



## VIAGEM DE GRUPO SETEMBRO 2018

### PEREGRINAÇÃO BUDISTA À ÍNDIA COM PRÁTICA E ENSINAMENTOS

c/ Convidado especial: Paulo Borges

Esta é uma peregrinação que começa na caótica Delhi, passa pela iluminada Bodh Gaya, flui pela sagrada Varanasi até Sarnath – *onde Gautama Buddha deu o primeiro discurso* –, desvenda alguns dos intocados Mosteiros Budistas escondidos nas remotas aldeias dos Himalaias e termina em McLeod Ganj, onde está exilado S. S. o 14º Dalai Lama. Durante esta jornada, para além das lições informais que surgem naturalmente do contacto próximo com as culturas Indiana e Tibetana e com a tradição Budista, vamos desfrutar ainda da companhia de Paulo Borges, praticante da via do Buda, que facilitará, entre outros ensinamentos, um Curso de Introdução ao Budismo em viagem.

#### **PROGRAMA DE VIAGEM**

- **Datas:** 14 a 30 Setembro 2018
- **Convidado especial:** Paulo Borges
- **Alojamento:** Hotéis (7 noites), Mosteiro (2 noites), Convento (1 noite) Guest House (4 noites) e Tenda (1 noite)
- **Refeições:** Vegetarianas
- **Lugares limitados:** 14 pessoas
- **Tudo incluído:** Voos internacionais + Seguro de Viagem World Nomads Standard + Permissão para viajar em território protegido (ILP) + Alojamento 15 noites + 3 refeições vegetarianas diárias + 3 voos internos + Transportes locais + Atividades do programa + Entradas nos Templos e Mosteiros + Curso de Introdução ao Budismo e Sessões de Meditação c/ Paulo Borges + Guia local nos Himalaias + Acompanhamento por 2 viajantes experientes
- **Investimento:** 2.890€

Uma rota onde vamos: visitar alguns dos locais marcantes da vida do Buda Histórico; descobrir algumas das relíquias do Budismo Tibetano, que se escondem nas majestosas montanhas dos Himalaias; desfrutar dos ensinamentos diários de um praticante genuíno que nos acompanha durante toda esta jornada; conhecer outros praticantes locais, desde monges a pessoas comuns; dedicar-nos à prática de meditação; ter tempo para interiorizar todas estas vivências. Trata-se de uma peregrinação em grupo à Índia, sim, mas trata-se especialmente uma viagem interior individual.

**Um mergulho profundo numa Índia Budista que se assemelha muitas vezes ao Tibete, onde vamos vivenciar:**

- *Uma sessão de meditação junto à árvore Bodhi, local onde se diz que Gautama Buddha atingiu a iluminação;*
- *Uma noite passada num Mosteiro Budista;*
- *O nascer-do-sol que ilumina os hipnotizantes degraus banhados pelas águas do Sagrado Ganges;*
- *Um passeio de barca ao pôr-do-sol, até um crematório que funciona 24 horas por dia, onde somos obrigados a olhar a morte de frente;*
- *Uma pausa para respirar no local onde Buddha ensinou as Quatro Nobres Verdades;*
- *As deliciosas refeições indianas, que por vezes são saboreadas com as mãos;*
- *As comidas tradicionais Tibetanas, que aquecem e confortam;*





- *Um pedido de bênção antes de uma viagem por intermináveis estradas que serpenteiam as montanhas rochosas, desérticas, muitas delas transitáveis apenas alguns meses em cada ano;*
- *A imensidão dos Himalaias, que nos faz questionar a nossa real dimensão e importância;*
- *As remotas aldeias do Vale Spiti, a terra do meio entre a Índia e o Tibete, que não parecem ter sido tocadas pelo passar do tempo;*
- *O convívio com as comunidades locais de costumes singulares;*
- *Um postal enviado para casa, do Pposto de Correios mais alto do mundo;*
- *A descoberta de alguns dos mais antigos e intocados Mosteiros Budistas Tibetanos do mundo;*
- *As coloridas Bandeiras de Oração que também nós deixamos uma em cada paragem;*
- *Os preciosos ensinamentos diários – formais e informais - que vamos recebendo e interiorizando;*
- *Um dia passado com monjas budistas tibetanas, onde aprendemos mantras, observamos as suas orações e ajudamos na preparação do jantar;*
- *Os dias sem internet nem rede de telemóvel, completamente desconectados do mundo, mas muito mais profundamente conectados connosco mesmos;*
- *A visita ao Templo onde S. S. o 14<sup>th</sup> Dalai Lama vive, exilado;*
- *As centenas de livrarias e lojas em McLeod Ganj completamente dedicadas ao comércio de artigos espirituais;*
- *Um passeio pelas fervilhantes ruelas de Old Delhi, que culmina cantina comunitária de um Templo Sikh;*
- *Um regresso a casa com a motivação renovada para prosseguirmos no caminho do Dharma.*

## ITINERÁRIO

### **Dia 1: Portugal – Índia**

Viagem de Portugal, com chegada de madrugada a Nova Delhi e primeiro contacto com a Índia.

### **Dia 2: Nova Delhi – Bodh Gaya**

Ainda em recuperação da longa viagem que fizemos no dia anterior, mas disponíveis para novas experiências, viajamos de avião, num voo interno, para Bodh Gaya. Chegamos, à tarde, ao Mosteiro Budista onde vamos ficar instalados nas próximas noites. Depois de uma breve pausa para descanso, temos a primeira sessão do Curso de Introdução ao Budismo com Paulo Borges. Jantamos e recolhemo-nos cedo.

### **Dia 3: Bodh Gaya**

Começamos o dia com uma sessão de meditação guiada, aliás como em quase todos os dias da nossa peregrinação. Depois do pequeno-almoço, visitamos o Templo Mahabodhi, local onde se diz que Gautama Buddha atingiu a Iluminação. Tocamos na árvore Bodhi e sentimos a energia especial deste local. Sentamo-nos só a contemplar os monges e grupos de peregrinos que passam. E só sentar e contemplar já é significativo. Visitamos outros templos e mosteiros neste local sagrado e, ao final do dia, antes do jantar, temos uma nova sessão do Curso de Introdução ao Budismo com Paulo Borges.

