



## VIAGEM DE GRUPO À ÍNDIA

### ÍNDIA SUL + ASHRAM: CULTURA, ESPIRITUALIDADE E PARTILHA

Um programa de viagem por Mumbai e Kerala, planeado para que tenha uma real experiência da Índia Sul, mas para que possa também desfrutar de muitos momentos idílicos, sem pressas.

Vamos contactar com as populações locais, com diferentes religiões, saborear comida tradicional e vamos dormir uma noite a bordo de um comboio indiano. Mas vamos também passar alguns dias numa praia paradisíaca - como já existem poucas tão serenas e limpas na Índia -, vamos apreciar a tranquilidade das *Backwaters* de Kollam e vamos ter tempo para desfrutar e praticar Yoga e Meditação. Para além disso, temos a possibilidade de abraçar e conhecer uma verdadeira guru Indiana e participar nos rituais de um *Ashram*.

#### **PROGRAMA DE VIAGEM**

- **Datas:** 22 Janeiro a 3 Fevereiro 2019
- **Alojamento:** Hotéis (3 noites), *Villa* (2 noites), *Beach Hut* (3 noites), Ashram (3 noites) e Comboio (1 noite)
- **Refeições:** Vegetarianas
- **Lugares limitados:** 14 pessoas
- **Tudo incluído:** Voos internacionais + Seguro de Viagem World Nomads Standard + Alojamento 12 noites + 3 refeições vegetarianas diárias + 2 voos internos + Transportes locais + Atividades do programa + Sessões de Yoga e Meditação + Rotina diária do Ashram + Actividades do programa + Acompanhamento por 2 viajantes experientes
- **Investimento:** 2.090€

Esta é uma viagem onde vai conhecer e desfrutar da cultura e da espiritualidade de Kerala, mas não é um programa de cidade em cidade, na ânsia de conhecer o máximo possível. É uma viagem para um pequeno grupo, com muitos momentos tranquilos para simplesmente estar, usufruir, relaxar e partilhar. Uma viagem com momentos livres e tempo suficiente para sentir cada local e vivenciar cada instante, toque, cheiro e sabor.

#### **Uma viagem com o que mais gostamos em Mumbai e Kerala:**

- *As gentes de sorriso aberto e de olhar genuíno;*
- *A beleza exótica das backwaters;*
- *As deliciosas Meals vegetarianas que se comem à colher ou à mão;*
- *A rotina diária de um Ashram (e o aconchegante abraço da Amma);*
- *Uma jornada de comboio como num filme de Bollywood;*
- *A prática de Yoga numa serena praia tropical de areia branca;*
- *Os mergulhos infinitos no Mar Árábico;*
- *O som de uma oração ao acordar, vindo de uma mesquita junto à praia;*
- *Os coloridos saris tradicionais feitos à medida.*





## ITINERÁRIO

### **Dia 1: Mumbai**

Chegada de madrugada a Mumbai e primeiro contacto com a Índia. Mumbai é uma cidade cosmopolita de contrastes, bem diferente do resto das localidades onde vamos estar nos próximos dias. A primeira noite é passada num hotel, junto ao aeroporto, pois no dia a seguir a viagem continua, rumo ao estado de Kerala.

### **Dia 2 e 3: Kollam**

Acordamos com os sons da natureza e preparamo-nos para uma viagem de *Auto Rickshaw* até uma pequena ilha. No caminho, paramos para visitar um pequeno templo Hindu, onde os locais fazem as suas orações. De seguida, fazemos um passeio de canoa pelas *Backwaters*, ficamos a conhecer várias plantas, frutas e especiarias e temos contacto com a vida simples, tranquila e rural que se vive por aqui e que é tão diferente da dos locais onde estivemos antes. Almoçamos em casa de uma família típica, sentados no chão, comemos com as mãos alimentos feitos com amor e servidos numa folha de bananeira. Regressamos depois de almoço às *Villas*.

À tarde podemos visitar a cidade de forma independente e aproveitar para fazer algumas compras. Ou, então, podemos ficar a relaxar nas redes de descanso junto ao lago, enquanto aproveitamos para ler um livro.

Jantamos ao ar livre e conversamos alegremente sobre todas as experiências que tivemos durante o dia.

