

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.	
(01/04/2026) To (29/04/2026) (4 weeks)	<u>Flight :</u> Paris (CDG) – Sendai (SDJ) via Seoul (ICN) Estimated cost : Approx. ¥ 100,000 (one-way) <u>Tohoku :</u> <u>Accommodation in Sendai :</u> Private Room in a Share House : Sendai Tohokudaigakumae https://www.borderless-house.com/jp/sharehouse/sendai-tohokudaigakumae1/ Monthly rent : ¥45,000 Initial Move-in Fee : ¥40,000 Common service fee : ¥15,000 cost for 4 weeks : ¥100,000 <u>Accommodation during excursions :</u> • <u>Matsushima Bay</u> Guesthouse (Uchi Matsushima) ¥ 6,500 per night https://www.uchi-matsushima.com/ • <u>Aizu-Wakamatsu</u> Ryokan Style Inn (Yukkura Inn) ¥ 9,000 per night https://hpdsp.jp/yukkura-inn/	<u>Administrative Procedures:</u> • Resident Registration (Aoba Ward Office) • Enrollment in the National Health Insurance • Japanese phone number • Japanese bank account <u>Activities in Sendai :</u> • Hitome Senbon Sakura (Ogawara) — Free (Train: ¥1,200) • Shobutahama Beach Surfing Experience — ¥8,000 • Traditional Kokeshi Doll Painting Workshop — ¥1,200 • Sendai Toshogu Spring Festival — Free • Zuihōden Mausoleum — ¥550 • Sendai Castle Ruins (Aoba Castle) — Free • Osaki Hachiman Shrine — Free • Nishi Park (Hanami with locals) — Free • Tsutsujigaoka Park (Sakura viewing) — Free • Rakuten Eagles Baseball Match — ¥3,000 • Date-Bike Rental (City exploration) — ¥1,000 • Arai Asaichi Morning Market — Free • Ichibancho Shotengai (Daily life exploration) — Free • Sendai Mediatheque — Free • Sendai City Museum — ¥460 • Miyagi Museum of Art — ¥300 • Sendai City Museum of History and Folklore — ¥240 • Local Sento (Public Bath) Experience — ¥450 <u>Excursions from Sendai :</u> Matsushima Bay – 2 days / 1 night Transport : JR Senseki Line (Sendai → Matsushima-Kaigan → Sendai) – ¥840 round trip Activities : • Matsushima Bay cruise – ¥1,500 • Zuigan-ji Temple – ¥700 • Godaidō Temple – Free • Fukuurajima Island walk – ¥200 • Coastal village exploration – Free Yamadera (Risshaku-ji) – 1 day Transport : JR Senzan Line (Sendai → Yamadera → Sendai) – ¥1,720 round trip	

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.	
(29/04/2026) To (24/06/2026) 8 weeks	<u>Kantō</u> <u>Travel from Sendai to Tokyo :</u> Travel by Tōhoku Shinkansen (Sendai Station → Tokyo Station). https://www.eki-net.com/personal/top/index Total cost : ¥11,410 (Reserved seat) Luggage : Takkyubin delivery (Sendai accommodation to Tokyo) – approx. ¥2,500	Activities : - Risshaku-ji Temple – ¥300 - Godaiddo Hall — Free - Matsuo Bashō Statue & Haiku Trail — Free - Tasting "Tama Konnyaku" — ~¥200 Aizu-Wakamatsu – 2 days / 1 night Transport : Highway Bus (Sendai Station ↔ Aizu-Wakamatsu) – ¥5,800 round trip Activities : - Tsuruga Castle — ¥410 - Sazaedo Temple — ¥400 - Aizu Bukeyashiki — ¥850 - Nanokamachi Street exploration — Free - Ouchi-juku traditional village — Free (Transport from Aizu: ~¥2,200) Total accommodation : ¥115,500 Total Regional Transportation: ¥109,560 Total City Transport : ¥15,000 Total activities : ¥20,960 Total Food : ¥40,000 Total Daily Life & Sundries : ¥15,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥316,020 <u>Activities in Tokyo :</u> - teamLab Borderless — ¥3,800 - Meiji Jingu Shrine — Free - Grand Sumo Tournament (May) — ¥4,000 - Batting Cages Experience — ¥500 - Mori Art Museum — ¥2,000 - Todoroki Valley — Free - Ghibli Museum (Mitaka) — ¥1,000 - Sensō-ji Temple — Free - SPO-CHA (Round1 Stadium) — ¥2,500 - Tokyo National Museum — ¥1,000 - Local Sento — ¥550 - Mount Takao — ¥1,000 - Baseball Game (Tokyo Dome) — ¥3,000	

