoka Station is included.

Minimum amount for running a program

1 people (Maximum : 20 people)

Options and customized experiences are also available.

Une opportunité de se déconnecter du quotidien pour préparer votre aventure. Connectez-vous à votre intérieur dans un ancien monastère japonais.

Jour 2 - 4 Pratique Yamabushi authentique

Jour 5 "Restauration post Yamabushi"

Ressentez le sens de l'univers au cœur du territoire des Yamabushi de la mer du Japon.

Service de transport

Le transport depuis / vers l'aéroport de Shonai ou la gare de Tsuruoka est inclus.

Nombre de participants minimum pour l'exécution d'un programme : 1 personne (maximum: 20 personnes)

MOUNTAIN TRAINING

Training Locations

Mt. Haguro, and Mt. Kinbō and their foothills

Duration

2 days, 1 nights

Schedule

13 sessions in a year

Price

make an inquiry

Program Outline

Two-day Yamabushi experience under the direction of a certified Yamabushi guide that takes place on Mt. Haguro and Mt. Kinbō. This program has less physical demand than the Full Yamabushi Training, yet maintains the waterfall meditation.

Day 1 Orientation and Authentic Yamabushi Practice

Day 2 Yamabushi Practice and refrection time over Naorai, a celebration lunch

Training Places

Mt. Haguro, and Mt. Kinbō and their foothills

Mt. Haguro, one of the three Sacred Dewa Mountains in Shonai, which has 2,446 beautiful stone steps towered over by old cedar trees, acquired the Michelin Green Guide Japan 3 stars and the Japan Heritage Designation.

Mt. Kinbō, another Sacred Mountain, a local training place in Shonai as Dewa Mountains, the historical value and unique attractiveness of this place is now having more visitors as it used to be, especially popular among the local young Yamabushi.

Schedule

2 days, 1 nights

Schedule in 2018

(13 sessions June through October)

June 7-8, 14-15, 21-22, 28-29

July 5-6, 18-19

August 1-2, 20-21

September 20-21

October 4-5, 11-12, 18-19, 25-26

Other options are available. Feel free to [contact us](#).

Accommodation

Daishōbō, one of the pilgrim lodges at the foothills of Dewa Mountains; large Japanese tatami rooms, shared with same gender of the tour group.

Meals

ENTRAINEMENT EN MONTAGNE

Lieux de formation

Mont Haguro, mont Kinbō et leurs contreforts

Durée

2 jours, 1 nuits

Programme

13 sessions par an

Prix

Faire une demande

Aperçu du programme

Expérience Yamabushi de deux jours sous la direction d'un guide certifié Yamabushi qui se déroule sur le mont Haguro et le mont Kinbō. Ce programme est moins physique que la formation complète Yamabushi, mais comprend toutefois la méditation en cascade.

Jour 1 Orientation et pratique Yamabushi authentique

Jour 2 Pratique Yamabushi et repas sur Naorai, déjeuner de célébration

Lieux de formation

Mont Haguro, mont Kinbō et leurs contreforts

Mt. Haguro, l'une des trois montagnes sacrées de Dewa à Shonai, qui compte 2446 magnifiques marches de pierre surplombées de vieux cèdres, a acquis le Guide Vert Michelin Japon 3 étoiles et la désignation de patrimoine du Japon.

Mt. Kinbō, une autre montagne sacrée, est un lieu d'entraînement local à Shonai comme les montagnes Dewa. La valeur historique et l'attrait unique de cet endroit attire maintenant de plus en plus de visiteurs et est particulièrement populaire chez les jeunes Yamabushi.

Programme

2 jours, 1 nuit

Horaire en 2018

(13 séances de juin à octobre)

juin 7-8, 14-15, 21-22, 28-29

juillet 5-6, 18-19

août 1-2, 20-21

septembre 20 au 21

octobre 4-5, 11-12, 18-19, 25-26

D'autres options sont disponibles. N'hésitez pas à nous contacter.

Hébergement

Daishōbō, l'un des lodges de pèlerins au pied des montagnes Dewa; grandes chambres japonaises en tatami, partagées avec les groupes de même sexe.

All meals are included. (During Shugyo, only a simple small meal for training purposes will be served.) After Shugyo, special Shojin Cuisine, all hand-made by the landlady of Yutagawa Onsen, with tasty local Sake will be served in a special huge cup. It is a sort of cerebation, going back to your daily life. It contains Rice, Miso paste (soybeans and rice), Tofu, Seaweed, Japanese herb, mushroom, Fu (wheat gluten).

