



FLAIAWAY

GUIDA DI VIAGGIO · 11 GIORNI

Giappone in 11 giorni: dai neon di Shibuya ai templi di Kyoto

Un itinerario di 11 giorni collega la modernità di Tokyo e Osaka con la storia di Kyoto e Hiroshima. Il percorso attraversa l'isola principale in treno ad alta velocità, alternando quartieri ultra-futuristici a santuari immersi nella natura.

Redazione Flaiaway · Dati aggiornati al 2026-10-24

Dalla quiete spirituale di Harajuku alle luci di Shibuya

Questa giornata mette a confronto il silenzio dei santuari immersi nel verde con l'energia dei quartieri della moda e dell'intrattenimento di Tokyo.

1

Santuario Meiji

Passeggiate lungo i viali ombreggiati da alberi secolari fino al portale principale in legno. Si consiglia di arrivare al mattino presto per godere dell'atmosfera silenziosa prima dell'arrivo della folla.

2

Parco Yoyogi

Rilassatevi nei grandi prati dove i residenti si ritrovano per fare attività all'aperto e passeggiare. Portate una stuoia per fare una pausa all'ombra degli alberi dopo la visita al santuario.

3

Takeshita Street

Esplorate la stretta via pedonale nota per le tendenze giovanili stravaganti e le vetrine colorate. Camminate nelle stradine laterali per scoprire negozi più tranquilli lontano dal flusso principale.

4

Incrocio di Shibuya

Attraversate il celebre incrocio pedonale osservando il flusso continuo di persone da ogni direzione. Posizionatevi vicino alla statua di Hachiko per un buon punto d'osservazione sul passaggio.

5

Shibuya Sky

Salite sulla terrazza panoramica all'aperto per osservare la metropoli dall'alto e guardare l'incrocio da una prospettiva aerea. È consigliabile prenotare i biglietti in anticipo per accedere nell'orario desiderato.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

6

Omoide Yokochō

Passeggiate in questo stretto vicolo d'epoca illuminato da lanterne rosse e pieno di piccoli banchi a vista. Visitatelo al crepuscolo quando le luci si accendono e l'area diventa più vivace.

I templi storici di Asakusa e i musei di Ueno

Un percorso dedicato alle radici storiche della città, combinando l'architettura buddista antica con i grandi spazi culturali di Ueno e la cultura pop di Akihabara.

1

Tempio Senso-ji

Varcate la porta Kaminarimon ed percorrete la via Nakamise-dori fino alla sala principale del tempio. Estraiete un foglietto della fortuna omikuji presso i contenitori di legno tradizionali.

2

Tokyo Skytree

Raggiungete le piattaforme d'osservazione della torre per ammirare una vista panoramica a 360 gradi sull'intera pianura. È opportuno prenotare l'ingresso in anticipo per evitare lunghe attese.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

3

Parco di Ueno

Passeggiate attorno al grande lago centrale e lungo i viali alberati di questo celebre parco cittadino. Consultate le mappe sui tabelloni all'ingresso per orientarvi facilmente tra le varie zone.

4

Museo Nazionale di Tokyo

Ammirate l'ampia collezione di reperti archeologici, armature samurai e opere d'arte tradizionali giapponesi. Dedicate almeno un paio d'ore al padiglione principale per comprendere l'evoluzione storica locale.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

5

Mercato Ameyoko

Camminate lungo i banchi situati sotto la linea ferroviaria per scoprire prodotti alimentari e articoli d'abbigliamento. Tenete a portata di mano monete e contanti per fare acquisti rapidi.

6

Quartiere Akihabara

Esplorate i complessi dedicati all'elettronica, ai videogiochi d'epoca e all'editoria specializzata. Entrate nei negozi di più piani per trovare oggetti d'collezione raramente visibili altrove.

GIORNO

3

TOKYO

Gastronomia a Tsukiji, arte a Roppongi e luci sulla baia

Una giornata focalizzata sui sapori tradizionali del mercato del pesce, le gallerie d'arte moderna di Roppongi e le installazioni tecnologiche.