### **Dia 4: Bodh Gaya – Varanasi**





Viajamos de comboio em direção a Varanasi e temos a experiência de viajar no meio dos Indianos, num comboio cheio de gente, onde em 6 lugares se sentam 12 pessoas.

Chegamos ao final do dia a esta cidade mística, a tempo do jantar e de recuperarmos energias para o dia seguinte, que vai começar bem cedo.

#### **Dia 5: Varanasi e Sarnath**

Sáimos antes do sol nascer, para um passeio de barco pelo Ganges, onde vamos poder ver, conforme o dia clareia, o sol a desvendar, a pouco e pouco, os famosos *Ghats* desta cidade tão intensa. Reparamos como o Ganges é misterioso... Varanasi é uma das mais antigas e sagradas cidades do mundo e tem uma energia poderosa. Mulheres, homens, crianças - e até vacas - banham-se no rio. Há quem lave roupa à mão, logo pela manhã. Há quem faça orações. Algumas mulheres, de longas e compridas tranças escuras, rapam completamente o cabelo e oferecem-no à *Mãe Ganga*. Há quem beba a água sagrada diretamente do rio e há quem a leve num frasquinho para casa, para oferecer a um familiar moribundo. Há quem esteja a viver hoje, aqui, agora, aquela que considera ser a sua única oportunidade nesta vida de purificar o Karma com um mergulho nestas águas. Há quem viva do Ganges. Há quem morra no Ganges. E, tudo isto, dá uma enorme vida ao poderoso Ganges.

A seguir ao pequeno-almoço, visitamos alguns templos hindus e um quarteirão muçulmano. Partimos depois para Sarnath, onde visitamos o local onde se diz que Buddha deu o seu primeiro discurso após iluminar-se. Desfrutamos da terceira sessão do Curso de Introdução do Budismo, neste local sagrado.

Depois do almoço repousamos até ao momento de, antes do final do dia, deambularmos pelos *Ghats*, os degraus que dizem ser a ligação entre o céu e a terra e que culminam nas águas do Ganges. Estamos atentos a tudo o que nos rodeia, que tem tanto de *sui generis* como de apelativo. Meditamos em frente ao rio. Depois, fazemos um novo passeio de barco, desta vez para assistirmos ao pôr-do-sol e observarmos a Ganga *Aarti*, uma bonita cerimónia Hindu que acontece aqui diariamente.

Com o cair da noite, Varanasi adquire tons arrepiantes... O nosso barco começa a deslocar-se calmamente até ao crematório principal. A céu aberto, centenas de corpos são cremados 24 horas por dia. Sentimos o cheiro da morte e o seu impacto violento, mas potencialmente transformador, e lidamos com essas emoções de frente.

Apaixonamo-nos por Varanasi, neste dia tão intenso. Por esta cidade que é sempre do recomeço e nunca do fim. E temos a certeza que, um dia, haveremos de cá voltar.

#### **Dia 6 – Varanasi – Shimla**

Viajamos em direção a Shimla, aonde chegamos ao final da tarde, a tempo de uma volta por esta cidade peculiar, que não parece indiana. Estamos a 2.000 metros de altitude, no que nos parece ser uma estância de neve europeia (se não tivesse as particularidades que só a Índia tem, como vários Macacos a passear pela cidade). Preparamo-nos para o dia seguinte, rumo ao Vale Spiti.

#### **Dias 7 a 13: Vale Spiti**

Partimos de manhã cedo pelos caminhos sinuosos dos Himalaias, em direção ao Vale Spiti. Os próximos dias são passados em estradas por vezes assustadoras, mas estranhamente hipnotizantes. Antes de





entrarmos a fundo na montanha, os motoristas dos nossos carros param num templo para pedirem proteção aos Deuses. As paisagens vão-se alterando, conforme mergulhamos no Spiti. São muitas vezes áridas e rochosas e fazem-nos perspetivar a importância que realmente temos – ou a que atribuímos a nós mesmos. Encontramos, pelo caminho alguns animais selvagens, que nos observam. A curiosidade e o receio são mútuos. Temos a sensação de estar num outro tempo, talvez num tempo sem tempo definido, que por vezes se assemelha ao passado e muitas outras ao futuro... Mas conseguimos manter-nos no momento presente.

Visitamos aldeias, conhecemos famílias com costumes, para nós, singulares. Percebemos como a nossa vida é tão facilitada comparativamente à vida árdua que esta gente é obrigada a ter... Bebemos um Chá de Gengibre, que aquece e conforta, enquanto ficamos a saber das suas histórias.

Lamas abrem-nos as portas dos Mosteiros Budistas Tibetanos, alguns dos mais antigos do mundo, intocados, onde se escondem tantas riquezas: pinturas feitas com tintas naturais cuja cor está desbotada pelo passar dos séculos, estátuas impressionantes de Bodhisattvas, centenas de *Thangkas*,... Almoçamos em casa de uma família e percebemos como a espiritualidade está tão presente na vida quotidiana desta gente. Passamos uma tarde num Convento de Monjas Budistas Tibetanas e ficamos a conhecer o seu dia-a-dia. Oramos com elas, tentamos acompanhar os mantras que entoam e contribuimos para a preparação do jantar.

Deslumbramo-nos com as paisagens, mesmo com as áridas, apaixonamo-nos pelas aldeias e vibramos com pequenos detalhes que nos surpreendem a todo o instante. No carro, nas muitas horas de viagem diárias que fazemos, refletimos sobre as experiências que temos tido e sobre os desafios que a vida moderna nos oferece, em silêncio.