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.	
	<u>Accommodation in Tokyo</u> Private Room in a Share House (XROSS House – 84 Xross Waseda 1). https://x-house.co.jp/en/sharehouse/tokyo/city/bunkyo/xross-67/ Monthly rent : ¥59,000 Common service fee : ¥15,000 System fee : ¥1,500 Registration fee : ¥30,000 Cleaning fee : ¥16,500 Total cost for 8 weeks : ¥197,500 <u>Accommodation during excursions :</u> • <u>Nikko</u> (Guesthouse Sumica) ¥ 8,550 per night https://nikko-guesthouse.com/ • <u>Fuji</u> Hostel (K's House Fuji View) ¥5,500 per night https://kshouse.jp/fuji-view-e/index.html	• Yayoi Kusama Museum — ¥1,100 • Sanja Matsuri (May) — Free • Edo-Tokyo Open Air Architectural Museum — ¥400 • Bouldering Session — ¥2,500 • Sumida Hokusai Museum — ¥400 • Tokyo Metropolitan Government Building — Free • Kabuki-za Theatre (One act) — ¥2,000 • Artizon Museum — ¥1,200 • Urban Fishing (Ichigaya) — ¥800 • National Museum of Nature and Science — ¥630 • Shinjuku Gyoen National Garden — ¥500 • Nezu Museum — ¥1,300 Kamakura • Kotoku-in (Great Buddha) — ¥300 • Hase-dera Temple — ¥400 • Enoshima Island Caves — ¥500 • Yuigahama Beach — Free Yokohama • Cup Noodle Museum — ¥500 • Sankeien Garden — ¥700 • Minato Mirai "Sea Bass" — ¥700 • Hikawa Maru Ship — ¥300 <u>Excursions from Tokyo :</u> Nikko – 2 days / 1 night Transport : Nikko Pass All Area (Tobu Railway) — ¥5,530 Activities : • Tōshōgū Shrine — ¥1,300 • Rinno-ji Temple & Garden — ¥400 • Shinkyo Bridge viewpoint — Free • Nikko Tamozawa Imperial Villa — ¥600 • Yumoto Onsen & Lake Yunoko — Free • Senjogahara Marshland Hike — Free Fuji-Kawaguchiko – 2 days / 1 night Transport : Highway Bus (Shinjuku ↔ Kawaguchiko) — ¥4,400 Sightseeing Bus 2-day pass (Kawaguchiko & Saiko) — ¥1,500 Activities : • Chureito Pagoda viewpoint — Free • Saiko Iyashi-no-Sato Nenba — ¥500 • Narusawa Ice Cave & Fugaku Wind Cave — ¥700 • Lake Saiko lakeside walk — Free	

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.	
(24/06/2026) To (22/07/2026) 4 weeks	<u>Chūbu</u> <u>Travel from Tokyo to Kanazawa</u> Travel by Hokuriku Shinkansen (Kagayaki service) (Tokyo Station → Kanazawa Station) https://www.westjr.co.jp/global/en/train/shinkansen/hokuriku-shinkansen/ Total cost : ¥14,120 (Reserved seat) Luggage : Takkyubin delivery (Tokyo accommodation to Kanazawa) – approx. ¥3,000 <u>Accommodation in Kanazawa:</u> Private Room in a Share House (Simple Share 180° Kanazawa Kenrokuen) https://www.sharehouse180.net/houses/the_shares_kenroku-2/ Monthly rent : ¥29,800 Common service fee : ¥5,500 Lifeline fee (Utilities) : ¥12,200 Registration fee : ¥20,000 Cleaning fee : ¥16,500 Total cost for 4 weeks : ¥84,000	Japanese Language Learning in Tokyo : During my 8-week stay in Tokyo, I plan to attend free or low-cost Japanese language classes offered by local ward offices and community centres to facilitate cultural integration and meet the local community. https://nihongo.tokyo-tsunagari.or.jp/ Total accommodation : ¥211,550 Total Regional Transport : ¥25,480 Total City Transport : ¥30,000 Total activities : ¥38,580 Total Food : ¥80,000 Total Daily Life & Sundries : ¥30,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥415,610 <u>Activities in Kanazawa :</u> - Kanazawa Hyakumangoku Matsuri — Free 21st Century Museum of Contemporary Art — ¥1,200 - Kenrokuen Garden (Early morning visit) — Free - Myoryuji Temple (Ninja Temple) — ¥1,000 - Nomura Clan Samurai House — ¥550 - Shima Geisha House — ¥500 - Seisonkaku Villa — ¥700 - Regional Jibuni Cooking Class — ¥4,500 - Zazen Meditation at Daijōji Temple — ¥500 - Seafood tasting at Omicho Market — ¥2,000 - Kaga Yuzen Silk Center — ¥500 - Cycling the Asano & Sai Rivers — ¥1,000 - Kuwa no Yu (Public Bathhouse) — ¥490 - Utatsuyama Park — Free - Kanazawa Umimirai Library — Free - Machinori Monthly Bike Pass — ¥2,000 - Gyokusen-en Garden Tea Ceremony — ¥1,500 <u>Gold Leaf Application Workshop in Kanazawa:</u> During my 4-week stay in Kanazawa, I plan to dedicate one afternoon per week to a Gold Leaf application introductory course. This allows direct interaction with local Shokunin (Master craftsmen) and provides practical understanding of the heritage and craftsmanship that define Kanazawa. Estimated cost for four sessions: ¥10,000. https://kanazawa-kankou.jp/en/	

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.	
	<u>Accommodation during excursions :</u> • <u>Wajima</u> (Noto Peninsula) Guesthouse (Umenoya) ¥8,000 per night https://wajima-kabulet.jp/town/umenoya_g.html • <u>Takayama</u> Traditional House (Airbnb) ¥10,000 per night https://www.airbnb.fr/rooms/23443759	<u>Excursions from Kanazawa :</u> Noto Peninsula (Wajima) – 2 days / 1 night Transport : Highway Bus (Kanazawa Station ↔ Wajima/Nanao) – ¥5,500 round trip Activities : • Wajima Morning Market — Free • Wajima Kiriko Art Museum — ¥630 • Shiroyone Senmaida (Rice Terraces) — Free • Wajima-nuri Lacquerware Studio — ¥500 • Sosogi Coast exploration — Free • (Local bus Wajima ↔ Senmaida/Sosogi : ~¥1,200 total) Shirakawa-go & Takayama – 2 days / 1 night Transport : Highway Bus (Nohi Bus / Hokutetsu) – ¥9,200 loop trip Activities : • Ogimachi traditional village (Shirakawa-go) — Free • Sanmachi Suji — Free • Miyagawa Morning Market — Free • Hida no Sato (Hida Folk Village) — ¥700 • Takayama Jinya — ¥440 Fukui – 1 day Transport : Local Train (Hapi-line Fukui) – ¥2,800 round trip Activities : • Fukui Prefectural Dinosaur Museum — ¥1,000 • Eiheiji Temple — ¥500 • Fukui Castle Ruins — Free Total accommodation : ¥102,000 Total Regional Transport : ¥35,820 Total City Transport : ¥15,000 Total activities : ¥30,210 Total Food : ¥40,000 Total Daily Life & Sundries : ¥15,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥238,030	