1

Mercato Esterno di Tsukiji

Esplorate i vicoli pieni di banchi dove si preparano spiedini di pesce, omelette arrotolate e piatti freschi. Arrivate verso meta mattina prima che la maggior parte delle attività chiuda i battenti.

2

Quartiere Ginza

Passeggiate lungo il viale principale per osservare le architetture moderne dei palazzi commerciali e le gallerie d'alta moda. Durante il fine settimana la strada principale viene chiusa al traffico automobilistico.

3

Tokyo Tower

Osservate la struttura in acciaio rossa e bianca e salite sui ponti di osservazione per guardare il centro cittadino. Visitate l'edificio alla base per accedere alle mostre tematiche.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

4

Mori Art Museum

Visitate le mostre temporanee d'arte contemporanea allestite nei piani alti della torre. Controllate la galleria principale per verificare le opere esposte prima dell'accesso.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

5

Roppongi Hills Tokyo City View

Godetevi la vista panoramica sullo skyline cittadino con una prospettiva ravvicinata sulla vicina Tokyo Tower. Conviene acquistare il biglietto d'ingresso in anticipo per accedere senza attese alla biglietteria.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

6

teamLab Planets Tokyo

Camminate a piedi scalzi tra le vasche d'acqua e i percorsi luminosi di questo museo d'arte digitale. Si raccomanda di prenotare con largo anticipo e di indossare pantaloni facili da arrotolare sopra il ginocchio.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

Giardini imperiali, libri usati e gatti della fortuna

Un itinerario più tranquillo alla scoperta di grandi parchi storici, quartieri dedicati alla lettura e templi di periferia.

1 Giardini Imperiali di Shinjuku Gyoen

Esplorate i diversi stili di paesaggistica compresi quelli giapponese, francese e inglese situati dentro il parco. Ricordate che all'interno dell'area verde non è consentito introdurre bevande alcoliche.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

2 Giardini dell'Est del Palazzo Imperiale

Passeggiate tra le antiche fondamenta in pietra del castello di Edo e ammirate i giardini curati. L'ingresso richiede il ritiro di un gettone all'entrata da restituire obbligatoriamente all'uscita.

3 Quartiere Jinbocho

Cercate stampe tradizionali e volumi d'epoca nelle decine di librerie storiche allineate lungo il viale. La maggior parte delle botteghe espone cartelli esplicativi divisi per lingua e argomento.

4 Tempio Gotokuji

Raggiungete questo sobrio tempio di quartiere per ammirare centinaia di statuette bianche disposte attorno agli altari. Usate i treni locali per godervi un tragitto fuori dai soliti percorsi turistici.

Dai torii del monte Inari alle vie antiche di Higashiyama

Questa giornata esplora il versante orientale della città, partendo dai santuari collinari per poi scendere verso le stradine pedonali storiche.

1 Fushimi Inari-taisha

Percorrete i passaggi coperti dai portali rossi risalendo le pendici del colle Inari. Per evitare i momenti di massima affluenza conviene iniziare la visita nelle prime ore del mattino.

2 Sanjusangen-do

Entrate nella lunga struttura in legno per osservare le oltre mille statue disposte nella sala principale. Ricordate che all'interno della galleria è vietato scattare fotografie.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

3 Kiyomizu-dera

Esplorate la grande terrazza in legno costruita senza chiodi e la fonte d'acqua sottostante. È consigliabile prenotare l'accesso in anticipo nei periodi di maggiore afflusso turistico.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

4 Ninenzaka e Sannenzaka

Camminate lungo queste scalinate in pietra affiancate da tradizionali botteghe di artigianato locale. Prestate attenzione ai gradini scivolosi durante le giornate di pioggia.

5 Quartiere di Gion

Passeggiate tra le case machiya in legno lungo i vicoli illuminati al calare della sera. Mantenete un comportamento silenzioso e rispettoso lungo le stradine residenziali.

I boschi di Arashiyama e i giardini zen della zona nord

Un itinerario dedicato alla natura dell'area occidentale e alla meditazione nei templi e giardini rocciosi della fascia nord.