Continuamos a usufruir dos ensinamentos e das aulas que Paulo Borges nos faculta, em lugares idílicos, e temos muitas vezes a oportunidade de falar e colocar questões a alguns dos Lamas e Monges dos Mosteiros que visitamos. Fazemos um pequeno *trekking*, deixando que o sol nos abrace e, nessa noite, ficamos a dormir em tendas. Subimos até à aldeia mais alta do mundo, com ligação por estrada, onde enviamos um postal para casa do Posto dos Correios mais alto do mundo. Deixamos Bandeiras de Oração nos principais locais por onde passamos. Bandeiras essas que se juntam às centenas de outras, coloridas, que baloçam ao vento, espalhando preces e orações.

Chegamos a McLeod Ganj ao final do último dia no Vale Spiti, depois de passarmos por Manali onde ficamos uma noite. Deixamos para trás aquele vale encantado tão especial e preparamo-nos para descobrir o local onde vive exilado S. S. o 14º Dalai Lama.

#### **Dia 14: McLeod Ganj**

Visitamos o Templo onde S. S. o 14º Dalai Lama vive, em refúgio, e temos a última aula do nosso Curso de Introdução ao Budismo. Almoçamos num minúsculo restaurante Tibetano familiar, cuja comida é simples, mas deliciosa. Temos tempo livre para explorar as ruelas que rodeiam a sua casa, visitamos livrarias completamente dedicadas à espiritualidade, escolhemos uma *Tangka* para levarmos de recordação e percorremos os milhares de bazares com artigos budistas. Jantamos e recolhemo-nos.

#### **Dia 15: Dharamsala – Delhi**





De manhã visitamos um Centro de Estudos Budistas, que fica a cima de McLeod Ganj. Participamos na sessão de meditação conjunta que acontece todas as manhãs. Fazemos uma caminhada meditativa, numa estrada rodeada de natureza e começamos a despedir-nos destes dias que vivemos juntos nos Himalaias e a prepararmo-nos para a caótica Delhi. Depois do almoço, partimos num voo interno para Delhi.

#### **Dia 16: Delhi**

Visitamos uma das partes menos turísticas de Delhi - as favelas. Deixamos os preconceitos de lado, envolvemo-nos com as pessoas e percorremos esta área a pé. Ficamos a conhecer como é árduo o dia-a-dia desta gente e surpreendemo-nos ao constatar como são alegres e espirituais, mesmo em condições adversas. Almoçamos na casa de uma família que vive nas favelas, sentados no chão, saborosa comida tradicional indiana.

Deslocamo-nos, depois, de metro para Old Delhi, passeamos pelas ruas e vielas estreitas com milhares de bazares, onde vendedores, turistas, indianos, vacas, cães e todo o tipo de transportes imagináveis se cruzam e misturam, ao som ensurdecedor das buzinas. Visitamos o maior mercado de especiarias da Ásia e aproveitamos para, rapidamente, comprar algumas especiarias, num bazar orgânico. Sentimos que toda a gente parece deslocar-se na mesma direção, ao mesmo tempo que nós. Subimos ao topo de um edifício, respiramos, observamos Old Delhi de cima e saímos um pouco da loucura que se vive nas ruelas, lá em baixo.

Visitamos um curioso templo que tem as suas portas abertas a qualquer crença, onde nos explicam o que é o Sikhismo, uma religião até então desconhecida por quase todos nós. Ficamos a saber que existe uma cantina comunitária gerida por voluntários, que oferece comida a todos sem qualquer exceção. Aqui são servidas mais de 25.000 refeições por dia. Se tivermos vontade - e caso se proporcione -, também nós ajudamos na preparação das milhares de refeições gratuitas que aqui se servem.

Despedimo-nos destes sabores e destes aromas que vão deixar saudades. Constatamos que nos apaixonamo-nos por este país de contrastes e vivemos as últimas emoções fortes. Jantamos e partimos de seguida para o Aeroporto Internacional, rumo a casa.

#### **Dia 17: Portugal**

Chegamos a Portugal, depois de uma viagem intensa, com motivação renovada para continuarmos no caminho do Dharma.

**Notas:** 1) Este programa está dependente das condicionantes típicas da Índia e de outras circunstâncias não controladas por nós. Embora não perca nunca a sua essência, poderá, no entanto, sofrer ligeiras alterações. 2) A organização não acompanha o grupo nos voos internacionais entre Portugal e a Índia, mas estará no primeiro dia à espera do grupo no aeroporto internacional de Delhi. No último dia, a organização despede-se do grupo no Aeroporto Internacional de Delhi. 3) Todas as atividades e ensinamentos mencionados estão incluídos no programa e não têm qualquer custo extra associado. 4) As roupas utilizadas, em todos os locais onde vamos estar, assim como a conduta de cada viajante, devem respeitar os costumes e a cultura locais.





### **INVESTIMENTO**

- **A pronto pagamento (na inscrição):** 2.890€
- **Ou em parcelas:** 2.990€ = 990€ na inscrição + 1.000€ até final de Julho + 1.000€ até final de Agosto

**Incluído:** Voos internacionais + Seguro de Viagem World Nomads Standard + Permissão para viajar em território protegido (ILP) + Alojamento 15 noites + 3 refeições vegetarianas diárias + 3 voos internos + Transportes locais + Atividades do programa + Entradas nos Templos e Mosteiros + Curso de Introdução ao Budismo e Sessões de Meditação c/ Paulo Borges + Guia local nos Himalaias + Acompanhamento por 2 viajantes experientes

**Não incluído:** Visto de entrada na Índia da responsabilidade de cada participante + Despesas de carácter pessoal, snacks, águas fora das refeições principais, refeições nos aeroportos internacionais + gratificações.

### **INSCRIÇÕES**

**Preencha este formulário de Inscrição:** <http://bit.ly/IndiaBudista2018> De seguida irá receber um email com todas as informações para formalizar a sua inscrição. A inscrição só é válida após pagamento, na modalidade escolhida.

