

## VIAGEM DE GRUPO – SRI LANKA 2019



*Impacto cultural:* ★★★★★☆☆☆  
*Nível de conforto:* ★★★★★☆☆☆

Uma viagem muito especial, onde vamos conhecer o Sri Lanka, a sua gastronomia e cultura, mas vamos também ter a oportunidade de receber ensinamentos de verdadeiros monges Budistas da tradição *Theravada*.

No local onde se encontra um excerto da mais antiga raiz da *Árvore de Bo* - junto à qual se diz que Buda Gautama atingiu a iluminação, na Índia -, vamos serenar a mente, sentar no chão como os locais e agradecer... Noutros momentos, teremos a oportunidade de exteriorizar todo o nosso entusiasmo por estarmos nesta ilha mágica.

Vamos participar num emocionante safari, com a intenção de observarmos elefantes e outros animais selvagens, fazer uma das mais bonitas viagens de comboio do mundo, percorrer estreitos caminhos que atravessam as plantações de chá, dormir em cabanas ou *villas* junto à praia - embalados pelos sons da natureza -, comer “Rice and Curry” num restaurante de beira de estrada, como fazem os Cingaleses. Vamos fazer caminhadas na natureza, conhecer templos e grutas com estátuas sagradas com milhares de anos, atravessar a pé a ponte mais emblemáticas do Sri Lanka e, no final, comprar animais para libertar, uma importante e purificadora prática Budista.

### **PROGRAMA DE VIAGEM**

- **Datas:** 9 a 22 Março 2019
- **Alojamentos:** Hotéis (7 noites), *Villas e Huts* (5 noites) e Tendras (1 noite)
- **Refeições:** Vegetarianas
- **Lugares limitados:** 16 pessoas
- **Incluído:** Alojamento 13 noites (todos os alojamentos têm piscina) + 3 refeições vegetarianas diárias + Transportes locais + Actividades do programa (incluindo *Safari*) + Ensinamentos com monges Budistas e sessões de meditação + Acompanhamento por 2 viajantes experientes
- **Não incluído:** Voos Internacionais + Seguro de Viagem + e-Visa
- **Investimento:** 1.890€





Durante esta viagem vamos abraçar a cultura tradicional do Sri Lanka, a sua rica gastronomia e sua forte espiritualidade. Vamos ter a oportunidade de visitar alguns dos locais mais emblemáticos do antigo Ceilão, de receber preciosos ensinamentos, de relaxar na praia ou na piscina, ler um dos livros que comprámos na livraria de uma das maiores editoras mundiais Budistas e de conviver com este povo tão genuíno e sorridente, que nos aborda espontaneamente com um olhar sincero.

#### Uma viagem onde vamos...

- *Fazer um emocionante Safari, à procura de elefantes, aves, répteis e outros mamíferos selvagens;*
- *Almoçar num mosteiro, depois de oferecermos e servirmos comida aos monges;*
- *Receber ensinamentos Budistas da tradição Theravada, dados pelos monges que vamos conhecendo ao longo da viagem;*
- *Participar nas orações e oferendas junto à mais antiga raiz proveniente da árvore onde Buddha atingiu a iluminação;*
- *Fazer uma caminhada meditativa ao nascer do dia, até ao cume de um pico sagrado, onde budistas e hindus se deslocam em peregrinação;*
- *Passar uma manhã a viajar de comboio, numa das rotas mais bonitas do mundo;*
- *Beber uma chávena de chá depois de uma visita às plantações;*
- *Percorrer pequenas estradas rodeadas por tantas plantas tropicais;*
- *Saborear os deliciosos (e picantes) 'Rice & Curry', que se comem tantas vezes com as mãos;*
- *Visitar as maiores grutas Budistas do Sri Lanka (com cerca de 2.300 anos!);*
- *Desfrutar de uma praia tranquila de mar morno, onde ficamos alojados em charmosas Villas e Cabanas junto à praia;*
- *Descobrir um templo ainda desconhecido pelos turistas, onde estão guardadas algumas relíquias de Buda;*
- *Comprar caranguejos num Mercado de Peixe para, depois, os libertamos.*





## ITINERÁRIO

### **Dia 1: Negombo**

Chegada a Negombo, depois de uma longa viagem. Reunião de grupo e primeiro contacto com o Sri Lanka, com as gentes de sorriso tão fácil e com os sabores da gastronomia local.