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.		
(22/07/2026) To (02/09/2026) 6 weeks	<u>Kansai</u> <u>Travel from Kanazawa to Kyoto :</u> Travel by Hokuriku Shinkansen (Kanazawa → Tsuruga) + Limited Express Thunderbird (Tsuruga → Kyoto). https://www.westjr.co.jp/global/en/ Total cost : ~¥7,500 Luggage : Takkyubin delivery (Kanazawa share house to Kyoto accommodation) – approx. ¥3,000 <u>Accommodation in Kyoto:</u> Private Room in a Share House (Kyoto – Backpackers Home Shin) https://www.sharehouse180.net/en/houses/backpackershome-shin/ Monthly rent: ¥60,000 Utilities / Service fee: ¥15,000 Initial Contract Fee: ~¥11,000 Total for 6 weeks : ~ ¥123,500 <u>Accommodation during excursions :</u> • <u>Osaka</u> (Shinsaibashi) Social Hostel ¥7,500 per night https://www.thestay.jp/osaka/en/ • <u>Amanohashidate</u> Youth Hostel ¥4,500 per night https://yh-amanohashidate.com/ • <u>Koyasan</u> (Temple Lodging / Shukubo) 14,500 per night https://www.ekoin.jp/en/rooms/	<u>Activities in Kyoto :</u> • Gion Matsuri (Yamahoko Junko Parade) — Free • Kyoto International Manga Museum — ¥1,200 • Take-kiri Eshiki (Bamboo Cutting Festival) — ¥500 • Fushimi Inari Taisha (Night Hike) — Free • Kyoto Railway Museum (Tanbaguchi) — ¥1,500 • Hanshin Tigers Baseball Game (Koshien) — ¥3,000 • Kyocera Museum of Art — ¥1,500 • Kyoto Aquarium (Umekoji Park) — ¥2,400 • Kiyomizu-dera Temple — ¥500 • Funaoka Onsen (Historic Sento) — ¥490 • Arashiyama Bamboo Grove & Tenryu-ji — ¥500 • Kyoto Museum of Crafts and Design — ¥500 • Uji (Matcha & Temples) — Day Trip — ~¥2,000 • Mitarashi Matsuri (Foot Bath Ritual) — ¥300 • Kurama to Kibune Forest Hike — ¥500 • Nishiki Market Food Tasting — Free • Batting Cages Experience — ¥500 • Kyoto Imperial Palace Visit — Free • Kinkaku-ji (Golden Pavilion) — ¥500 • Sanjusangendo (Temple of 1001 Statues) — ¥600 • Philosopher's Path (Tetsugaku-no-michi) — Free • Hozugawa River Cruise — ¥6000 • Kyo-Yuzen Dyeing Workshop (Marumasu Nishimuraya) — ~¥2,500 • Nara Park & Todai-ji — Day Trip — ~¥2,500 <u>Initiation to Zen Meditation (Zazen) and Temple Life in Kyoto:</u> During my 6-week stay in Kyoto, I will attend weekly Zazen (seated meditation) sessions at a local temple, such as Shunkoin or Kennin-ji. This practice allows me to experience Japanese philosophy, mindfulness, and temple life beyond sightseeing. Estimated cost: ¥1,000 to ¥2,000 per session (donation/offering) Total for 6 weeks: ¥9,000 • https://www.kenninji.jp/ (Kennin-ji - The oldest Zen temple in Kyoto) <u>Excursions from Kyoto :</u> Osaka — 2 days / 1 night Transport : JR Special Rapid Service or Hankyu/Keihan Lines – ¥1,200 loop trip		

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom		Sexe		Age	
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.			Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.			
				Activities : - Namba Yasaka Shrine (Lion Head Building) — Free - TeamLab Botanical Garden (Nagai Park) — ¥2,200 - Spa World — ¥1,500 - Retro Arcade Game (Kasuga Amusement Center) — ¥600 - Umeda Sky Building (Kuchu Teien Observatory) — ¥1,500 Ine & Amanohashidate — 2 days / 1 night Transport : JR Hashidate Limited Express + Kyoto Tango Railway — ~¥10,000 loop trip Activities : - Kasamatsu Park Chairlift — ¥680 - Motoise Kono Shrine — Free - Ine Bay Sightseeing Boat (Sea Birds Feeding) — ¥1,000 - Urashima Jinja (The Legend of Urashima Taro) — Free - Amanohashidate Sandbar Cycling — ~¥400 Koyasan — 2 days / 1 night Transport : JR + Nankai Railway + Cable Car — ¥5,500 loop trip Activities : - Okunoin Cemetery (Night Tour with a Monk) — ¥2,500 - Kongobu-ji (Banryutei Rock Garden) — ¥1,000 - Daito Pagoda (Inside the Garan) — ¥500 - Shojin Ryori Dinner (Buddhist Vegan Cuisine) — Included in Temple Stay <u>Part-time work in kyoto (1 month):</u> I will apply for a single part-time job depending on availability, working as hall or kitchen staff. This will allow me to interact with local staff and residents while supporting my living expenses. Hourly wage: ¥1,200 Maximum: 15 hours/week → ~¥18,000 per week Total for 4 weeks: ~¥72,000 References / Job platforms: https://www.yolo-japan.com/en/ Total incomes for the period : ¥72,000			