### **CURSO DE INTRODUÇÃO AO BUDISMO C/ PAULO BORGES**

Paulo Borges é praticante da via do Buda desde 1983 na escola Nyingma do budismo tibetano. Recebeu os principais ensinamentos e transmissões de Dilgo Khyentse Rinpoche, Trulshik Rinpoche, Sua Santidade o Dalai Lama, Tenga Rinpoche, Sua Santidade Sakya Tridzin, Jigme Khyentse Rinpoche, Pema Wangyal Rinpoche e Mingyur Rinpoche. Concluiu o ngondro, as práticas preliminares do budismo tibetano, sob a orientação de Jigme Khyentse Rinpoche e Tulku Pema Wangyal Rinpoche, nos retiros paralelos em França e Portugal que frequenta desde 1999 até hoje. Segue desde 2016 as formações Joy of Living e Nectar of the Path sob orientação de Mingyur Rinpoche. Integra os ensinamentos de Thich Nhat Hanh desde 2012.

É um dos coordenadores do Grupo de Prática Tergar de Lisboa. Cofundador e ex-presidente da União Budista Portuguesa. Cofundador e presidente do Círculo do Entre-Ser. Criador do programa de formação O Coração da Vida. É professor de Filosofia da Religião, Pensamento Oriental e Filosofia e Meditação na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.

Tradutor de livros budistas e autor e organizador de 48 livros de ensaio filosófico, aforismos, poesia e teatro, entre os quais: O Budismo e a Natureza da Mente (com Carlos João Correia e Matthieu Ricard), Descobrir Buda, O Coração da Vida (guia de meditação), Meditação, a Liberdade Silenciosa e Vazio e Plenitude ou o Mundo às Avessas.

### **PROGRAMA**



[www.macroviagens.pt](http://www.macroviagens.pt)

Contactos: Diana Chiu Baptista | E. [diana@ilovebio.pt](mailto:diana@ilovebio.pt) | T. 00351 934 804 391



## I

1. A vida e a Iluminação do Príncipe Siddhartha Gautama. O *Sermão de Benares* e as Quatro Nobres Verdades: dukkha (insatisfação), sua origem, sua extinção e a via que aí conduz (o Óctuplo Caminho). O sentido terapêutico, experimental e não dogmático da via e ensinamento do Buda.
2. Os quatro selos.
3. A tradição dos três ciclos de Ensino e dos três níveis da Via: Hinayana, Mahayana e Vajrayana. Arhats, Bodhisattvas e Mahasiddhas.
4. Calma mental (*samatha*) e visão penetrante (*vipashyana*). Exercícios práticos.

## II

1. As quatro meditações fundamentais: 1 - o valor da preciosa existência humana, rara e difícil de obter; 2 - a impermanência e a morte; 3 - a acção (karma) e a lei da causalidade; 4 - os sofrimentos dos seis mundos do ciclo da existência (samsara).
2. O Refúgio nas Três Jóias, Buda, Dharma e Sangha.
3. O Bodhicitta, ou espírito de Iluminação, relativo – em aspiração e em acção – e absoluto.
4. As quatro meditações ilimitadas: amor, compaixão, alegria e equanimidade. A “troca” (*tonglen*).

## III

1. Vacuidade e interdependência. A via do meio entre eternalismo e niilismo. O *Sutra do Coração* e o seu mantra.
2. As seis paramitas, virtudes ou perfeições transcendentais: generosidade, ética, paciência, diligência, concentração e sabedoria.

## FAQ'S

### Quais são os horários dos voos?

Os voos internacionais serão da Lufthansa.

- **14 Set. 2018 / Lisboa - Delhi**
  - 05:55 (LIS) – 09:55 (FRA) LH1497
  - 13:40 (FRA) – 00:50 +1 (BOM) LH760
- **30 Set. 2018 / Delhi - Lisboa**
  - 01:15 (DEL) – 06:20 (ZRH) LX147
  - 12:00 (ZRH) – 13:55 (LIS) LX2084

### IMPORTANTE:

- 1) A organização não parte de Portugal com o grupo. O grupo voará sozinho de Lisboa para a Índia e a organização estará no aeroporto internacional de Delhi à espera dos participantes. No último dia do programa, a organização despede-se do grupo no Aeroporto Internacional de Delhi.
- 2) Os voos previstos poderão sofrer alterações de horário e de companhia aérea.





- 3) O valor do programa poderá sofrer variações, caso o valor final dos voos internacionais ultrapasse os 650€ e/ou o valor dos voos locais sofra alterações substanciais aos valores previstos (Nova Delhi -> Gaya = 140€; Varanasi -> Chandigarh = 70€; Dharamsala -> Nova Delhi = 50€)

#### **O que está incluído no valor do programa?**

- Voos internacionais (Lisboa-Delhi e Delhi-Lisboa);
- Seguro de viagem World Nomads Standard;
- Alojamento em quartos duplos ou triplos para 15 noites;
- Todos os transportes internos;
- Todas as refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) – sempre vegetarianas e nos locais indicados pela organização;
- Curso de Introdução ao Budismo, sessões de meditação e outros ensinamentos c/ Paulo Borges;
- Tour nas Favelas de Delhi e por Old Delhi;
- Passeio de barco ao nascer do dia e pôr do sol em Varanasi;
- Tour no Vale Spiti com guia local, em 3 carros Toyota Innova, com 1 motorista experiente por carro e 1 guia local;
- Visita e entradas nos Templos e Mosteiros;
- Todas as actividades referidas no programa;
- Tempos livres para exploração individual;
- Acompanhamento em toda a viagem por dois viajantes experientes.

Não incluído: Visto de entrada na Índia da responsabilidade de cada participante + Despesas de carácter pessoal, snacks, águas fora das refeições principais, refeições nos aeroportos internacionais + gratificações.

Se não quiser gastar mais do que o investimento feito neste programa, excepto com o Visto, águas que necessitar fora das refeições e refeições nos Aeroportos Internacionais, não vai ter necessidade de o fazer.

#### **Preciso de Visto para entrar na Índia?**

Sim, todos os viajantes Portugueses precisam de um Visto de Turismo para entrada na Índia e de passaporte com validade mínima de 6 meses, à data de saída do país. A responsabilidade do Visto é de cada participante. Por pedido, podemos tratar dos Vistos, via Agência Consular (valor a orçamentar). No entanto, tirar o e-Visa (processo inteiramente realizado online) é bastante simples. O e-Visa tem um custo de cerca de 50€, não havendo mais nenhum pagamento a ser feito.