*Alojamento: Hotel \*\*\* com piscina  
Horas em viagem: 00:30 (estimativa)*

### **Dia 2: Udawalawe**

Depois do pequeno-almoço, já recuperados da longa viagem do dia anterior, dirigimo-nos a Udawalawe, onde vamos chegar ao final da tarde, ainda a tempo de usufruirmos da piscina e de nos prepararmos para as emoções do dia seguinte.

*Alojamento: Hut \*\*\* com piscina  
Horas em viagem: 06:00 (estimativa)*

### **Dia 3: Udawalawe National Park // Ella**

Acordamos de madrugada ansiosos por este dia: vamos fazer um Safari. Num Parque Natural não tão conhecido como outros, com menos movimento e onde garantem que é impossível não avistar elefantes, partimos, expectantes, em *Jeeps*. Procuramos elefantes, avistamos várias aves, observamos répteis e fotografamos os macacos. É uma manhã animada, com risos e muitas exclamações, neste parque natural onde a paisagem se assemelha à de uma *Savana*.

Depois do almoço, partimos para Ella. Pelo caminho visitamos um complexo Budista, com sete estátuas da tradição Mayahana.

*Alojamento: Hotel \*\*\*\* com piscina  
Horas em viagem: 03:30 (estimativa)*

### **Dia 4: Ella**

Dirigimo-nos de manhã bem cedo a um mosteiro Budista da tradição Theravada que fica rodeado pela natureza, no cimo de uma colina. Passamos aqui todo este dia, a receber ensinamentos de introdução ao Budismo, a ter sessões de meditação, a participar nas actividades do mosteiro. Servimos o almoço aos monges, que nesta tradição são mendigantes e só podem aceitar alimentos que sejam oferecidos. Depois dos monges se alimentarem e após as suas orações, comemos nós. À tarde continuamos a aprofundar os ensinamentos e as práticas, sob a orientação dos monges.

*Alojamento: Hotel \*\*\*\* com piscina  
Horas em viagem: 02:00 (estimativa)*

### **Dia 5: Ella**

Sáimos do Hotel ainda antes do sol nascer, para uma caminhada até ao topo de uma colina sagrada, onde Hindus e Budistas fazem peregrinações. Depois de uma pequena meditação ao amanhecer, começamos





a descida até uma das pontes mais emblemáticas do Sri Lanka: Nine Arches Bridge. Pelo caminho, encontramos uma plantação de chá. Caminhamos pelos carris, atentos à passagem do comboio, como tantos outros locais e turistas o fazem.

A tarde é livre em Ella e podemos optar por regressarmos ao charmoso Hotel onde estamos alojados, passearmos nas ruas mais turísticas de Ella, fazermos um árduo *trekking* pela Ella Rock ou visitarmos o *Dhowa Rock Temple*.

*Alojamento: Hotel \*\*\*\* com piscina*

*Horas em viagem: 01:00 (estimativa)*

*Caminhada: Esforço médio*

#### **Dia 6: Ella // Nuwara Eliya // Kandy**

Embarcamos num pitoresco comboio para uma viagem considerada como das mais bonitas do mundo. Deslocamo-nos calmamente com destino a Nuwara Eliya. O comboio apita e segue por entre plantações de chá e colinas repletas de vegetação tropical. Os locais que percorrem a pé os carris, acenam-nos, de sorriso aberto, muitos são adultos, mas têm a simplicidade das crianças. Nós devolvemos-lhes os acenos e os sorrisos, não resistimos a esta gente tão genuína e alegre.

Chegamos a Nuwara Eliya, conhecida por “*Little England*”, a tempo de um almoço num restaurante local e de visitarmos uma plantação de chá. A seguir, partimos de carro para Kandy, onde chegamos ao final do dia.