1

Foresta di Bambù di Arashiyama

Attraversate il sentiero circondato dagli alti fusti verdi ascoltando il suono del vento. Attraversate la zona al mattino presto per godere della massima tranquillità.

2

Tempio Tenryu-ji

Visitate il tempio e camminate attorno al suo bacino d'acqua conservato nella forma originale del XIV secolo. Acquistate il biglietto cumulativo per accedere sia alle sale sia ai giardini.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

3

Kimono Forest

Osservate le centinaia di colonne decorate con i tessuti tradizionali presso la stazione ferroviaria. L'installazione offre un ottimo colpo d'occhio verso il tramonto quando si accendono le luci.

4

Ryōan-ji

Sedetevi sulla veranda in legno di fronte al famoso giardino secco composto da quindici pietre immerse nella sabbia rastrellata. Prendetevi il tempo di cercare di osservare tutte le rocce contemporaneamente.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

5

Kinkaku-ji

Ammirate la struttura dorata che si riflette nello specchio d'acqua circostante e seguite il percorso segnato nel giardino. Il momento migliore per osservare i riflessi è nel primo pomeriggio con la luce frontale.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

Dalla Via della Filosofia alle tradizioni del centro cittadino

Un percorso che unisce la quiete dei canali orientali con la storia dello shogunato e i sapori del mercato centrale.

1

Ginkaku-ji

Esplorate i giardini di sabbia bianca e il sentiero ricoperto di muschio che sale lungo il colle. Seguite con cura i percorsi stabiliti per preservare la vegetazione.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

2

Cammino della Filosofia

Passeggiate lungo il canale affiancato da alberi di ciliegio collegando i templi della zona nord-est. Indossate calzature comode per affrontare l'intero tracciato sterrato.

3

Tempio Nanzen-ji

Osservate la porta monumentale in legno e l'antico acquedotto in mattoni rossi nascosto nel bosco. È possibile salire sulla terrazza della porta principale per una vista sulla zona.

4

Castello Nijo

Camminate sui pavimenti scricchiolanti progettati come sistema d'allarme ed esplorate gli ampi giardini interni. Per evitare lunghe attese conviene prenotare il biglietto di ingresso in anticipo.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

5

Mercato Nishiki

Percorrete la galleria coperta per scoprire la varietà di prodotti gastronomici locali e street food. Tenete presente che è richiesto di consumare il cibo acquistato direttamente davanti al banco venditore.

6

Vicolo Pontocho

Concludete la giornata camminando lungo questo stretto vicolo illuminato dalle lanterne a ridosso del fiume. Cercate i passaggi secondari per raggiungere le sponde del fiume e osservare la città di sera.

GIORNO

8

OSAKA

Dai bastioni storici ai quartieri popolari di Shinsekai

Questo percorso esplora l'anima antica e le radici popolari della città, partendo dalle strutture difensive fino ai quartieri storici del sud. Si passeggia tra giardini storici, templi secolari e scorci della vita di un tempo.

1

Parco del Castello di Osaka

Camminate lungo i sentieri alberati e osservate i fossati in pietra che circondano la fortezza. Per evitare la folla lungo i viali principali, deviate verso i bastioni esterni meno frequentati.

2

Castello di Osaka

Salite fino alla terrazza panoramica all'ultimo piano per osservare la città dall'alto ed esplorate le sale espositive interne dedicate alla storia locale. Accedete al museo partendo dai livelli superiori per scendere poi con calma a piedi.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

3

Museo di Storia di Osaka

Percorrete le gallerie con le ricostruzioni a grandezza naturale dell'antica capitale Naniwa e dei quartieri mercantili. Posizionatevi accanto alle vetrate del decimo piano per scattare foto al castello da una prospettiva rialzata.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

4

Tempio Shitennoji

Visitate il primo tempio buddista fondato dallo stato in Giappone, osservando la pagoda a cinque piani e i tranquilli giardini interni. Raggiungete lo stagno centrale per avvistare le numerose tartarughe che riposano sulle rocce.

5

Quartiere Shinsekai

Esplorate le strade pedonali sormontate da lanterne colorate e insegne d'epoca che richiamano il primo Novecento. Visitate la zona nel tardo pomeriggio, quando le luci s'accendono e le sale giochi tradizionali si animano.