#### **Preciso de ter alguns cuidados de saúde pré-viagem?**

Caso siga a medicina ocidental e tenha dúvidas sobre saúde, vacinas, cuidados a ter, etc., deverá agendar uma Consulta do Viajante para 4 a 8 semanas antes da data partida. Recomendamos que o faça com alguma antecedência. Nessa consulta, serão esclarecidas todas as suas questões, segundo o prisma da medicina convencional.

#### **O seguro de viagem está incluído?**







Sim, está incluído seguro de viagem. É um seguro de viagem da World Nomads, plano Standard, que cobre Despesas Médicas, Assistência 24 horas, Repatriação e Evacuação, Cancelamento da Viagem, Interrupção da Viagem, Atrasos, Bagagem, Passaporte e Documentos Viagem e Responsabilidade Pessoal a Terceiros. Aqui poderá saber mais informações: <https://www.worldnomads.com/travel-insurance/>

Se pretender fazer *upgrade* para o plano Explorer, deverá informar-nos até 2 meses antes da data de partida. Se pretender incluir no Seguro de Viagem objetos pessoais de valor (ex. telemóvel, máquina fotográfica, *tablet*,...), até ao valor máximo total de 1.400€, também o poderá fazer mediante um custo extra a orçamentar, caso-a-caso. Contacte-nos para mais informações.

### **O grupo viaja sempre todo junto?**

Sim, o grupo viaja sempre todo junto, durante todo o programa de viagem na Índia. Embora o programa inclua os voos internacionais, nós – Diana e Igor - já estaremos em Delhi. Quando o grupo chegar a Delhi, estaremos à espera no Aeroporto Internacional e faremos em conjunto o *transfer* para o Hotel, onde teremos o primeiro *briefing* geral. No final da viagem, o voo doméstico de Dharamsala para Delhi também está garantido, assim como o voo internacional de regresso a Portugal. No aeroporto Internacional de Delhi, a organização despede-se do grupo.

### **Há alguma reunião antes da viagem?**

Cerca de dois meses antes da viagem haverá um encontro de grupo no Porto e outro em Lisboa (podrá escolher o que lhe for mais conveniente), para conversarmos sobre todos os detalhes e esclarecermos todas dúvidas (o que levar, questões culturais e outros pormenores importantes). Local e data do encontro a definir, com antecedência. Caso não possa estar presente, poderemos falar via email e/ou telefone sobre as questões que serão abordadas na reunião pré-viagem.

### **Posso inscrever-me sozinho?**

Claro que sim! Grande parte dos viajantes inscreve-se sozinho neste tipo de viagem. Irá partilhar o quarto com mais uma ou, ocasionalmente, duas pessoas, sempre do mesmo sexo. Viajar com um grupo de desconhecidos é uma grande oportunidade para sair da zona de conforto e estar mais disponível para os outros. Grandes amizades têm surgido nas viagens.

### **Que requisitos devo preencher para participar nesta viagem?**

A idade mínima de participação é 18 anos e a nacionalidade Portuguesa. Devido à altitude a que estaremos expostos em alguns locais (4.600 metros), participantes com mais de 65 anos deverão trazer atestado médico que comprove que estão aptos para viajar.

Os participantes não devem ter nenhuma condição física, mental ou emocional que impossibilite a participação numa viagem desta natureza e/ou que condicione o grupo.

Caso tenha alguma intolerância e/ou restrição alimentar ou problema de saúde mental, emocional ou físico, deverá conversar com a organização antes de se inscrever.





Os participantes devem ter uma personalidade flexível e paciente e estarem interessados numa viagem em grupo (o que implica disponibilidade para atividades em grupo, de convívio com pessoas com as quais nos identificamos mais ou menos).

Os participantes devem estar disponíveis para uma viagem que não é meramente turística, mas que é uma peregrinação Budista. Devem ter genuíno interesse em aprofundar os conhecimentos e práticas budistas.

#### **Preciso de ser praticante para participar no Curso de Introdução ao Budismo?**

Não, o curso é direcionado para iniciantes, assim como as sessões de meditação e outros ensinamentos que teremos. No entanto praticantes mais avançados, desfrutarão igualmente de ensinamentos formais e informais, durante toda a viagem.

#### **Teremos Guias Turísticos a acompanhar a viagem?**

Nós, organização, não somos Guias Turísticos, somos Líderes de Viagem. Iremos conduzir o grupo e partilhar as nossas experiências pessoais, conhecimentos e vivências. Se tiver interesse em aprofundar temas históricos, religiosos, culturais,..., para além dos nossos conhecimentos, poderá aproveitar as *tours* que teremos em Delhi e no Vale Spiti com guias locais para esclarecer todas essas questões.

#### **Para que realidade me devo preparar?**

A Índia é um país de contrastes, por isso deve estar preparado para lidar com situações de pobreza extrema - que não são tão comuns no Ocidente -, com padrões de higiene e limpeza diferentes dos nossos, assim como conviver de perto com vários animais nas ruas (cães, vacas, cabras e por vezes macacos).

Deve estar receptivo a abraçar uma nova cultura e estar disposto a respeitar e aceitar regras que podem não fazer muito sentido para si, quer a nível religioso, quer social.

Poderá sentir algumas dificuldades de adaptação iniciais, pois estará exposto a costumes muito diferentes e o impacto cultural é grande, no entanto, se for flexível e paciente, vai facilmente contornar as dificuldades e ter uma boa experiência, que dificilmente se esquecerá.

O povo indiano é muito afável. É um país onde é seguro viajar.

#### **Como são os alojamentos e os quartos durante a viagem?**

A estadia é sempre feita em quartos duplos ou, ocasionalmente, triplos, com casa de banho europeia privativa anexada. Há água quente na maioria dos alojamentos, mas pode nem sempre estar disponível. Os alojamentos são escolhidos criteriosamente, havendo contacto com a cultura Indiana e algum conforto. No entanto os padrões de limpeza da Índia não são os mesmos que os da Europa.