*Alojamento: Hotel \*\*\*\* com piscina*

*Horas em viagem: 07:00 (estimativa)*

#### **Dia 7: Kandy // Sigiriya**

Depois de um dia cheio, a manhã é livre. Podemos aproveitar para ler, nadar ou simplesmente passear pelas fervilhantes ruas de Kandy. Se contornarmos o lago, podemos visitar o Templo da Relíquia do Dente Sagrado, ir de TukTuk até à gigante estátua de Buda que se avista da cidade ou perdermo-nos nos corredores repletos de prateleiras de uma livraria de uma das maiores editoras de livros Budistas do mundo, onde encontramos importante literatura a preços muito apetecíveis. À tarde, viajamos para Sigiriya, onde chegamos ao final do dia.

*Alojamento: Villa \*\*\*\* com piscina*

*Horas em viagem: 03:00 (estimativa)*

#### **Dia 8: Dambulla**

Fazemos mais uma caminhada com destino ao maior complexo de grutas Budistas do Sri Lanka, que têm cerca de 2.300 anos! Subimos, visitamos cada uma das grutas e descemos até um templo dourado com uma estátua de Buda gigante. No final, paramos para comer um delicioso snack tradicional, num café local.





A tarde é livre, podemos passá-la na piscina da nossa *Villa* a ler um dos livros que comprámos em Kandy ou então aproveitar para visitar de forma independente a cidade antiga de Sigiriya, que fica no topo de um rochedo de granito.

*Alojamento: Villa \*\*\*\* com piscina*

*Horas em viagem: 03:00 (estimativa)*

*Caminhada: Esforço baixo*

### **Dia 9: Anuradhapura**

Passamos esta manhã a receber ensinamentos num Mosteiro Budista. Ao final da manhã, participamos na *Alms Giving*, a oferenda de comida aos monges da tradição *Theravada* e, no final, almoçamos nós, como qualquer devoto local. Visitamos a Árvore de Bo, a mais antiga raiz da árvore onde se diz que Buda atingiu a iluminação - na Índia, participamos nas oferendas e rituais e fazemos uma sessão de meditação. A tarde é livre e, entre outras opções, podemos visitar, de forma independente, a Cidade Antiga de Polonnaruwa.

*Alojamento: Villa \*\*\*\* com piscina*

*Horas em viagem: 02:00 (estimativa)*

### **Dia 10 e 11: Puttalam**

Depois de uma manhã passada em viagem, chegamos ao destino, onde almoçamos com os pés na areia. Vamos ficar a dormir em cabanas ou *villas* junto à praia, com duche ao ar livre! Estes dias são passados entre a praia e a piscina, só a usufruir da natureza, do sol e do mar. Fazemos caminhadas na areia, dormimos, aproveitamos para ler e reflectir e, se formos aventureiros, fazemos algumas das actividades radicais disponíveis.

*Alojamento: Hut ou Villa \*\*\*\* na praia com piscina*

*Horas em viagem: 04:00 (estimativa)*

### **Dia 12: Puttalam // Negombo**

Aproveitamos a manhã e, a seguir ao almoço, despedimo-nos do maravilhoso espaço onde passámos os últimos dias. Dirigimo-nos a Negombo, já na recta final desta viagem. Chegamos a Negombo ao final do dia, a tempo do jantar.

*Alojamento: Hotel \*\*\* com piscina*

*Horas em viagem: 03:30 (estimativa)*

### **Dia 13: Negombo**

Sáimos antes do sol nascer, em direcção ao Mercado de Peixe, onde adquirimos caranguejos. Vamos libertá-los numa lagoa, a bordo de um barco tradicional. A seguir, temos os últimos ensinamentos num Mosteiro, onde visitamos a sala onde estão guardadas algumas relíquias de Buda, que não está acessível





a qualquer visitante. Depois de almoço, temos a tarde livre, para tratar dos preparativos de regresso a casa ou para visitarmos as lojas de Negombo onde podemos fazer as últimas compras.