Dalle gallerie commerciali di Minami ai grattacieli di Umeda

La giornata è dedicata all'energia urbana di Osaka, partendo dai mercati coperti e dai vicoli tradizionali fino all'architettura contemporanea del nord. Il tragitto unisce tradizioni mercantili e panorami moderni sulla metropoli.

1

Santuario Namba Yasaka

Ammirate l'enorme palcoscenico a forma di testa di leone con le fauci spalancate, pensato per scacciare gli spiriti maligni. Essendo un luogo raccolto, la visita richiede poco tempo ed è ideale da effettuare a inizio giornata.

2

Mercato Kuromon Ichiba

Passeggiate tra le bancarelle coperte osservando la selezione di spiedini alla griglia, frutti di mare e prodotti freschi locali. Scegliete i banchi dove gli ingredienti vengono preparati al momento al banco.

3

Hozenji Yokocho

Percorrete i stretti vicoli pavimentati in pietra e osservate la statua coperta di muschio nel piccolo santuario di quartiere. Versate dell'acqua sulla statua come gesto d'augurio secondo la consuetudine dei residenti.

4

Dotonbori

Camminate lungo il canale principale tra grandi insegne luminose al neon, tra cui quella celebre del Glico Man. Attraversate i ponti pedonali per cogliere le prospettive migliori dei riflessi dell'acqua.

5

Umeda Sky Building

Salite con la scala mobile sospesa fino all'osservatorio all'aperto Kuchu Teien per osservare il panorama cittadino. Programmate la salita poco prima del tramonto per vedere la città passare dalla luce del giorno all'illuminazione serale.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

Memoria e rinascita lungo i fiumi di Hiroshima

Questa giornata si concentra sulla storia recente e sul rinnovamento urbano di Hiroshima, unendo i luoghi del ricordo ai giardini storici del centro.

1

Cupola della Bomba Atomica

Osservate la struttura conservata nello stato originale dell'esplosione, rimasta come monito visivo per l'umanità. Arrivate al mattino presto per osservare il monumento con tranquillità ed evitare la folla.

2

Monumento della Pace dei Bambini

Camminate verso la statua sormontata dalla figura di Sadako Sasaki e circondata da migliaia di origami colorati. Prendetevi un momento per leggere i messaggi di pace lasciati da studenti di tutto il mondo.

3

Museo della Memoria della Pace di Hiroshima

Esplorate le sale espositive che raccontano l'impatto dell'evento storico e la successiva ricostruzione della città. Dedicate almeno un paio d'ore alla visita e seguite il percorso audioguidato per approfondire i dettagli.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

4

Castello di Hiroshima

Raggiungete la fortezza feudale ricostruita, circondata da un ampio fossato e da alberi secolari. Salite all'ultimo piano della torre principale per osservare il panorama del quartiere circostante.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

5

Giardino Shukkeien

Passeggiate tra i sentieri di questo giardino tradizionale del XVII secolo, caratterizzato da ponti in pietra e laghetti. Percorrete l'anello attorno allo stagno centrale per scoprire vedute sempre diverse della vegetazione.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

GIORNO

11**HIROSHIMA E MIYAJIMA****Il patrimonio sacro e le tradizioni dell'isola di Miyajima**

Un itinerario interamente dedicato all'isola di Miyajima, esplorando complessi religiosi costruiti sull'acqua e vie storiche ai piedi delle montagne.

1

Grande Torii di Miyajima

Ammirate l'imponente portale scintoista situato nelle acque della baia di fronte alla costa. Verificate gli orari delle mative per capire quando poter passeggiare sul bagnasciuga fino alla sua base.