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.	
(02/09/2026) To (30/09/2026) 4 weeks	<u>Shikoku</u> <u>Travel from Kyoto to Takamatsu :</u> Travel by Sanyo Shinkansen (Kyoto → Okayama) + Rapid Service "Marine Liner" (Okayama → Takamatsu). https://www.westjr.co.jp/global/en/ Total cost : ~ ¥10,250 Luggage : Takkyubin delivery (Kyoto accommodation to Takamatsu Apartment) – approx. ¥3,000 <u>Accommodation in Takamatsu:</u> Private Furnished Apartment (Livemax Takamatsu – Monthly Network) https://www.weekly-monthly.net/en/kagawa/ Monthly rent: ¥66,000 Utilities / Service fee: ¥15,400 Initial Contract Fee: ~¥12,000 Total for 4 weeks: ~¥93,400 <u>Accommodation during excursions :</u> Iya Valley (Guesthouse) ¥13,000 per night (Total for 2 nights: ¥28,000) https://www.booking.com/hotel/jp/riviera.fr.html	Total accommodation : ¥150,000 Total Regional Transport : ¥27,100 Total City Transport : ¥15,000 Total activities : ¥47,970 Total Food : ¥50,000 Total Daily Life & Sundries : ¥25,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥315,070 <u>Activities in Takamatsu :</u> - Ritsurin Garden (Historic Landscape Garden) — ¥410 - Mt. Yashima Plateau (Panormaic View & Temple) — Free - Naoshima Island — Ferry ~¥1,000 - Ogijima & Megijima Islands — Ferry ~¥1,100 - Teshima Island — Ferry ~¥2,600 - Takamatsu Castle (Tamamo Park) — ¥200 - Shikoku Mura (Open Air Architectural Museum) — ¥1,600 - Kinashi Bonsai Village (Bonsai Capital) — Free - Nakano Udon School (Cooking Class & Dance) — ~¥1,700 - Marugame-machi Arcade (Shopping & Design) — Free - Isamu Noguchi Garden Museum — ¥2,200 - City Cycling (Municipal Bike Rental) — ¥200/day - Zentsu-ji & Kaidan Meguri (Ritual) — ¥500 - Kitahama Alley (Renovated Warehouses) — Free - Goten-no-hama (Seaside Treasure & Marine Life) — Free - Mt. Yurayama (Omusubiyama Hike) — Free - Naiba Dam Kayaking — ~¥4,000 - Sanuki Toy Museum (Traditional & Modern Toys) — ¥900 - Kikuchi Kan Memorial Museum (Literary History) — ¥200 - Onigashima Cavern (Ogre's Cave on Megijima) — ¥600 <u>Excursions from Takamatsu :</u> Iya Valley – 3 days / 2 nights Transport : JR Limited Express Shimanto or Nanpu + Local Train Total cost : ~¥6,500 (Round trip) Activities : - White Water Rafting on Yoshino River — ~¥7,500	

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.	
	• <u>Shōdoshima Island</u> Sen Guesthouse ¥12,000 per night https://www.senguesthouse.com/	• Iya Kazurabashi (Main Vine Bridge) — ¥550 • Peeing Boy Statue of Iya Valley — Free • Nagoro Scarecrow Village — Free • Oku-Iya Ni-ju Kazurabashi (Double Vine Bridge) — ¥550 • Mt. Tsurugi Chairlift (Summit Hike) — ¥1,900 (AR) Shōdoshima Island – 2 days / 1 night Transport : Shodoshima Ferry (Takamatsu) + 2-Day Olive Bus Pass Total transport cost : ~¥3,900 (Ferry ¥1,400 A/R + Bus Pass ¥2,500) Activities : • Angel Road (Sandbar walk at low tide) — Free • Shodoshima Olive Park — Free • Nijushi no Hitomi Movie Village — ¥900 • Hishio-no-Sato (Soy Sauce Village & Museum) — Free • Nakayama Senmaida (Rice Terraces & Setouchi Art) — Free • Kankakei Gorge Ropeway — ¥2,100 (Round trip) Kotohira (The 1368 steps challenge) – Day trip Transport : Kotoden Local Line (Takamatsu-Chikko → Kotohira) Total transport cost : ~¥1,260 (Round trip) Activities : • Kotohira-gu (Konpira-san Shrine) — Free (Goal: 1,368 steps for the inner shrine) • Kanamaru-za (Japan's oldest Kabuki Theater) — ¥500 • Kinryo Sake Museum — Free Total accommodation : ¥133,400 Total Regional Transport : ¥24,910 Total City Transport : ¥15,000 Total activities : ¥30,310 Total Food : ¥40,000 Total Daily Life & Sundries : ¥15,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥258,620	