*Alojamento: Hotel \*\*\* com piscina  
Horas em viagem: 02:30 (estimativa)*

#### **Dia 14: Negombo // Portugal**

Tomamos o último pequeno-almoço no Sri Lanka. Partimos com a cultura deste país tão pacífico e alegre no coração e com profundos ensinamentos que, com motivação e perseverança, poderemos colocar em prática, no nosso dia-a-dia, para que possamos viver, cada vez mais, com consciência e ética, de acordo com o nosso potencial humano, tendo como meta libertarmo-nos do sofrimento, como nos ensinaram os monges que abdicaram da vida tal como nós a conhecemos, para percorrerem o caminho até ao Nirvana.

**Notas:** 1) Este programa está sujeito a alterações, dependendo de condicionantes relacionadas com factos alheios à organização, não perdendo, no entanto, nunca a sua essência. 2) As actividades sugeridas para os tempos livres são facultativas, não estão incluídas no programa e serão feitas de forma independente. 3) Todas as actividades mencionadas como incluídas no programa, assim como os transportes para as mesmas, não têm qualquer custo extra associado. 4) Os voos internacionais não estão incluídos no programa, cada participante deverá organizar o seu voo de forma a chegar a Colombo durante o dia 9 de Março. O transfer do Aeroporto Internacional de Colombo assim como o jantar desse dia estão incluídos. Dia 22 de Março está incluído o pequeno-almoço, assim como o *transfer* para o Aeroporto Internacional de Colombo. A organização pode apoiar na aquisição das reservas de voo e na pesquisa das melhores opções. 5) O seguro de viagem não está incluído e é obrigatório.

#### **INVESTIMENTO**

- **A pronto pagamento (na inscrição):** 1.890€
- **Qu em parcelas:** 490€ na inscrição + 500€ até 31 Dezembro 2018 + 600€ até 31 Janeiro 2019 + 400€ até 28 Fevereiro 2019 (Total = 1.990€)

**Incluído:** Alojamento 14 noites + 3 refeições vegetarianas diárias + Todos os transportes internos + Todas as actividades do programa (incluindo *Safari*) + Ensinamentos com Monges Budistas e Sessões de Meditação + Acompanhamento por 2 viajantes experientes.

**Não incluído:** Voos internacionais (valor indicativo Lisboa-Colombo-Lisboa: a partir de 560€) + Seguro de Viagem (obrigatório) + e-Visa (valor indicativo: 35 dólares) + Actividades nos tempos livres + Despesas de carácter pessoal





## FAQ'S

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

- Alojamento em quartos duplos ou triplos (ocasionalmente quádruplos) para 14 noites em unidades com piscina, bem localizadas, com staff amigável, instalações limpas (segundo os padrões asiáticos). Os alojamentos são de categoria superior, de 3 ou 4 estrelas. Alguns alojamentos são unidades de charme e vamos ocupá-los em regime de exclusividade.
- Todos os transportes internos (autocarro/van privado com motorista local experiente e comboio);
- Todas as refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) – sempre vegetarianas e maioritariamente tradicionais, nos locais indicados pela organização;
- Ensinamentos com Monges Budistas da tradição *Theravada* e sessões de meditação;
- Atividades e visitas incluídas:
  - Visita aos Mosteiros onde vamos ter os ensinamentos;
  - Safari no Udawalawe National Park (inclui *Jeep*, guia e entrada no parque);
  - Visita ao templo Buduruwagala;
  - Subida ao Little Adam's Peak em Ella e caminhada pela Nine Arches Bridge;
  - Visita à plantação de chá;
  - Visita à Dambulla Cave Temple e Golden Temple;
  - Visita ao templo da Jaya Sri Maha Bodhi em Anuradhapura;
  - Compra de animais para libertar em Negombo.
- Tempos livres para exploração individual;
- Acompanhamento durante toda a viagem por dois viajantes experientes, excepto nas atividades não incluídas no programa.

Não incluído: Voos internacionais (valor indicativo Lisboa-Colombo-Lisboa: a partir de 560€) + Seguro de Viagem (obrigatório) + e-Visa (valor indicativo: 35 dólares) + Atividades nos tempos livres + Despesas de carácter pessoal

Se não quiser gastar mais do que o investimento feito neste programa, durante a estadia no Sri Lanka, não vai ter necessidade de o fazer.