2

Santuario di Itsukushima

Percorrete le passerelle in legno di questo santuario sbalzato sul mare, unico per la sua architettura sospesa. Percorrete con calma i corridoi rossi facendo attenzione ai gradini scivolosi con l'alta marea.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

3

Padiglione Senjokaku

Entrate nella vasta sala in legno incompiuta collocata a poca distanza dal santuario principale. Toglietevi le scarpe all'ingresso e sedetevi sui tavolati per godere della brezza marina e della vista sulla baia.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

4

Tempio Daisho-in

Salite la scalinata verso questo complesso buddista situato ai piedi del Monte Misen, ricco di statue e sale di preghiera. Girate i rulli di bronzo con incisi i sutra lungo i gradini per un'esperienza rituale locale.

5

Via Commerciale Omotesando di Miyajima

Concludete la giornata passeggiando lungo la via pedonale animata da negozi di artigianato locale e specialità gastronomiche. Prestate attenzione alle vostre borse perché i cervi locali si avvicinano spesso ai passanti.

Biglietti: costi indicativi

teamLab Planets Tokyo	24 €
Tokyo Skytree	18 €
Shibuya Sky	14 €
Roppongi Hills Tokyo City View	13 €
Mori Art Museum	12 €
Tokyo Tower	10 €
Umeda Sky Building	10 €
Castello Nijo	8 €
Museo Nazionale di Tokyo	6 €
Sanjusangen-do	4 €
Tempio Tenryu-ji	4 €
Castello di Osaka	4 €
Museo di Storia di Osaka	4 €
Giardini Imperiali di Shinjuku Gyoen	4 €
Ryōan-ji	4 €
Kinkaku-ji	4 €
Ginkaku-ji	4 €
Kiyomizu-dera	3 €
Castello di Hiroshima	2 €
Santuario di Itsukushima	2 €
Giardino Shukkeien	2 €
Museo della Memoria della Pace di Hiroshima	2 €
Padiglione Senjokaku	1 €

Prezzi indicativi in euro. Controlla sempre il prezzo sul sito del partner prima di prenotare.

Dove dormire

Shinjuku e Shibuya (Tokyo)

Per chi cerca collegamenti rapidi e vita notturna.

Zone snodo per i trasporti urbani e ferroviari. Offrono accesso immediato a locali, negozi e ristoranti aperti fino a tarda notte.

Stazione di Kyoto

Per viaggiatori orientati agli spostamenti in giornata.

Area strategica per muoversi verso le altre città in treno. Permette di prendere facilmente gli autobus diretti ai santuari principali.

Namba e Dotonbori (Osaka)

Per amanti del cibo di strada e dell'atmosfera serale.

Quartiere centrale noto per i canali illuminati e l'offerta culinaria. Posizione ideale per esplorare la città a piedi.

Centro di Hiroshima

Per chi desidera visitare la zona monumentale a piedi.

Permette di raggiungere il Parco della Memoria della Pace di Hiroshima in pochi minuti. Zona servita da tram storici legati al porto.

Cosa mangiare



Ramen

Zuppa di noodle servita in brodo denso di maiale, miso o salsa di soia. Si consuma velocemente nei banconi informali delle stazioni e dei quartieri urbani.



Sushi

Bocconcini di riso aromatizzato all'aceto accompagnati da pesce crudo fresco. Si trova in banconi tradizionali o nei locali con nastro trasportatore.



Okonomiyaki

Focaccia salata preparata alla piastra con cavolo, uova e vari ingredienti a scelta. Le varianti di Osaka e Hiroshima differiscono per la presenza di noodle.



Takoyaki

Polpette sferiche di pastella ripiene di pezzetti di polpo. Tipico cibo da strada servito caldo con salsa agrodolce, maionese e fiocchi di bonito.



Tonkatsu

Cotoletta di maiale alta, impanata nel pane panko e frita. Viene servita solitamente con cavolo cappuccio sminuzzato, riso al vapore e zuppa di miso.

Quando andare

- Primavera per la fioritura dei ciliegi, periodo con la maggiore affluenza nei parchi e nei templi.
- Autunno per le foglie rosse tra novembre e dicembre, caratterizzato da giornate limpide.
- Estate con clima molto caldo e umido nelle città, accompagnato da piogge frequenti.
- Inverno secco e soleggiato, ideale per evitare le grandi folle nei siti storici.