### **Dia 4: Kollam – Amma Ashram**

Partimos de *House Boat* de manhã em direcção ao *Ashram* da Amma - uma guru iluminada indiana que faz um trabalho social incrível, reconhecido mundialmente. Almoçamos durante a viagem de barco. À chegada, surpreendemo-nos com os altos edifícios deste espaço, rodeados por palmeiras de perder de vista, entre os canais e o mar. Depois do *check in*, fazemos uma visita ao *Ashram*, ficamos a conhecer o programa diário e as actividades disponíveis (Yoga, Consulta de Astrologia, Consulta Ayurvédica,...). Jantamos e recolhemo-nos para descansar.

### **Dia 5, 6 e 7: Amma Ashram**

Começamos o dia bem cedo com uma *Puja*, depois assistimos aos cânticos devocionais. Tomamos o pequeno-almoço no *Hall* do *Ashram*, com centenas de residentes de todas as partes do mundo e muitos visitantes Indianos. Participamos no Curso IAM, onde aprendemos importantes técnicas de meditação, almoçamos, fazemos *seva* (serviço abnegado), exploramos o *Ashram*, as redondezas, fazemos algumas actividades facultativas,... Temos tempo livre para, em pequenos grupos ou de forma individual, usufruirmos do que o *Ashram* nos oferece. Ao final do dia





encontramo-nos todos para uma sessão de meditação, seguida de *Bhajans*. Depois do jantar, o dia termina.

No final do último dia, partimos para uma viagem de comboio em direcção a Kannur e pernoitamos na cabine do comboio. Viajar de comboio na Índia é uma experiência incrível. Embora difícil, é uma oportunidade para sair da zona de conforto, e vai certamente ficar como uma das recordações mais fortes desta viagem, a par com o *Ashram*.

### **Dia 8: Kannur**

Chegamos de manhã muito cedo a Kannur, depois de uma viagem de comboio um pouco cansativa, mas recuperamos imediatamente quando reparamos que vamos ficar alguns dias num alojamento em cima de uma praia tropical. Tomamos o pequeno-almoço à beira-mar e passamos o resto da manhã a relaxar e a usufruir deste pequeno paraíso. O almoço é na praia e à tarde continuamos a desfrutar do mar e do sol. O jantar é à luz das velas, junto ao mar.

### **Dia 9 e 10: Kannur**

Começamos o dia com uma aula de Yoga e, a seguir ao pequeno-almoço, temos tempo livre para meditar, conversar, apanhar sol, nadar, ler um livro e explorar as vilas próximas. Há tempo livre para, de forma independente, sair de *Auto-Rickshaw* e ir a uma loja local mandar fazer um Sari à medida ou comprar e aprender a usar um *Dhoti* (a roupa masculina mais emblemática, típica do Sul da Índia). Roupas essas que poderão ser úteis para o casamento Hindu a que vamos ter o privilégio de assistir. O som das orações na mesquita diz-nos que o tempo vai passando, mas estes dias são de completo relaxamento.

### **Dia 11 e 12: Mumbai**

Partimos de manhã muito cedo viajamos até ao aeroporto, para um voo interno com destino a Mumbai. Chegamos à hora do almoço e fazemos uma refeição rápida. A seguir temos uma viagem para a zona de Colaba. Chegamos ao final da tarde, ainda a tempo de um pequeno passeio onde descobrimos alguns dos pontos de interesse histórico, como "As portas da Índia". Jantamos na cantina do alojamento onde estamos alojados.

No dia seguinte, fazemos uma *tour* por Mumbai, com o apoio de uma empresa social apoia as comunidades locais, e descobrimos a cidade para além das atrações turísticas. Fluímos ao ritmo do frenesim de Mumbai e almoçamos em casa de uma família local, numa favela. A tarde é livre e aproveitamos para fazer as últimas compras nos mercados de rua. Decidimos se queremos ir ao Cinema Regal ver um filme de *Bollywood* ou continuar a passear pelas ruas de Colaba. Voltamos a meio da tarde para o alojamento onde estamos hospedados e descansamos um pouco. Jantamos cedo, na cantina. A seguir, é altura de preparar tudo para apanharmos um *transfer* para o aeroporto. Partimos já com saudades, com o coração repleto de memórias, cheiros e sabores deste país que é mágico, embora por vezes seja difícil, mas que nunca deixa ninguém indiferente.