Please be aware that allergy free meals will not be available during Shugyo.

Please be aware that we cannot change the content of the meals at during Shugyo Training. Feel free to leave behind things that you cannot eat.of the meals at during Shugyo

Transportation Service

To / From Shonai Airport or Tsuruoka Station is NOT included.

Minimum amount for running a program

2 people (Maximum : 15 people)

Price

make an inquiry

Repas

Tous les repas sont inclus. (Pendant le stage Shugyo, seulement un petit repas simple pour l'entraînement sera servi.) Après Shugyo, vous aurez droit à la cuisine spéciale de Shojin, faite à la main par la propriétaire de Yutagawa Onsen, accompagné d'un saké local savoureux servi dans une grande tasse spéciale. Ce repas est une sorte de célébration qui vous aide à revenir à votre vie quotidienne. Il contient du riz, de la pâte de miso (soja et riz), du tofu, des algues, des herbes japonaises, des champignons, du fu (gluten de blé).

S'il vous plaît soyez conscient que les repas sans allergies ne seront pas disponibles et que nous ne pouvons pas changer le contenu des repas pendant la formation Shugyo.

N'hésitez pas à laisser de côté les choses que vous ne pouvez pas manger.

Service de transport

le transport pour / depuis l'aéroport de Shonai ou Tsuruoka Station n'est PAS inclus.

Nombre de participants minimum pour l'exécution d'un programme

2 personnes (maximum: 15 personnes)

Prix

Faire une demande

directions

From Narita, Kansai Airport

By air

Narita, Kansai Airport - Haneda Airport - Shonai Airport (ANA)

By train

Narita, Kansai Airport - Tokyo JR staion - Niigata JR station - Tsuruoka JR staion

From Haneda Airport

By air

Haneda Airport - Shonai Airport (ANA)

By train

Haneda Airport - Tokyo JR staion - Niigata JR station - Tsuruoka JR staion

From Tokyo, Osaka, Kyoto, Nagoya JR Station

By train

Tokyo, Osaka, Kyoto, Nagoya JR Staion - Niigata JR Station - Tsuruoka JR Staion

From Sendai JR Station

By direct Bus

Sendai JR Station - S-MALL Tsuruoka

From Yamagata JR Station

By direct Bus

Yamagata JR Station - S-MALL Tsuruoka

directions

De Narita, aéroport de Kansai

Par avion

Narita, Aéroport de Kansai - Aéroport de Haneda - Aéroport de Shonai (ANA)

En train

Narita, Aéroport de Kansai - Tokyo JR staion - Gare de Niigata JR - Gare de Tsuruoka JR

De l'aéroport de Haneda

Par avion

Aéroport de Haneda - Aéroport de Shonai (ANA)

En train

Aéroport de Haneda - Gare de Tokyo JR - Gare de Niigata JR - Gare de Tsuruoka JR

De Tokyo, Osaka, Kyoto, gare de Nagoya JR

En train

Tokyo, Osaka, Kyoto, Nagoya JR Staion - Gare JR de Niigata - Tsuruoka JR Staion

De la gare JR de Sendai

Avec un bus direct

Station JR de Sendai - S-MALL Tsuruoka

De la gare JR de Yamagata

Avec un bus direct

Station Yamagata JR - S-MALL Tsuruoka

FAQ

Do I have to be religious?

No. We expect all our visitors to be respectful of the practices that we teach, but people from all faiths, and none, are all welcome to take part.

Is this open to men and women?

Yes. The Japanese program that we offer has a mix of about 50/50 men and women.

How fit do I have to be?

You should be fit enough to hike for at least one whole day.

What can I remember this by?

You will receive a commemorative amulet to certify that you have completed your training. You will also be able to keep your Shime necklace.

What language support is there?

The experience is mostly non-verbal, and conducted in silence, but basic instructions and support will be given in English by the support guide throughout the training.

How far do we walk each day?

The furthest you will hike in one day is 8 kilometers (5 miles), from an elevation of 1450m (4750ft.) to 1984m (6500 ft.) over 9 hours.

How hard is the climbing?

At times, the hike involves climbing on your hands. There are also ladders that you will be required to climb up and down.

What if I need to use the bathroom?

There will be at least one toilet break every two hours, however there are only limited opportunities to use the toilets in the mountains, so we will advise you when it is a good time to use the toilet.

How fast do I need to walk?

We will adjust the pace to the participant's level.

What if I don't feel well enough to climb the mountain?

You might be asked to stay behind at Daishōbō while other participants continue their training. Proper medical assistance is immediately available if necessary.

Why do I have to bring a swimsuit?