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.		
(30/09/2026) To (04/11/2026) 5 weeks	<u>Chūgoku</u> <u>Travel from Takamatsu to Hiroshima :</u> Travel by Rapid Service "Marine Liner" (Takamatsu → Okayama) + Sanyo Shinkansen (Okayama → Hiroshima). https://www.westjr.co.jp/global/en/ Total cost : ~¥6,500 Luggage : Takkyubin delivery (Takamatsu accommodation to Hiroshima) – approx. ¥2,500 <u>Accommodation in Hiroshima :</u> Share House (Private Room) (Backpackers Home Hiroshima EN – Share House 180°) Location : Yokogawa Area (2 min from Hiroshima Station by train) https://www.sharehouse180.net/en/houses/backpackershome-en/ Monthly rent : ¥41,000 Common service fee: ¥15,000 Initial Contract Fee: ~¥30,000 Total for 5 weeks: ¥105,000 <u>Accommodation during excursions :</u> <u>Shimanami Kaido</u> Organic Guesthouse ¥4700 per night https://www.booking.com/hotel/jp/guesthouse-amp-cafe-ohana.html <u>Tsuwano & Hagi</u> (Hagi City) – Hagi Guesthouse Ruco ¥7310 per night (Total for 2 nights: ¥14,620) https://guesthouse-ruco.com/	<u>Activities in Hiroshima :</u> - Hiroshima Toyo Carp Baseball Match — ¥5,000 - Hiroshima Peace Memorial Museum — ¥200 - Atomic Bomb Dome — Free - Peace Memorial Park — Free - Hiroshima Castle — ¥370 - Shukkeien Garden — ¥260 - Okonomimura (Okonomiyaki Food Park) ~¥1,200 per meal - Mitaki-dera Temple (The Three Waterfalls Temple) — Free - Mazda Museum & Factory Tour — Free - Orizuru Tower (Sunset view & origami) — ¥2,200 - Fudo-in Temple (National Treasure architecture) — Free - Mount Futaba Hiking Trail (Panoramic city views) — Free - Hijiyama Park & Museum of Contemporary Art — ¥500 - Nagarekawa District (Izakaya) — Free - Hiroshima Toshogu Shrine — Free - Hiroshima City Botanical Garden — ¥510 - Local Sento (Public Bath) Experience — ~¥450 - Peacecle Rental Bicycle (Full city exploration) — ¥1,500/day - Motoyasu River Cruise — ¥1,200 - Hiroshima Central Wholesale Market (Local seafood) — Free <u>Legacy Dialogue at Social Book Café Hachidorisha :</u> During my 5 weeks, I will participate in weekly storytelling sessions and dialogues with "Memory Keepers" (Denshosha) at this community hub. Moving beyond the museum, these sessions allow for direct interaction with locals to understand Hiroshima's philosophy of peace and its impact on modern Japanese society. https://hachidorisha.com/ <u>Excursions from Hiroshima :</u> The Shimanami Kaido (Island Hopping by Bike) – 2 days / 1 night Transport : JR Sanyo Line + Local Ferry + Bicycle Rental Total cost : ~¥8,500 (Transport + Bike rental + Bridge tolls) Activities : - Cycling across 6 bridges over the Seto Inland Sea — Free (Tolls included in pass)		

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom		Sexe		Age	
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.			Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.			
				- Kosan-ji Temple & The Marble Heights (The Hill of Hope) — ¥1,400 - Oyamazumi Shrine (Samurai armor collection) — ¥1,000 - Tatara Bridge Sunset View — Free - Local Citrus Tasting on Ikuchijima Island — ~¥500 - Hirayama Ikuo Museum of Art — ¥920 Sandankyo Gorge (Deep Nature & Autumn Colors) – Daytrip Transport : Hiroshima Hiroden Express Bus : ~¥2,500 (Round trip) Activities : - Hiking the 13km trail through the gorge — Free - Kurofuchi Ferry (Small boat through the cliffs) — ¥500 - Sarutobi Boat ride to Nidan-no-taki Waterfall — ¥500 - Onsen soak at Sandankyo Hotel — ¥600 - Exploring the "Five Landscapes of Sandankyo" — Free Tsuwano & Hagi (The Samurai Heritage) – 3 days / 2 nights Transport : JR Limited Express Super Oki or "SL Yamaguchi" (Steam Train) cost : ~¥9,500 (Train & Bus transport) Activities : - Taikodani Inari Shrine (Tunnel of 1,000 Torii) — Free - Tsuwano Samurai District (Carp in street canals) — Free - Hagi Castle Town (UNESCO World Heritage Site) — Free - Shoin Jinja & Shoka Sonjuku School — Free - Hagi Pottery (Hagi-yaki) Workshop — ~¥3,000 - Toko-ji Temple (Burial site of the Mori Clan) — ¥300 Total accommodation : ¥124,320 Total Regional Transportation: ¥29,500 Total City Transport : ¥15,000 Total activities : ¥22,110 Total Food: ¥45,000 Total Daily Life & Sundries : ¥20,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥255,930			