Come arrivare

- L'aeroporto internazionale di Haneda si trova vicino al centro di Tokyo ed è collegato via monorotaia e treno.
- L'aeroporto di Narita serve la capitale ed è collegato da treni diretti alle stazioni centrali.
- L'aeroporto del Kansai offre accesso alla regione di Kyoto e Osaka tramite treni espressi.
- I treni ad alta velocità collegano le stazioni principali delle città lungo l'itinerario.

Come muoversi

- Le reti metropolitane di Tokyo e Osaka coprono capillarmente ogni quartiere urbano.
- A Kyoto gli autobus e le linee ferroviarie locali sono i mezzi principali per raggiungere i templi.
- Il traghetto collega la costa di Hiroshima all'isola di Miyajima in circa dieci minuti.
- Le tessere ricaricabili contactless permettono di pagare il trasporto su autobus, metropolitane e treni locali.

Errori da evitare

- Camminare mangiando o bevendo per strada fuori dalle aree vicine ai banchi del cibo.
- Salire sui treni ad alta velocità senza prenotare lo spazio per i bagagli di grandi dimensioni.
- Non togliere le scarpe all'ingresso di templi, abitazioni e sale con pavimenti in tatami.
- Lasciare mance nei ristoranti o ai tassisti, usanza non prevista nella cultura locale.
- Servirsi dal piatto comune o versare da bere usando la parte inferiore delle bacchette.

Domande frequenti

Come ci si sposta tra Tokyo, Kyoto, Osaka e Hiroshima?

I treni ad alta velocità collegano tutte queste città con corse frequenti. Le stazioni centrali sono integrate con le reti metropolitane urbane.

Qual è la zona migliore per vedere i templi a Kyoto?

L'area est attorno al Quartiere di Gion e alle vie Ninenzaka e Sannenzaka ospita monumenti come Kiyomizudera. Altri luoghi come Fushimi Inari-taisha si raggiungono in pochi minuti di treno locale.

Quanto tempo dedicare a Hiroshima e Miyajima?

Due giorni consentono di visitare i monumenti storici in città e dedicare una giornata intera all'isola per vedere il Santuario di Itsukushima, il Grande Torii di Miyajima ed salire sul Monte Misen.

Come funziona il pagamento sui trasporti pubblici?

Si utilizzano carte ricaricabili contactless da avvicinare ai tornelli oppure biglietti cartacei acquistabili alle macchinette automatiche nelle stazioni.

Prima di partire

✈️ Voli

Cerca i voli sul sito del partner e scegli tu partenza e date.

Voli per Tokyo

Voli per Osaka

[Link](#)

partner · Aviasales

📱 eSIM per Giappone

Internet appena atterri, senza comprare una SIM del posto.

Yesim

Airalo

[Link partner](#)

Crea il tuo itinerario su misura

Dimmi date, budget e gusti: Flaiaway ricostruisce questo itinerario per te e lo adatta quando vuoi.

app.flaiaway.com

Questa guida parte da dati veri sui luoghi e da un modello di intelligenza artificiale che scrive il testo. Una persona la rilegge prima della pubblicazione.

Alcuni link di questa guida sono link partner: se prenoti da lì guadagniamo una commissione, senza costi per te.

Versione online e link aggiornati: flaiaway.com/it/guide/giappone/

Crediti foto

- Giappone: Jakub Hałun, CC BY 4.0 (Itsukushima-jinja torii at sunset, Miyajima, Japan, 20240816 1812 4144.jpg) (Wikimedia Commons)
- Ramen: Ocdp, CC0 (Ramen Jump 002.jpg) (Wikimedia Commons)
- Sushi: Yumi Kimura, CC BY-SA 2.0 (Various sushi, beautiful October night at midnight.jpg) (Wikimedia Commons)
- Okonomiyaki: ume-y, CC BY 2.0 (Okonomiyaki 001.jpg) (Wikimedia Commons)
- Takoyaki: heiwa4126, CC BY 2.0 (Takoyaki by yomi955.jpg) (Wikimedia Commons)
- Tonkatsu: Minseong Kim, CC BY-SA 4.0 (Tonkatsu of Kimukatsu.jpg) (Wikimedia Commons)