Female participants will be recommended to wear a swimsuit on days that we do waterfall meditation. This is to protect your privacy, and to make it easy for you to change out of wet clothing. A two-piece swimsuit is to make it easier to walk in.

What time should I arrive?

FAQ

Dois-je être religieux?

Nous nous attendons à ce que tous nos visiteurs soient respectueux des pratiques que nous enseignons, mais les gens de toutes confessions, et athées, sont les bienvenus.

Est-ce ouvert aux hommes et aux femmes?

Oui. Le programme japonais que nous offrons compte environ 50/50 hommes et femmes.

A quel point dois-je être en forme?

Vous devriez être assez en forme pour pouvoir faire de la randonnée pendant au moins une journée entière.

Que ramènerais-je de ce stage?

Vous recevrez une amulette commémorative pour certifier que vous avez terminé votre formation. Vous pourrez également garder votre collier Shime.

Quel soutien linguistique y a-t-il?

L'expérience est pour la plupart non verbale et menée en silence, mais les instructions de base et le soutien seront donnés en anglais par le guide de soutien tout au long de la formation.

Jusqu'où allons-nous chaque jour?

La distance maximale que vous parcourrez en une journée est de 8 kilomètres (5 miles), d'une altitude de 1450m (4750ft) à 1984m (6500 ft.) Sur 9 heures.

Quelle est la difficulté de l'escalade?

Parfois, la randonnée consiste à grimper avec vos mains. Il y a aussi des échelles que vous devrez monter et descendre.

Et si je dois utiliser la salle de bain?

Il y aura au moins une pause toilette toutes les deux heures, cependant il n'y a que des occasions limitées d'utiliser les toilettes dans les montagnes, donc nous vous conseillerons quand c'est le bon moment pour utiliser les toilettes.

À quelle vitesse dois-je marcher?

Nous ajusterons le rythme au niveau du participant.

Et si je ne me sens pas assez bien pour escalader en montagne?

On pourrait vous demander de rester au Daishōbō pendant que les autres participants continuent leur entraînement. Une assistance médicale appropriée est immédiatement disponible si nécessaire.

Pourquoi dois-je apporter un maillot de bain?

Nous recommandons aux participantes de porter un maillot de bain les jours où nous faisons une méditation en cascade, afin de protéger votre vie privée et faciliter les

The latest possible train before your training leaves Tokyo at 6:08am, and arrives in Tsuruoka at 10:18am.

The latest possible flight before your training is ANA Flight 395, leaving Tokyo Haneda* at around 11am (the flight time fluctuates), arriving in Shonai around 12pm. Please double-check that your flight is from Tokyo Haneda Airport, NOT Tokyo Narita Airport.

We recommend arriving in Japan as early as possible to minimize the effects of jet lag. We are happy to arrange accommodation for you in Tsuruoka at your own cost if you wish to come earlier.

What time can I leave?

Of course, we would like you to stay behind to check out other parts of the Shonai region after your training, however the earliest possible train back to Tokyo is at 4:17pm, arriving in Tokyo at 8:12pm. The earliest flight back to Tokyo from Shonai is ANA 400, leaving at around 5:45pm, and arrives at around 6:45pm (the flight time fluctuates).

We are also happy to arrange accommodation for you in Tsuruoka at your own cost should you wish to stay in the region longer.

moments où l'on doit changer les vêtements mouillés. Un maillot de bain deux pièces est plus confortable pour marcher.

A quelle heure devrais-je arriver?

Le dernier train possible avant votre entraînement quitte Tokyo à 6h08 et arrive à Tsuruoka à 10h18.

Le dernier vol possible avant votre entraînement est le vol ANA 395, qui part de Tokyo Haneda * vers 11h (le temps de vol varie), arrivant à Shonai vers 12h. Veuillez vérifier que votre vol est de l'aéroport de Tokyo Haneda, PAS de l'aéroport de Tokyo Narita.

Nous recommandons d'arriver au Japon le plus tôt possible afin de minimiser les effets du décalage horaire. Nous sommes heureux d'organiser votre hébergement à Tsuruoka à vos frais si vous souhaitez venir plus tôt.

A quelle heure puis-je partir?

Bien sûr, nous aimerions que vous restiez pour découvrir d'autres parties de la région de Shonai après votre entraînement, mais le train le plus tôt possible pour Tokyo est à 16h17, arrivant à Tokyo à 20h12. Le premier vol de retour à Tokyo en provenance de Shonai est le ANA 400, départ vers 17h45 et arrivée vers 18h45 (le temps de vol varie).