**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 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 Mumbai. No último dia, a organização despede-se do grupo no Aeroporto Internacional de Mumbai. 4) Todas as atividades mencionadas no programa estão incluídas e não têm qualquer custo extra associado. O casamento não é garantido, caso se proporcione, teremos a oportunidade de assistir a um casamento Hindu (apenas à cerimónia religiosa e almoço). 5) Existem actividades facultativas no Ashram (aulas de Yoga, Consultas de Astrologia, Consultas Ayurveda, etc), não incluídas no programa, mas os preços são acessíveis. 6) As roupas utilizadas, em todos os locais onde vamos estar, assim como a conduta de cada viajante, devem respeitar os costumes e a cultura indiana.

### **INVESTIMENTO**

- **A pronto pagamento (na inscrição):** 2.090€
- **Ou em parcelas:** 2.290€ = 990€ na inscrição + 650€ até final de Novembro 2018 + 650€ até final de Dezembro 2018

**Incluído:** Voos internacionais + Seguro de Viagem World Nomads Standard + Alojamento 12 noites + 3 refeições vegetarianas diárias (pequeno-almoço, almoço e jantar) + 2 voos internos + Transportes locais + Sessões de Yoga e Meditação + Rotina diária do Ashram + Todas as atividades do programa + Acompanhamento por 2 viajantes experientes.

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

### **INSCRIÇÕES**

Preencha este formulário de Inscrição: <http://bit.ly/ÍndiaSul2019>

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.

### **FAQ'S**

#### **Quais são os horários dos voos?**

Os voos internacionais serão da Lufthansa. Poderá optar por partir do Porto ou de Lisboa.

- **22 Jan. 2019**
  - PORTO:
    - 06:15 (OPO) – 10:00 (FRA) LH1181
    - 12:30 (FRA) – 01:00 +1 (BOM) LH756
  - LISBOA:
    - 05:00 (LIS) – 09:05 (AMS) KL1692
    - 13:10 (AMS) – 02:10 +1 (BOM) KL877





- **3 Fev. 2019**
  - PORTO:
    - 01:25 (BOM) – 05:50 (MUC) LH767
    - 11:25 (MUC) – 13:20 (OPO) LH1794
  - LISBOA
    - 04:05 (BOM) – 08:40 (AMS) KL878
    - 12:35 (AMS) – 14:35 (LIS) KL1695

#### IMPORTANTE:

- 1) A organização não parte de Portugal com o grupo. O grupo voará sozinho do Porto ou Lisboa para a Índia e a organização estará no aeroporto internacional de Mumbai à espera dos participantes. No último dia do programa, a organização despede-se do grupo no Aeroporto Internacional de Mumbai.
- 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 600€ e/ou o valor dos voos locais sofra alterações substanciais aos valores previstos (Mumbai -> Trivandrum = 105€; Calicute -> Mumbai = 70€)
- 4) Nota importante: **Neste momento só existe opção de partida / regresso Lisboa, Porto está completo (voos internacionais).**

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

- Voos internacionais (Lisboa-Mumbai e Mumbai-Lisboa ou Porto-Mumbai e Mumbai-Porto);
- Seguro de viagem World Nomads Standard ou equivalente;
- Alojamento em quartos duplos ou triplos para 11 noites + 1 noite em cabine de comboio:
  - Notas:
    - Todos os alojamentos são simples, mas bem localizados, de cariz familiar, com staff próximo e amigável e instalações limpas, tendo em conta os padrões indianos;
- Todos os transportes internos (voos internos, autocarro, táxis, comboio e *Auto-Rickshaw*);
- Todas as refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) – sempre vegetarianas e nos locais indicados pela organização;
- Aulas de Yoga na praia e sessões de meditação;
- Passeio de canoa nas *Backwaters*;
- Rotina diária do Ashram
- Curso de Técnica IAM
- Tour em Mumbai
- 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, bebidas alcoólicas, snacks, águas fora das refeições principais, refeições nos aeroportos internacionais + gratificações.