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.		
(04/11/2026) To (02/12/2026) 4 weeks	<u>Kyūshū</u> <u>Travel from Hiroshima to Kagoshima</u> Travel by Sanyo & Kyushu Shinkansen (Hiroshima Station → Kagoshima-Chūō Station). https://www.westjr.co.jp/global/en/ Total cost : ¥19,200 (Reserved seat) Luggage : Takkyubin delivery (Hiroshima accommodation to Kagoshima) – approx. ¥2,800 <u>Accommodation in Kagoshima :</u> Guesthouse (Private Single Room) (Kagoshima Little Asia Guest House) Location : Chuo Station Area (5 min walk from Kagoshima-Chūō Station) https://www.kagoshimaguesthouse.com/ Monthly rent: ¥50,000 Total for 4 weeks: ¥50,000 <u>Accommodation during excursions :</u> • <u>Yakushima Island</u> Airbnb Private Guesthouse ¥7,500 per night (Total for 2 nights: ¥15,000) https://www.airbnb.fr/rooms/47411151 • <u>Kirishima National Park</u> – APA Hotel Kagoshima Kokubu ¥8,400 per night https://www.apahotel.com/hotel/kyushu-okinawa/kagoshima/central-in-kokubu/	<u>Activities in Kagoshima :</u> • Sengan-en Garden — ¥1,000 • Sengan-en: Satsuma Ware Pottery Painting (Traditional craft experience) — ¥2,500 • Sakurajima Half-Day Kayak Adventure (Sea exploration with Kagoshima Kayaks) — ¥7,000 • Snorkeling in Kinko Bay (Volcanic marine life observation) — ¥6,500 • Sakurajima Island Exploration (Ferry & Island Bus) — ¥1,000 • Terukuni-jinja Shrine (Major Shinto shrine of the city) — Free • Shiroyama Observatory (Panoramic view) — Free • Kagoshima Chuo Morning Market — Free • Kagoshima City Aquarium — ¥1,500 • Reimeikan Museum — ¥400 • Tsurumaru Castle Ruins & Gorukumon Gate — Free • Local Kurobuta Pork Tasting (Kagoshima Black Pork Specialty) — ~¥2,500 • Sakurajima Nagisa Footbath — Free • Ishibashi Memorial Park — Free • Nanshu Shrine & Saigo Takamori Cemetery — Free • Satsuma-age Tasting (Traditional deep-fried fish cakes) — ~¥500 • Satsuma Kiriko Glass Workshop — Free <u>Volcanic Mud-Dyeing & Social Resilience (Dorozome) :</u> During my Kagoshima excursion, I will join hands-on mud-dyeing sessions led by elderly master artisans. Moving beyond simple craft, this "inventive search" explores the dialogue between local volcanic resources and the "wisdom sharing" of the town's elders. By practicing this 1,300-year-old manual skill, I will understand how traditional techniques are repurposed to build community resilience and creative social models for Japan's aging population. • https://oshimatsumugi.com/ <u>Excursions from Kagoshima :</u> Yakushima Island – 3 Days / 2 Nights Transport : Kagoshima Port → Miyanouura/Anbo Port via Toppy & Rocket High-Speed Ferry Total cost : ~¥16,200 (Round trip)		

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom		Sexe		Age	
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.			Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.			
(02/12/2026) To (13/01/2027) 6 weeks	<u>Kyūshū</u> <u>Travel from Kagoshima to Fukuoka</u> Travel by Kyushu Shinkansen (Kagoshima-Chūō Station → Hakata Station). Total cost : ¥10,640 https://smart-ex.jp/top.php Luggage : Takkyubin delivery (Kagoshima accommodation to Fukuoka) – approx. ¥2,500			Activities : - Shiratani Unsui-kyo Forest Hike (Princess Mononoke inspiration) — ¥500 (Forest maintenance fee) - Hirauchi Kaimei Onsen (Natural hot spring in the ocean,) — ¥200 (Donation) - Ohoko-no-taki Waterfall — Free - Yakushima Fruit Garden (Tropical fruit tasting) — ¥500 - Stargazing at Inakahama Beach — Free Kirishima National Park – 2 Days / 1 Night Transport : JR Kagoshima-Chuo Station → Kirishima-Jingu Station (JR Nippo Main Line) + Local Bus Total cost : ~¥4,200 (Train + Bus Pass) Activities : - Kirishima-Jingu Shrine — Free - Ebino Kogen Highland Hiking — Free - Maruo Falls — Free - Kirishima Onsen Market (snacks exploration) — ~¥500 - Takachiho-no-mine Hike — Free - Public Onsen soak in Kirishima Onsen Village — ~¥600 Total accommodation : ¥73,400 Total Regional Transportation: ¥42,400 Total City Transport : ¥15,000 Total activities : ¥25,200 Total Food : ¥40,000 Total Daily Life & Sundries : 15,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥211,000 <u>Activities in Fukuoka :</u> - Kyushu National Museum — ¥700 - Fukuoka City Museum — ¥200 - Fukuoka City Archeology Center — Free - Mongolian Invasion Historical Museum — ¥500 - Noko Museum — ¥400 - Kushida-jinja Shrine (Heart of Hakata's traditions) — Free - Tochoji Temple — Free - Shofukuji Temple — Free - Sumiyoshi-jinja Shrine — Free - Hakataza Theater — ¥5,000			

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé. Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.			
<u>Accommodation in Fukuoka :</u> Sharehouse (Private Room) (Discovery Hakata South) Location : Hakata South / Morooka (10 min walk from JR Sasabaru Station, 6 min to Hakata Station) https://sharehouse.in/eng/house/detail/1842/ Monthly rent : ¥50,000 Common service fee : ¥15,000 Initial Contract Fee : ¥30,000 Total for 6 weeks : ¥127,500 <u>Accommodation during excursions :</u> <u>Nagasaki</u> Hotel Cuore Nagasaki Ekimae ¥9,500 per night (Total for 2 nights: ¥19,000) https://www.hotel-cuore.com/en/ <u>Beppu & Yufuin</u> J-Hoppers Beppu Guesthouse ¥5,500 per night (Total for 2 nights: ¥11,000) https://beppu.j-hoppers.com/ <u>Kumamoto & Mount Aso</u> Guesthouse Little Asia ¥3,600 per night https://www.kumamotoguesthouse.com/kumamoto-English/ - Hakata Traditional Performing Arts Centre — ¥3,000 - Hakata Doll Painting Workshop — ~¥2,500 - Hakata-ori Weaving Demonstration (Traditional textile art) — Free - Hakata Traditional Craft and Design Museum — Free - teamLab Forest Fukuoka — ~¥2,200 - NOBOLT (Giant indoor sports) — ~¥3,000 - Canal City Hakata (Futuristic complex) — Free - Seaside Momochi — Free - Fukuoka Tower Observatory — ¥800 - Sadaharu Oh Baseball Museum — ¥1,800 - Fukuoka Zoo and Botanical Garden — ¥600 - Ohori Park & Japanese Garden (Zen lakeside walk) — Free - Fukuoka Castle Ruins — Free - Uminonakamichi Seaside Park (Coastal cycling) — ¥450 - Nishi Park — Free - Toka Ebisu Festival (Jan 8-11) — Free - Oniyo Fire Festival at Daizenji (Jan 7) — Free - Dazaifu Tenmangu Usogae (Fire & bird rituals) — Free - New Year's Hatsumōde (First shrine visit – Jan 1-3) — Free - Hakata Station "Hikari no Machi" (Winter illuminations) — Free <u>Excursions from Fukuoka :</u> Nagasaki – 3 Days / 2 Nights Transport : JR Hakata Station → Nagasaki Station (Nishi Kyushu Shinkansen "Kamome") ~¥11,000 (Round trip Shinkansen) Activities : - Nagasaki Peace Park & Atomic Bomb Museum — ¥200 - Mount Inasa Observatory — ¥1,250 - Glover Garden — ¥620 - Dejima (Former Dutch trading post restoration) — ¥520 - Confucius Shrine & Historical Museum of China — ¥600 - Oura Cathedral — ¥1,000 - Nagasaki Shinchin Chinatown Exploration — ~¥1,500 - Gunkanjima Island Boat Tour — ~¥4,500 Beppu & Yufuin – 3 Days / 2 Nights Transport : JR Hakata Station → Beppu Station (JR Limited Express "Sonic") + Local Bus to Yuifuin ~¥11,500 (Train + Local Bus)			