Todos os alojamentos são simples, mas bem localizados, de confiança e com *staff* amigável. Os participantes devem estar preparados e de mente aberta para uma realidade bem diferente da conhecida (quer a nível de padrões de limpeza, quer a nível de questões culturais). No Vale Spiti os alojamentos são muito modestos.





Grande parte dos alojamentos têm *wi-fi* disponível, embora não seja garantido que funcione ou que seja rápido. Excepto no Vale Spiti que não existe *wi-fi*, nem rede móvel (durante cerca de 4 a 5 dias).

Os cinco diferentes tipos de alojamento onde vamos ficar - hotéis, mosteiro, convento, *guest houses* e tenda -, não são resorts, nem hotéis de 5 estrelas, mas vão ser recordados pelos viajantes como uma parte rica da experiência.

Caso pretenda um quarto single, contacte-nos para tarifas e confirmação de disponibilidade. Em alguns alojamentos poderá não ser possível.

### **E as refeições?**

A alimentação durante toda a viagem está incluída e é sempre vegetariana (pequeno-almoço, almoço e jantar). Os *snacks* ou lanches não estão incluídos no programa, assim como outras bebidas que não água. As refeições são indianas, outras tibetanas, todas tradicionais, podendo ser bastante picantes e condimentadas. As refeições incluídas são sempre e apenas nos locais indicados pela organização.

### **Como serão os transportes locais?**

Vamos viajar sempre de táxi, *Tempo Traveller*, comboio, *Toyota Innova*, *Auto* e *E-Rickshaw* e avião (3 voos internos em companhia aérea indiana). Todos os transportes estão incluídos no valor do programa. Os transportes na Índia por vezes não cumprem os horários previstos, por isso é sempre necessário alguma flexibilidade e paciência.

### **Pretendo partir de outra localidade que não Lisboa, noutras datas ou ir ter diretamente a Delhi pelos meus próprios meios. É possível?**

Sim, é possível. Caso pretenda partir ou regressar a outra cidade / país ou viajar em datas diferentes, pode pedir-nos uma proposta. Ou então, pode adquirir o do programa sem os voos internacionais (valor a indicar à data da inscrição) e juntar-se ao grupo em Delhi ou continuar a viajar depois de o grupo partir de Delhi. Caso adquira o programa sem os voos internacionais, deverá vir ter ao hotel indicado por nós em Delhi, a partir das 14h do primeiro dia de viagem.

### **E se tiver um imprevisto e tiver de cancelar a viagem depois de ter feito a inscrição...?**

Consulte a nossa política de cancelamento aqui: [www.macroviagens.pt/termos-e-condicoes](http://www.macroviagens.pt/termos-e-condicoes)

### **Relativamente à bagagem, o que é mais aconselhável levar?**

Deverá optar por uma mala de viagem / mochila que consiga facilmente transportar sozinho. O ideal será viajar com uma mochila, mas poderá levar um saco de viagem ou uma mala, desde que prática e não muito grande. Terá de conseguir transportar sozinho facilmente a sua bagagem, já que a manipulação de bagagens não está incluída no programa. Tenha em consideração de que nas estações de comboio por vezes é necessário subir escadas para passar para outra plataforma. É conveniente que a sua bagagem tenha uma capa de proteção para chuva.





A sua bagagem de porão não poderá exceder os 15 kg e a sua bagagem de cabine não poderá exceder os 7 kg. Isto devido às limitações das companhias aéreas que fornecem os voos domésticos. Qualquer valor a pagar inerente de excesso de bagagem, deverá ser suportado pelo próprio.

É conveniente levar uma pequena mochila / carteira a bordo, com os seus essenciais, documentação,...

*Power Banks* e outras baterias não poderão ir na mala de porão, nos voos domésticos, deverá levar consigo na cabine.

### **Como estará o clima nestas zonas em Setembro?**

Em Delhi, Bodh Gaya e Varanasi o clima será quente (na casa dos 25º / 35º) e poderão ocorrer aguaceiros pontuais. É o final da época das Monções. No Vale Spiti, os dias estarão amenos, mas as noites podem ser muito frias.

### **E a nível de roupa, o que devo levar?**

Toda a roupa que levar para a Índia deve ser simples, prática e confortável. No caso das mulheres, a roupa deve cobrir pernas, ombros e peito, por questões de respeito cultural. Um lenço também é sempre útil, para cobrir os ombros nos Templos e Mosteiros. Só pelo facto de sermos ocidentais, já somos mais chamativos, quanto mais enquadrados estivermos, mais estaremos entrosados no ambiente.

Recomendamos que leve saco-cama quente, para usar no Vale Spiti e, caso viaje sozinho, poderá ter de dividir uma cama de casal com outra pessoa, ainda que do mesmo sexo, poderá ser mais confortável usar saco-cama. Isto porque alguns dos alojamentos não têm quartos *Twin* suficientes.

Deverá levar roupa fresca para usar em Delhi, Varanasi e Bodh Gaya e roupa quente para usar no Vale Spiti, especialmente à noite.

### **Gostei da proposta, mas tenho outras dúvidas que não estão aqui respondidas.**

Estamos sempre disponíveis para esclarecer qualquer dúvida que surja! Contacte-nos: [diana@ilovebio.pt](mailto:diana@ilovebio.pt)

## **TERMOS E CONDIÇÕES**

### **Objecto**

Os Termos e Condições aqui apresentados têm como objectivo definir e reger a prestação de serviços da Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), com o capital social de 12.000€, matriculada na Conservatória do Registo Comercial R.N.P.C. (Registo Nacional de Pessoas Colectivas) com o número único de matrícula e de pessoa colectiva 514507578 e Registo Nacional de Agências de Viagem e Turismo (RNAVT) Nº 7304 no Turismo de Portugal, doravante designada por Agência.

### **Organização**

A organização das viagens é da responsabilidade da Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), de acordo com os Termos e Condições aqui definidos.