Nous sommes également heureux d'organiser votre hébergement à Tsuruoka à vos frais si vous souhaitez rester plus longtemps dans la région.

<p>Information</p> <p>Company name Megurun Inc. Address 120-2 Konkoji, Yabase, Tsuruoka, Yamagata-Prefecture, JAPAN Founder & CEO Takeharu Kato</p> <p>In 2011, Mr. Takeharu Kato was working in Hakuhodo, but was in search of something more powerful, something with more meaning. He moved to Tsuruoka-city and launched Megurun Inc., a company aimed at promoting the wonder of the region, in particular Yamabushi-oriented activities and philosophy. Megurun Inc. is dedicated to promoting the local area in a global context. And to promoting the use of renewable energy to enable a sustainable life.</p>	<p>Information</p> <p>Nom de la société : Megurun Inc. Adresse : 120-2 Konkoji, Yabase, Tsuruoka, préfecture de Yamagata, JAPON Fondateur et PDG : Takeharu Kato</p> <p>En 2011, M. Takeharu Kato travaillait à Hakuhodo, mais il sentait qu'il était à la recherche de quelque chose de plus profond, quelque chose qui ait plus de sens. Il a déménagé à Tsuruoka et a lancé Megurun Inc., une entreprise visant à promouvoir les merveilles de la région, en particulier les activités et la philosophie de Yamabushi. Megurun Inc. se consacre à la promotion de la région dans un contexte mondial. Et à promouvoir l'utilisation des énergies renouvelables pour permettre une vie durable.</p>
---	--

ENGLISH - TESTIMONIAL- LUCILLE FLORENZA – 25 - FRENCH

I discovered Yamabushido by chance, in autumn 2017. I was working in the Japanese Alps when a friend invited me to participate in a Yamabushi guided hike. I had never heard of them before but, being a fan of mountain sports, I immediately wanted to know more about these monks "who sleep in the mountains". The hike, guided by Yoshitaka-san, moved me a lot. I'm used to trekking, but here, following a man dressed in white, going and stopping in silence at the sound of the horn, with all these crazy rivers to cross, it was something else. Arriving at our final goal, the highest waterfall, we made a ceremony that affected me deeply. I am not religious, but to take part in millennial gestures to thank the nature, the water and the spirit of the mountain under the deafening noise of the waterfalls, that cannot leave nobody indifferent.

So I asked Yoshitaka-san to tell me more about the Yamabushi and he recommended me to go directly to Master Hoshino and participate in a Yamabushido program. So I got in touch with Kanae-san, who did everything to adapt to my particular case - a young Westerner, alone, who does not speak Japanese and who is only available for a month. She was very understanding and offered me to participate in a two-day program with a Japanese couple from Tokyo. When I arrived in Daishobo the day before the start of the program, Ms. Hoshino welcomes me and I enjoyed one of the best meals I have had in Japan! She is an adorable woman and an excellent cook. Daishobo is a very old hostel for pilgrims and it is moving to sleep between these walls. In the morning, I met the couple with whom I will share this weekend and Takeharu-san who will be our guide. The atmosphere is very friendly, we share a delicious meal while he and Kanae-san explain the instructions to follow. We have very little information on the content and course of the program, but it is to better teach us the Yamabushi vision of "Uketamo" (which could be translated into english as "I accept it with all my heart ") and that will be the only word that we will have the right - and will have to pronounce - during these two days. Because the Yamabushi practice requires a good deal of letting go and trust - in itself, in his guide, in his companions. During these two days, everything is done - the traditional dress, the vow of silence, the mountain landscapes, the prayers and all the other activities that I let you discover - to disconnect from our daily life and reconnect with the essential . With ourselves first, because it is a wonderful opportunity to pay attention to one's emotions, fears, desires, and to go beyond one's physical and mental limits. But also and especially with nature and its elements - earth, water, fire, wind. 1500 years ago, these monks understood that to know each other, understand the world and become a better individual it is not enough to follow religious instructions, you must experiment. You have to throw yourself, body and soul, into the nature, let yourself be rocked and maltreated by it to really feel things. And what better than the mountain environment to both experience and amaze us?

I am extremely grateful to Yamabushido for allowing me to have a brief but intense insight into these powerful ascetic practices, in the breathtaking setting of the Dewa Mountains. These experiences, coupled with the incredible

meeting with Master Hoshino, allowed me to pause in my life, refocus on my deep self, and reconsider some things. Indeed, recently emerging from two surgeries, the mountain took for me the bitter taste of an experience too quickly destroyed. Walking the Dewa Mountains as Yamabushi reconnected me with this love for the mountains and nature, and allowed me to revitalize slowness and spirituality before performance and difficulty.