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.		
		Activities : - The 7 Hells of Beppu — ¥2,000 - Beppu Beach Sand Bath — ¥1,500 - Mount Tsurumi Ropeway — ¥1,600 - Lake Kinrin in Yufuin — Free - Yufuin Floral Village (Exploring the artisan district) — Free Kumamoto & Mount Aso – 2 Days / 1 Night Transport : JR Hakata Station → Kumamoto Station (Kyushu Shinkansen) + Aso Boy! Train or Local Bus ~¥13,000 (Shinkansen + Aso transport) Activities : - Kumamoto Castle — ¥800 - Suizenji Jojuen Garden — ¥400 - Mount Aso Caldera — Free - Kusasenri-ga-hama — Free - Aso-jinja Shrine (Ancient regional spiritual center) — Free <u>Part-time work in Fukuoka (2 weeks):</u> I will apply for a single part-time job depending on availability, working as hall or kitchen staff. This will allow me to interact with local staff and residents while supporting my living expenses. Hourly wage: ¥1,200 Maximum: 15 hours/week → ~¥18,000 per week Total for 2 weeks: ~¥36,000 References / Job platforms: https://www.yolo-japan.com/en/ <u>Total incomes for the period :</u> ¥36,000 Total accommodation : ¥161,100 Total Regional Transportation : ¥48,640 Total City Transport : ¥25,000 Total activities : ¥37,640 Total Food : ¥50,000 Total Daily Life & Sundries : ¥20,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥342,380		

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom		Sexe		Age	
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.			Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.			
(13/01/2027) To (25/02/2027) 6 weeks	<u>Hokkaidō</u> <u>Travel from Fukuoka to Sapporo</u> Travel by Flight (Fukuoka Airport → New Chitose Airport) + JR Rapid Airport Train. Total cost : ¥13,230 (Flight ~¥12,000 + Train ¥1,230) https://www.flypeach.com/en https://www.jrhokkaido.co.jp/global/english/travel/airport.html Luggage : Takkyubin delivery (Fukuoka accommodation to Sapporo) – approx. ¥3,700 <u>Accommodation in Sapporo :</u> Sharehouse (Private Room) (SHARE HOUSE 180° Maruyama) Location : Chuo-ku Area (3 min walk from Nishi 18-chome Station, 9 min from Maruyama Koen) https://www.sharehouse180.net/en/houses/tentoten-apartment-maruyama/ Monthly rent : ¥40,000 Common service fee : ¥7,000 Lifeline fee (Winter rate) : ¥17,600 Initial Contract Fee : ¥30,000 Total for 6 weeks : ¥126,900 <u>Accommodation during excursions :</u> <u>Hakodate</u> Social Hotel HakoBA ¥5,000 per night (Total for 2 nights : ¥10,000) https://www.thesharehotels.com/hakoba/			<u>Activities in Sapporo :</u> Sapporo Bankei Ski Area (Lift Pass) — ~¥4,000 Sapporo Teine Olympic Site (Lift Pass) — ~¥5,500 Miyanomori Ski Jump Stadium — Free Sapporo Olympic Museum — ¥600 Sapporo Symphony Orchestra (Kitara) — ~¥5,000 Migishi Kotaro Museum of Art — ¥510 Hokkaido Museum of Modern Art — ¥510 Sapporo Art Park (Geijutsu-no-mori) — ¥700 Sapporo Snow Festival (Odori & Susukino) — Free Sapporo White Illumination — Free Lake Shikotsu Ice Festival — ¥500 Jozankei Onsen Yukitouro — ~¥500 Ainu Culture Promotion Center (Pirka Kotan) — ¥200 Hokkaido Jingu Shrine — Free Edwin Dun Memorial Museum — Free Historical Village of Hokkaido — ¥800 Hoheikan — ¥300 Sapporo Beer Museum — Free Megmilk Snow Brand Museum — Free Hokkaido Museum & Ceramic Art Center — ¥600 Sapporo Clock Tower — ¥200 Moerenuma Park — Free Sapporo Maruyama Zoo — ¥800 Takino Suzuran Hillside Park (Snow World) — ¥450 Sapporo Satoland — Free Nopporo Forest Park — Free Shiroi Koibito Park — ¥800 Mount Moiwa Ropeway — ¥2,100 Sunpiazzza Aquarium — ¥1,000 Sapporo TV Tower — ¥1,000 Sapporo Racecourse — Free <u>Snow Solidarity & Intergenerational Care (Yukikaki) :</u> During my Sapporo stay, I will participate in daily "Yukikaki" (community snow shoveling) alongside local seniors. This "inventive search" focuses on the simple act of clearing paths as a medium for "wisdom sharing" and neighborhood bonding. By working through the cold with long-term residents, I will experience firsthand how a shared natural challenge is repurposed into a creative model of social support and mutual care.			