### **Como faço para adquirir os voos internacionais?**

Os voos internacionais não estão incluídos no programa. Cada participante deverá organizar o seu voo de forma a chegar a Colombo durante o dia 9 de Março. O *transfer* do Aeroporto Internacional de Colombo, assim como o jantar desse dia está incluído. A reunião com todo o grupo vai-se realizar ao final da tarde. Poderá fazer o *check in* a partir das 15:00.

No último dia, 22 de Março, o pequeno-almoço está incluído, assim como o *transfer* para o Aeroporto Internacional de Colombo. Poderá fazer o *check out* até às 11:00.

NUNCA reserve os voos sem confirmar com a organização que as datas e horários de chegada e partida são adequados.





Caso pretenda, a organização pode apoiar na aquisição das reservas de voo e na pesquisa das melhores opções, sem nenhum custo extra.

Algumas sugestões de voos (valores e disponibilidade à data de hoje):

**Opção A - Partida de Lisboa // Companhia: Aeroflot // Valor: 551,00€**

- **8 de Março 2019:**  
07:35 (LISBOA) – 16:15 (MOSCOVO) *SU2607*  
22:05 (MOSCOVO) – 09:05 +1dia (COLOMBO) *SU286*
- **22 Março 2019:**  
10:45 (COLOMBO) – 17:30 (MOSCOVO) *SU287*  
20:35 (MOSCOVO) – 23:25 (LISBOA) *SU2606*

**Opção B - Partida de Lisboa // Companhia: Srilankan Airlines // Valor: 709,83€**

- **8 de Março 2019:**  
12:45 (LISBOA) – 15:25 (LONDRES) *BA593*  
20:40 (LONDRES) – 12:40 +1dia (COLOMBO) *UL504*
- **22 Março 2019:**  
12:50 (COLOMBO) – 19:10 (LONDRES) *UL503*  
09:10 +1dia (LONDRES) – 11:55 +1dia (LISBOA) *BA592*  
*Nota: escala longa, sugerimos que pernoite num hotel perto do Terminal 3 (exemplo [aqui](#)) ou no Heathrow Airside Lounge Bed ([aqui](#))*

**O Seguro de Viagem é obrigatório?**

Sim, fazer um Seguro de Viagem é obrigatório. Deverá enviar-nos a sua apólice, até 10 dias úteis antes da data de início da viagem. Nós costumamos trabalhar com a [World Nomads](#), consideramos que tem uma boa relação qualidade-cobertura-preço. Se precisar de ajuda neste campo, também estamos disponíveis. Nenhum participante poderá viajar connosco sem Seguro de Viagem válido.

**Preciso de Visto para entrar no Sri Lanka?**

Sim, todos os viajantes Portugueses precisam de obter uma “*Electronic Travel Authorization – ETA*” para entrada no Sri Lanka. A ETA é inteiramente tratada online ([aqui](#)), tem um custo de 35 dólares (à data de hoje) e será válida por 30 dias, desde a data de entrada no país. A ETA não constitui, por si mesma, um direito de entrada no Sri Lanka, deverá apresentar à entrada no país a ETA para obter o e-Visa.

**E quanto ao Passaporte?**

É obrigatório possuir Passaporte válido por mais de 6 meses após a data de entrada no Sri Lanka. Aconselha-se ainda que, à chegada, seja portador de bilhete de regresso (impresso ou no telemóvel).

Importante: Qualquer viajante que possua uma tatuagem permanente visível representando Buda ou outro símbolo sagrado do Budismo, arrisca automaticamente a prisão ou a expulsão do país.

**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 no Sri Lanka 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 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.

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

O Sri Lanka é um país culturalmente muito diferente do nosso. Os padrões de higiene e limpeza são diferentes dos nossos, existem muitos animais pelas ruas (cães, gatos, vacas, cavalos, macacos etc) e o trânsito poderá ser considerado desorganizado. 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 um clima tropical e a costumes muito diferentes. O impacto cultural poderá ser grande, no entanto, se for flexível e paciente, vai facilmente contornar as dificuldades e ter uma boa experiência. O Sri Lanka é um país muito rico a nível de natureza e espiritualidade e o seu povo é muito afável, comunicativo e sorridente. É um país onde é tranquilo e seguro viajar.