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

### **É preciso Visto para entrar na Índia?**

Sim, todos os viajantes Portugueses precisam de um Visto Consultar ou de e-Visa para entrada na Índia e de passaporte com validade mínima de 6 meses, à data de saída do país. A responsabilidade do Visto ou do e-Visa é de cada participante. Recomendamos que tire o e-Visa, um processo inteiramente realizado online que tem um custo de 80 dólares, à data de hoje. Em caso de dificuldade, pode optar por tirar o Visto Consular na Embaixada da Índia em Lisboa ou pode solicitar a uma Agência Consular (ex. [Visa Team](#)) que trate do Visto Consultar ou do e-Visa por si.

### **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.

Não existem vacinas obrigatórias para quem entra na Índia de Portugal.

Deverá levar consigo e usar protector solar.

É importante a prevenção da picada de mosquito, através do uso de repelentes (existem opções naturais e químicas) e vestuário adequado.

O risco de Malária e Dengue é baixo a inexistente.

A organização dará indicações sobre os cuidados a ter com alimentos e bebidas, quer na reunião pré-viagem, quer durante a viagem.

Deverá levar consigo os medicamentos que toma habitualmente, assim como alguns medicamentos S.O.S. para diarreia, obstipação, infecção urinária, analgésico e anti-inflamatório. Nós não usamos medicamentos químicos, levamos alguns naturais como S.O.S, deverá levar os que utiliza habitualmente.

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

Sim, está incluído seguro de viagem. É um seguro de viagem da World Nomads, plano Standard, ou similar, 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.

### **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 voos internacionais, nós – Diana e Igor- já estaremos em Mumbai. Quando o grupo chegar a Mumbai, 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 *transfer* para o Aeroporto Internacional de Mumbai também está garantido, assim como o voo internacional de regresso a Portugal. No aeroporto de Mumbai, a organização despede-se do grupo.

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

Cerca de dois/três meses antes da viagem haverá um encontro de grupo no Porto e outro em Lisboa (poderá 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.

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, deverão 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.

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



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

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



Nós, organização, não somos Guias Turísticos, somos Líderes de Viagem. Iremos conduzir o grupo e partilhar as nossas experiências pessoais, conhecimentos e vivências. Se tiverem interesse em aprofundar temas históricos, religiosos, culturais,... poderá aproveitar as *tours* pontuais que teremos com guias locais, para esclarecer essas questões.

### **Como serão as aulas de Yoga? Preciso de ser praticante?**

Não, as aulas de Yoga serão direcionadas para nível iniciante.

### **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.

Pode 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, especialmente no estado de Kerala. É um país onde é seguro viajar.

### **Não estou familiarizada com algumas palavras. O que é um *Auto-Rickshaw*, uma *Meal*, um *Saree*, um *Dhoti*,...?**

Um *Auto-Rickshaw* é o meio de transporte local mais usado na maioria dos países. Uma *Meal* (no Sul da Índia) é uma refeição típica indiana, com uma seleção de vários pratos, em pequenas doses, servidos tradicionalmente numa folha de bananeira. Inclui pão (*chapattis*), arroz e diferentes especialidades (*curries*). Come-se à mão ou com colher. Um *Saree* é a roupa tradicional feminina indiana feminina e um *Dhoti* é parte da roupa tradicional masculina no estado de Kerala.

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

A estadia é sempre feita em quartos duplos, triplos ou quádruplos (ocasionalmente), com casa de banho europeia privativa anexada, sempre que possível. Há água quente na maioria dos alojamentos, mas pode nem sempre estar disponível. No entanto, como a temperatura ambiente é alta, é perfeitamente possível tomar banho de água fria. 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 (isso é visível quer na limpeza do quarto, quer nas toalhas e lençóis disponibilizados, assim deverá levar 1 toalha de banho e 1 saco-cama para estar salvaguardado). 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, etc).

Grande parte dos alojamentos têm *wi-fi* disponível, embora não seja garantido que funcione ou que seja rápido.

A viagem de comboio nocturna é feita em *Second AC Ou Third AC*, que dispõe de beliches e onde é possível dormir completamente deitado, como numa cama. No entanto, as condições são muito diferentes das condições dos comboios europeus, mas é possível descansar e até dormir. Viajar de comboio é seguro e o grupo permanecerá junto.

Os cinco diferentes tipos de alojamento onde vamos ficar - hotéis, *villas*, *beach huts*, *Ashram* e comboio -, não são *resorts*, nem hotéis de 5 estrelas, mas vão ser recordados pelos viajantes como uma parte rica da experiência.