O programa de viagem no qual o Cliente se inscreve terá condições e termos particulares, complementando os gerais aqui presentes.





Ao contratar a Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), o Cliente toma conhecimento e aceita todos os Termos e Condições aqui estabelecidos.

#### **Responsabilidade / Seguro**

As viagens da Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), nos termos da legislação em vigor, são cobertas pelo Seguro de Responsabilidade Civil – Apólice nº 0004550929 da Tranquilidade e pelo Fundo de Garantia de Viagens e Turismo de Portugal.

Para além disso, todos os Clientes estão abrangidos por um seguro individual de viagem, indicado nas condições de cada programa de viagem. Em caso de necessidade, cada cliente é responsável pela activação do seu seguro individual e por todos os contactos entre o mesmo e a seguradora. Todos os comprovativos exigidos pela seguradora são também da responsabilidade do Cliente.

#### **Inscrição e condições de participação**

No acto da inscrição, o Cliente deverá fazer o pagamento por transferência bancária (integral ou nas condições acordadas).

A Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), reserva-se o direito de anular qualquer inscrição cujo pagamento não seja efectuado nas condições acordadas, caso não seja a pronto pagamento.

A idade mínima para inscrição nas viagens de grupo é de 18 anos e a nacionalidade Portuguesa, salvo programas em que existem outros requisitos.

O Cliente não deverá ter nenhuma condição física, mental ou emocional que impossibilite a participação em viagens de grupo desta natureza e/ou que condicione o grupo.

#### **Alterações**

Sempre que existam razões alheias que o justifiquem, a Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.) poderá alterar a ordem dos percursos, modificar as horas de partida ou substituir qualquer dos alojamentos previstos por outros de categoria e localização similar, desde que não altere a essência do programa de viagem, devendo informar o cliente da tal alteração, logo que dela tenha conhecimento.

O Cliente terá que estar consciente que podem surgir imprevistos, relacionados com impactos sócio-culturais, atrasos, alterações do programa, entre outros.

#### **Preço**

Os preços mencionados em todos os programas de viagem dizem respeito ao valor final a ser pago pelo Cliente, não havendo nenhum valor mais a ser liquidado à MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.). O IVA tributado é referente ao regime especial de margem de lucro das Agências de Viagens.

A Agência reserva-se o direito de, até 20 dias antes da data da viagem, alterar o preço da viagem se este aumento se dever a variações no custo dos transportes ou do combustível, dos direitos, impostos ou taxas cobráveis ou em flutuações cambiais, devendo comunicar tal facto ao Cliente. A alteração será calculada com base proporcional às variações dos preços dos factores que influenciarem a mesma alteração. A não aceitação do aumento do preço da viagem, nos termos da lei, confere ao Cliente o direito a anular a sua inscrição nos mesmos termos e condições que os previstos na rubrica “Impossibilidade de Cumprimento”.

#### **Anulações do Programa por parte da agência**

Quando a viagem estiver dependente de um número mínimo de participantes, a MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.) reserva-se o direito de anular a viagem, caso o número de participantes inscritos seja inferior ao mínimo. Se tal acontecer, o cliente será informado por escrito do cancelamento, com um prazo máximo de 8 dias antes da data de partida. Todos os valores já pagos pelo cliente serão imediatamente devolvidos.

#### **Impossibilidade de cumprimento por parte da agência**

Se por fatos não imputáveis à MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), esta vier a ficar impossibilitada de cumprir algum serviço essencial constante do programa de viagem, o cliente tem o direito de desistir da viagem, sendo imediatamente reembolsado de todas as quantias pagas ou, em alternativa, poderá aceitar uma alteração. Se os referidos factos não imputáveis à Agência vierem a determinar a anulação da viagem, pode o Cliente optar por participar numa outra viagem aceitando uma alteração ao contrato celebrado e eventual variação do preço. Se a viagem proposta em substituição for de preço inferior, o Cliente será reembolsado da respectiva diferença. Não é devido qualquer reembolso por serviços que, embora postos a disposição do Cliente, este optou por não utilizar.

#### **Desistências por parte do cliente**



[www.macroviagens.pt](http://www.macroviagens.pt)

Contactos: Diana Chiu Baptista | E. [diana@ilovebio.pt](mailto:diana@ilovebio.pt) | T. 00351 934 804 391



A qualquer momento o Cliente poderá desistir da viagem, mediante comunicação escrita, tendo direito à devolução das quantias já pagas, deduzidas dos seguintes gastos:

- Despesas relacionadas com a reserva e compra das passagens aéreas internacionais e locais (sujeitas às taxas e política de cancelamento e alteração de data de cada companhia aérea – no caso de alteração de data deve ser tratado directamente pelo cliente);
- Gastos não reembolsáveis contraídos com fornecedores (como bilhetes de comboio, outros meios de transporte locais, hotéis, visitas com acompanhamento, actividades facultativas já pagas e outros demais serviços). O apuramento destas despesas está sujeito às taxas e política de cancelamento de cada fornecedor;
- Seguro de viagem em nome do Cliente, caso já tenha sido adquirido;
- Gastos de gestão que a Agência tenha tido para a obtenção das reservas e ainda um valor que poderá ir até 15% do total do preço dos serviços em causa.

#### **Cessão da Inscrição**

O Cliente pode ceder a sua inscrição, fazendo-se substituir por outra pessoa que preencha todas as condições requeridas para a viagem, desde que informe a Agência por escrito, com pelo menos 15 dias de antecedência e que os diferentes fornecedores de serviços incluídos na viagem aceitem a substituição.

A cessão da inscrição responsabiliza solidariamente o cedente e o cessionário pelo pagamento do preço e dos encargos adicionais originados pela cessão.

#### **Mudanças**

Caso os fornecedores da viagem em causa permitam, sempre que o Cliente, inscrito para uma determinada viagem, desejar mudar a sua inscrição para uma outra viagem ou para a mesma com partida em data diferente, poderá fazê-lo. Contudo, quando a mudança tiver lugar com 21 dias ou menos de antecedência em relação à data da partida da viagem, para a qual o cliente se encontra inscrito, ou se os fornecedores de serviços não aceitarem a alteração, fica sujeito às despesas e encargos previstos na rubrica “Desistências”.