#### **Como serão os ensinamentos?**

Os ensinamentos serão sessões de introdução ao Budismo *Theravada* conduzidas por monges Budistas dessa tradição. Haverá tempo para perguntas e respostas e sessões de meditação. Teremos ainda a oportunidade de participar em rituais, oferendas, orações,... É uma condição importante para participação nesta viagem, ter abertura e flexibilidade mental para respeitar a cultura, os preceitos Budistas e outras regras religiosas, demonstrar disponibilidade para participar em cerimónias, rituais e sessões de meditação e estar genuinamente interessado em receber ensinamentos dados por monges locais.

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

A estadia será sempre feita em quartos duplos ou triplos (muito ocasionalmente em quádruplos, mas com condições para receber 4 pessoas, confortavelmente), sempre com casa de banho europeia privativa anexada. Há água quente em todos os alojamentos, excepto em algumas cabanas no safari e em algumas cabanas / *villas* na praia. No entanto, como a temperatura ambiente é alta, é perfeitamente possível tomar banho de água fria. Os alojamentos são de qualidade superior (3 e 4 estrelas), são escolhidos criteriosamente, havendo conforto e piscina. No entanto, os padrões de limpeza no Sri Lanka não são os





mesmos daqueles que estamos acostumados na Europa e o clima também é diferente (quente e húmido). Todos os alojamentos são bem localizados, de confiança e com *staff* amigável.

Frequentemente os alojamentos não têm todos os quartos necessários na mesma categoria, sempre que isso acontecer, os participantes serão alocados nas diferentes categorias de forma aleatória.

Alguns dos alojamentos não têm quartos *Twin* suficientes, como tal, alguns quartos terão cama de casal, sendo por vezes necessário ter de dividir uma cama de casal com outra pessoa do grupo, sempre do mesmo sexo, claro (poderá levar um saco-cama, para se sentir mais confortável).

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* e lanches que não estão incluídos. A bebida incluída é sempre água, salvo algumas excepções. Se pretender outras bebidas, deverá pagar a sua despesa à parte, directamente ao restaurante / alojamento).

As refeições são na sua maioria completamente tradicionais, podendo ser bastante picantes e condimentadas. Ao pequeno-almoço existem opções ocidentais na maioria dos alojamentos. Grande parte das refeições serão '*Rice & Curry*' (arroz, *dhal* – lentilhas -, diferentes tipos de caril, legumes, frutas e *papad* - uma espécie de pão estaladiço). Este é o prato mais comum no Sri Lanka.

Alguns almoços acontecerão em Mosteiros Budistas, no final da *Alms Giving*, a cerimónia de oferta de alimentos aos Monges da qual vamos participar. Nesses casos, comeremos no final, depois dos monges. Essa comida é proveniente de ofertas e não existem talheres, come-se com a mão. Se isto não lhe agradar, aconselhamos que leve consigo uma colher para usar nestas situações.

As refeições incluídas são sempre e apenas nos locais indicados pela organização.

A rede sanitária no Sri Lanka é deficiente, como tal não deverá nunca ingerir água que não seja engarrafada e selada. Outros alimentos (como alimentos crus, gelados, gelo, sumos, etc) deverão, por esse motivo, ser apenas consumidos em locais indicados pela organização.

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

Vamos viajar sempre num transporte particular com motorista e teremos uma viagem de comboio. Todos os transportes estão incluídos no valor do programa. Os transportes para actividades facultativas nos tempos livres não estão incluídos, mas facilmente arranjam TukTuks ou táxis, a pedido.

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

Deverá optar por levar uma única peça que consiga facilmente transportar. Poderá ser uma mala ou saco de viagem ou mochila de média dimensão. É conveniente levar uma pequena mochila / mala senhora para usar no dia-a-dia.





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

Toda a roupa que levar para o Sri Lanka deve ser simples, prática, confortável e fresca. Deverá levar também um agasalho de primavera (ex. casaco de malha) e uma capa de chuva (se não tiver poderá comprar lá), para usar em caso de necessidade.