Os alojamentos não têm todos os quartos necessários na mesma categoria, os participantes serão alocados nas diferentes categorias de forma aleatória.

Alguns dos alojamentos não têm quartos *Twin* suficientes, sendo necessário dividir uma cama de casal com outra pessoa do grupo.

Caso pretenda um quarto single, contacte-nos para tarifas e confirmação de disponibilidade. Em alguns dos 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*, lanches e águas (estas últimas fora das refeições) não estão incluídos no programa. A bebida incluída à refeição é apenas água. As refeições são indianas e a maioria completamente tradicional, 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, autocarro, van, comboio, *Auto-Rickshaw* e avião (2 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, o que pode condicionar a viagem em maior ou menor grau, é sempre necessário alguma flexibilidade e paciência.

### **Pretendo partir de outra localidade - que não Porto/Lisboa -, noutras datas ou ir ter diretamente a Mumbai 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 pagar apenas o valor do programa sem o valor dos voos internacionais (à data da inscrição) e juntar-se ao grupo em Mumbai ou continuar





a viajar depois de o grupo partir de Mumbai. Caso pague apenas o valor do programa, deverá vir ter ao hotel indicado por nós em Mumbai, a partir das 14h do primeiro dia de viagem. Os *transfers* do e para o aeroporto serão pagos à parte.

### **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, 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. Deverá levar uma capa protetora de chuva caso a sua mala não seja impermeável.

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.

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

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

No *Ashram* é recomendável usar roupa branca, mas não é obrigatório, ficando ao critério de cada uma. Se optar por usar roupa branca, poderá levar consigo de Portugal ou então comprar nas lojas que existem no *Ashram* (os preços são acessíveis).

Deverá levar roupa de banho (biquíni / fato de banho / calções de banho) e toalha de banho (o alojamento não providencia).

Não é necessário levar roupa que não seja de verão, simples e prática, exceto para os voos internacionais.

A nível de calçado, é suficiente levar uns ténis e umas sandálias rasas com as quais se sinta confortável.





### **E que outras coisas devo levar?**

Para além dos seus artigos de higiene pessoal, roupa, medicamentos que toma habitualmente, etc, poderá ser útil levar toalhas húmidas, assim como gel para desinfetar as mãos.

Recomendamos que leve saco-cama leve, de Verão, pois poderá ter de dividir uma cama de casal com outra pessoa, ainda que do mesmo sexo, e poderá ainda encontrar roupa de cama nos alojamentos que não esteja nas condições que estamos habituados. No *Ashram* e na viagem de comboio nocturna também poderá ser útil para se sentir mais confortável. Para além do saco-cama, deverá levar 1 toalha de banho.

Tampões para os ouvidos e venda para os olhos poderão ser úteis se tiver dificuldades em dormir com luz do dia ou barulho (ex. no caso do comboio).

### **Como estará o clima nestas zonas na altura da viagem?**

Os melhores meses para visitar Kerala são precisamente entre Novembro e Março. O clima na época em que viajamos é quente, húmido e tropical. A temperatura média é na casa dos 28° / 32°. Poderá chover, mas são chuviros tropicais, raros, ao final do dia.

### **Existem alguns riscos inerentes a esta viagem?**

Sim, existem sempre riscos inerentes às viagens, ainda mais desta natureza e num país como a Índia. Embora haja ponderação da nossa parte de todos os aspectos (incluindo a escolha das melhores épocas do ano viajar) e de em condições normais não existirem riscos de maior, a natureza é imprevisível e temos visto cada vez mais alterações climáticas. Poderemos estar, portanto, sujeitos a condições meteorológicas adversas que poderão não ser as esperadas, o que pode levar a deslizamentos de terras, derrocadas, bloqueios de estradas, inundações, etc. Não nos sendo possível dominar a natureza, recomendamos que não encare esta viagem com o mesmo grau de certeza de um programa convencional. Poderemos ser forçados a adaptar o programa, sempre que necessário e se justifique e estamos preparados para isso. É importante, também por este motivo, que conheça o seu estado de saúde (física, emocional e mental) e que se questione, antes de se inscrever, como reagiria se o programa tivesse de ser alterado por questões de força maior, relacionadas com consequências meteorológicas.

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

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