#### **Reembolsos**

Depois de iniciada a viagem não é devido qualquer reembolso por serviços não utilizados pelo cliente. A não prestação de serviços previstos no programa de viagem por causas não imputáveis à agência e caso não seja possível a substituição por outros equivalentes, confere ao cliente o direito a ser reembolsado pela diferença entre o preço dos serviços previstos e o dos efectivamente prestados.

#### **Reclamações**

Somente poderão ser consideradas reclamações desde que apresentadas por escrito num prazo não superior a 20 dias após o termo da prestação dos serviços. As mesmas só poderão ser aceites desde que tenham sido participadas aos fornecedores dos serviços (hotéis, guias, agentes locais, etc.) durante o decurso da viagem ou estadia, no local, exigindo dos mesmos os respetivos documentos comprovativos da ocorrência.

Em caso de reclamação por incumprimento dos serviços contratados ou falência da Agência o cliente poderá accionar o Fundo de Garantia de viagens e Turismo previsto nos termos no DL 61/2011 de 06 de Maio na sua redacção actual, devendo para isso apresentar a respectiva reclamação:

- Junto do Turismo de Portugal I.P in [www.turismodeportugal.pt](http://www.turismodeportugal.pt) no prazo de 30 dias após: (i) o termo da viagem; (ii) o cancelamento da viagem imputável à agência; (iii) a data de conhecimento da impossibilidade da sua realização por facto imputável à agência; (iv) o encerramento do estabelecimento.
- Junto de qualquer uma das entidades constantes do site da Direcção Geral do Consumidor in <http://www.consumidor.pt>

#### **Documentação**

O Cliente deverá possuir a sua documentação pessoal em boa ordem (passaporte, vistos, certificado de vacinas e outros eventualmente exigidos). A Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), declina qualquer responsabilidade pela recusa de concessão de Vistos ou a não permissão de entrada ao cliente em país estrangeiro, sendo ainda da responsabilidade do cliente todo e qualquer custo que tal situação acarretar.

O Cliente receberá toda a documentação por parte da Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), via email, até 1 semana antes da data de partida de cada programa de viagem (bilhetes de avião + apólice de seguro de viagem). O Cliente deve verificar se todos os dados dos seus documentos estão correctos e, caso não estejam, deve comunicar imediatamente à Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.). O Cliente é responsável imprimir e levar estes documentos para a viagem. Também é responsável pelo contacto com as Companhias Aéreas e Seguradora do Seguro de Viagem, caso haja alguma ocorrência.





### **Uso de informação do Cliente**

O cliente dá expresso consentimento para que toda a informação, incluindo dados pessoais, fornecida em relação à sua viagem possa ser transmitida a autoridades governamentais para efeitos de controlo de fronteiras e de segurança nas viagens aéreas ou outras, assim como a parceiros locais da Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), para que seja realizado o programa de viagem (incluindo dados relacionados com saúde, entre outros)

### **Imagem**

Ocasionalmente a Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.), tira fotografias / faz vídeos durante as viagens, para usar como material promocional, assumindo-se o consentimento dos participantes, a não ser que transmitam por escrito antes do início do programa de viagem que não o permitem.

### **Local de encontro e início das viagens**

O local de encontro em cada viagem, entre o Cliente e os líderes de viagem da Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.) está indicado em cada programa de viagem e, salvo indicação em contrário, é no País de destino (a organização não viaja com o grupo, nem na ida, nem no regresso). O local exacto será indicado ao Cliente atempadamente, antes da viagem. É da inteira responsabilidade do Cliente estar no ponto de encontro indicado e no horário combinado.

### **Alojamento**

A Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.) tem como alojamento previsto para as suas viagens quartos:

- Quartos Duplos – poderá ser double ou twin, consoante disponibilidade do alojamento, não sendo possível muitas vezes escolher.
- Quartos Triplos – Em algumas circunstâncias, cujos alojamentos não tenham quartos duplos suficientes ou caso se justifique.
- Individual – sujeito a pagamento de suplemento de alojamento individual, poderão existir viagens/noites que essa opção não estará disponível devido a restrições por parte da unidade de alojamento.

Nalguns casos, quando mencionado no programa da viagem, o alojamento poderá ser em tendas de campismo, cabines de comboio, mosteiros, templos ou outros.

A Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.) poderá agrupar em pares os clientes que se inscreverem individualmente para um programa de viagem, respeitando sempre a divisão por sexo.

### **Bagagem**

A Agência de Viagens MACRO VIAGENS (Macro Bio, Unipessoal Lda.) não se responsabiliza, em caso algum, pela bagagem e demais haveres que o Cliente transporte consigo, seja qual for o local ou meio de transporte usado. Em caso de subtração, deterioração, desvio, perda ou destruição da bagagem, o Cliente deverá reclamar de imediato, por escrito, junto da entidade prestadora de serviços e/ou entidade à guarda de quem os mesmos se encontravam depositados, conservando uma cópia da reclamação. A responsabilidade da agência seguradora só poderá ser accionada mediante a apresentação de comprovativo de reclamação prevista no parágrafo anterior e é da responsabilidade do Cliente fazê-lo.

No transporte internacional, em caso de dano na bagagem, a reclamação deverá ser feita por escrito ao transportador imediatamente após a verificação do dano, e no máximo 7 dias a contar da sua entrega. Estando em caso o mero atraso na entrega da bagagem a reclamação deverá ser feita dentro de 21 dias a contar da data de entrega da mesma.

### **Nota**

Os presentes Termos e Condições são complementados pelo programa da viagem em que o Cliente se inscreve, e pelas condições particulares de participação em cada viagem. Podem ainda ser complementadas por quaisquer outras condições específicas enviadas ao Cliente no ato da inscrição ou quaisquer outras desde que devidamente acordadas pelas partes.