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille	Prénom	Sexe	Age
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.	Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.	
	• <u>Furano & Biei</u> GuestHouse Furusato Furano ¥5,000 per night (Total for 2 nights: ¥10,000) https://masumiharu26.wixsite.com/furusato • <u>Lake Toya</u> Guest House Ponkotan ¥4,000 per night https://toyako-ponkotan.com/ <u>Return Flight :</u> Sapporo-New Chitose (CTS) → Paris-CDG via Tokyo (HND/NRT) Estimated cost Approx. ¥ 120,000	• https://www.sapporo-shakyo.or.jp/activities/volunteer/ <u>Excursions from Sapporo :</u> Hakodate – 3 Days / 2 Nights Transport : JR Sapporo Station → Hakodate Station (Limited Express Hokuto) ~¥18,000 (Round Trip) Activities : • Mount Hakodate Ropeway — ¥1,800 • Goryokaku Fort & Tower — ¥1,000 • Hakodate Morning Market — Free • Kanemori Red Brick Warehouses — Free • Motomachi District — Free • Old Public Hall of Hakodate Ward — ¥300 • Hakodate City Museum of Northern Peoples — ¥300 • Tropical Botanical Garden — ¥300 Furano & Biei – 3 Days / 2 Nights Transport : JR Sapporo Station → Furano/Biei Station (Limited Express Lilac + Local train via Asahikawa) ~¥10,000 (Round Trip) Activities : • Ningle Terrace (Artisan village in the frozen forest) — Free • Shirogane Blue Pond (Aoi Ike - Winter illumination) — Free • Shirahige Waterfall (Frozen blue water) — Free • Biei Seven Stars Tree & Hills — Free • Furano Cheese Factory — Free • Tokachidake Onsen — ¥1,000 • Farm Tomita (Winter greenhouse experience) — Free Lake Tōya – 2 Days / 1 Night Transport : JR Sapporo Station → Tōya Station (Limited Express Hokuto) + Local Bus ~¥12,000 (Round Trip) Activities : • Mount Usu Ropeway (Active volcano observation) — ¥1,800 • Lake Tōya Onsen — ~¥1,000 • Showa Shinzan (The volcanic "new mountain") — Free • Toyako Visitor Center & Volcano Science Museum — ¥600 • Mt. Usu Disaster Memorial Walking Trail — Free • Lake Tōya Cruise (Sailing through the caldera) — ¥1,600	

Projet de vos activités au Japon

(vous pouvez imprimer autant de pages que nécessaire)

Nom de famille		Prénom		Sexe		Age	
Période	Villes/régions dans lesquelles vous comptez séjourner. Type d'hébergement et loyer mensuel envisagé.			Détails de toutes les activités prévues durant le séjour (visites touristiques/culturelles, études, travail, etc) et du budget (activités, vie quotidienne, transports, repas, etc). Pour les études, précisez le nombre d'heures hebdomadaires et le coût, et pour le travail, le nombre d'heures hebdomadaires et le salaire envisagés ainsi que les pistes de recherche. Un budget récapitulatif pourra être ajouté en fin de programme.			
				Total accommodation : ¥150,900 Total Regional Transportation : ¥176,930 Total City Transport : ¥25,000 Total activities : ¥35,770 Total Food : ¥50,000 Total Daily Life & Sundries : ¥20,000 <u>Total expenses for the period :</u> ¥458,600			

Global Trip Budget Summary

Trip Fees

Regional Expenses
Phase 1 : Sendai : ¥316,020
Phase 2 : Tokyo : ¥415,610
Phase 3 : Kanazawa : ¥238,030
Phase 4 : Kyoto : ¥315,070
Phase 5 : Takamatsu : ¥258,620
Phase 6 : Hiroshima : ¥255,930
Phase 7 : Kagoshima : ¥211,000
Phase 8 : Fukuoka : ¥342,380
Phase 9 : Sapporo : ¥458,600
<u>Total regional Expenses :</u> ¥2,811,260

Annex & Fixed Expenses :
Insurance (Globe PVT) : ¥55,000
Local Health Insurance (NHI) : ¥11,000
Phone Subscription (¥2,500/mo) : ¥30,000
Bank Fees : ¥10,000
Emergency / Safety Reserve : ¥100,000

Total Fees : ¥3,017,260

Income & Funds (Ressources)

Available Funds :
Own funds (Starting savings) : ¥3,090,930
Estimated Wages (Total) : ¥108,000

Total Income : ¥3,198,930

TOTAL INCOME - TOTAL FEES = ¥181,670

will have a safety margin of ¥181,670 to cover any unexpected needs, medical emergencies, or to adjust my research activities during the year. This balance ensures my project remains fully self-funded throughout the 12-month period.

Note : All calculations are performed using the European Central Bank (ECB) exchange rate. Rate as of February 4, 2026 : 1 EUR = 185.00 JPY.

Note on Budget Categories

- Regional Transport covers intercity travel (Shinkansen, highway buses) and excursions to surrounding areas.
- City Transport is dedicated to daily commutes within the city (subway, local buses, and trains).
- Daily Life & Sundries includes essential recurring expenses such as coin laundry, toiletries, and hygiene products.