FRENCH - TEMOIGNAGE - LUCILLE FLORENZA, 25 ANS, FRANCAISE

J'ai découvert Yamabushido un peu par hasard, à l'automne 2017. Je travaillais dans les Alpes japonaises lorsqu'une amie me propose de participer à une randonnée guidée par un Yamabushi. Je n'avais alors jamais entendu parler d'eux, mais, étant une adepte des sports de montagne, j'ai tout de suite voulu en savoir plus sur ces moines « qui couchent dans la montagne ». La marche, guidée par Yoshitaka-san, m'a bouleversée. J'ai l'habitude des randonnées, mais là, suivre un homme vêtu de blanc, avancer et s'arrêter au rythme du son du cor, avec toutes ces folles rivières à franchir, c'était autre chose. Arrivée à notre but final, la plus haute cascade, nous faisons une cérémonie qui m'a énormément touchée. Je ne suis pas religieuse, mais participer à des gestes millénaires pour remercier la nature, l'eau et l'esprit de la montagne sous le bruit assourdissant des chutes d'eau, ça ne peut laisser personne indifférent.

J'ai donc demandé à Yoshitaka-san de m'en dire plus sur les Yamabushi et il m'a recommandé d'aller directement voir Maître Hoshino et de participer à un programme de Yamabushido. Je suis donc entré en contact avec Kanae-san, qui a tout fait pour s'adapter à mon cas particulier – jeune occidentale, seule, qui ne parle pas japonais et qui n'est disponible que pendant un mois. Elle a été très compréhensive et m'a proposé de venir participer à un programme sur deux jours avec un couple japonais de Tokyo.

A mon arrivée à Daishobo la veille du début du programme, c'est Madame Hoshino qui m'accueille et j'ai le droit à l'un des meilleurs repas que j'ai pu déguster au Japon ! C'est une femme adorable et une excellente cuisinière. Daishobo est une très ancienne auberge pour pèlerins et c'est émouvant de dormir entre ces murs. Au matin, je fais la rencontre du couple avec qui je vais partager ce week-end et de Takeharu-san qui sera notre guide. L'ambiance est très conviviale, nous partageons un délicieux repas pendant que lui et Kanae-san nous expliquent les consignes à suivre. Nous n'avons que très peu d'information sur le contenu et le déroulement du programme, mais c'est pour mieux nous enseigner la vision Yamabushi du « Uketamo » (que l'on pourrait traduire en français par « j'accepte de tout mon cœur ») et qui sera le seul mot que nous aurons le droit –et devons- prononcer pendant ces deux jours. Car la pratique Yamabushi requière une bonne dose de lâcher prise et de confiance – en soi, en son guide, en ses compagnons. Pendant ces deux jours, tout est fait – la tenue traditionnelle, le vœu de silence, les paysages de montagne, les prières et toutes les autres activités que je vous laisse découvrir- pour nous déconnecter de notre vie quotidienne et nous reconnecter avec l'essentiel. Avec nous-même d'abord, car c'est une merveilleuse occasion de prêter attention à ses émotions, ses craintes, ses désirs, et de dépasser ses limites –physiques et mentales. Mais aussi et surtout avec la nature et ses éléments –la terre, l'eau, le feu, le vent. 1500 ans plus tôt, ces moines ont compris que pour se connaître, comprendre le monde et devenir un individu meilleur il n'est pas suffisant de suivre des consignes religieuses, il faut expérimenter. Il faut se jeter corps et âme dans la nature, se laisser bercer et malmener par elle pour réellement ressentir les choses. Et quoi de mieux que l'environnement montagnard pour à la fois nous éprouver et nous émerveiller ?

Je suis extrêmement reconnaissante à Yamabushido de m'avoir permis d'avoir un bref mais intense aperçu de ces pratiques ascétiques puissantes, dans le cadre époustouflant des Monts Dewa. Ces expériences, à quoi s'ajoute la rencontre incroyable avec Maître Hoshino, m'ont permis de faire une pause dans ma vie, de me recentrer sur mon « moi » profond, et de reconsidérer certaines choses. En effet, sortant depuis peu de deux opérations chirurgicales, la montagne prenait pour moi le goût âpre d'une expérience trop vite détruite. Arpenter les Monts Dewa en tant que Yamabushi m'a reconnecté avec cet amour pour la montagne et la nature, et m'a permis de revaloriser la lenteur et la spiritualité avant la performance et la difficulté.