Nos mosteiros Budistas, devemos-nos vestir de branco, com pernas, ombros e peito tapados, quer os homens, quer as mulheres. Assim, deverá levar roupa branca para usar em três dos dias do programa. Será útil levar também um lenço para tapar os ombros (no caso das mulheres), para entrarem alguns templos.

Deverá levar roupa de banho (biquíni / fato de banho / calções de banho) para usar tanto na praia, como na piscina. Não é necessário levar toalha de banho, os alojamentos providenciam.

Para as caminhadas na natureza, o ideal é usar calças, tanto por causa da vegetação, como por causa de picadas de sanguessugas e mosquitos.

A nível de calçado, é suficiente levar 1 par indicado para caminhadas (ténis ou botas de montanha) e umas sandálias / chinelos rasos (quanto mais prático para tirar e pôr sempre que entrar e sair dos templos e mosteiros, melhor). Poderá ainda levar meias para usar nos templos, quando tiver de se descalçar e o chão estiver muito quente.

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

Para além dos seus artigos habituais de higiene e beleza, roupa, medicamentos que toma habitualmente, etc., poderá ser útil levar uma garrafa (normal ou térmica) para encher de água potável sempre que possível, colher de sopa (caso não pretenda comer com as mãos nos mosteiros), toalhas húmidas, gel desinfetante, lenços de papel, protector solar, repelente de mosquitos e caderno + caneta para tomar notas nos ensinamentos.

Recomendamos também que leve um saco-cama leve, de Verão, apenas porque poderá ter de dividir uma cama de casal com outra pessoa, ainda que do mesmo sexo, e assim sentir-se mais confortável.

Se tiver binóculos leve também, poderá ser interessante para usar no Safari.

### **Como estará o clima no Sri Lanka na altura da viagem?**

Março é um excelente mês para visitar a costa Sul, Oeste e o Triângulo Cultural, que são as zonas abrangidas por esta viagem, com bom tempo. Embora possam existir chuvarões ocasionais no Triângulo Cultural, Março é um mês seco e solarengo. A temperatura média ronda a casa dos 30º, com clima tropical húmido, no entanto as manhãs e as noites no Triângulo Cultural poderão ser frescas. Como agasalho, deverá levar um casaco de malha e/ou uma echarpe, será suficiente.

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





Sim, o grupo viaja sempre todo junto, durante todo o programa de viagem no Sri Lanka. Nos tempos livres, cada um deverá decidir como os pretende ocupar, sendo que a organização dá sempre sugestões e apoia na logística.

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

Em Janeiro 2019 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. De qualquer forma, a seguir às reuniões, enviamos sempre para todos um resumo do que foi falado.

### **E 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 duas pessoas, ocasionalmente três, 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 destas viagens.

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

A idade mínima de participação é 18 anos e a nacionalidade Portuguesa. Caso tenha mais de 65 anos, consulte-nos antes de se inscrever.

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 tenham 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). Devem também estar disponíveis para uma viagem que não é meramente turística, mas que terá ensinamentos e práticas budistas.

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

Nós, organização, não somos Guias Turísticos, somos Líderes de Viagem. Iremos conduzir o grupo, partilhar as nossas experiências pessoais, conhecimentos, histórias e vivências. Demais informações (políticas, históricas, etc), estão sempre disponíveis ao alcance de um clique no Google.

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

Existem sempre riscos inerentes a viajar. Quando preparamos os programas há sempre grande ponderação da nossa parte sobre todos os aspectos das viagens que organizamos, incluindo a escolha da melhor época do ano para viajar, fornecedores de confiança e identificação de locais que no momento não tenham nem instabilidade política, nem social. Como tal, em condições normais, não existirem riscos





de maior. É no entanto importante estar consciente da possibilidade de acontecerem situações imprevisíveis, fora do controlo da organização. Poderemos estar sujeitos a contratempos de várias origens (naturais, sociais ou de saúde). Não nos sendo possível dominar este tipo de situações, recomendamos que conheça e identifique o seu estado de saúde (físico, 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 ou se tivesse de passar por alguma situação imprevista. São condições essenciais para viajar connosco, espírito flexível, capacidade de adaptação, confiança nas decisões da organização e consciência da impermanência a que tudo e todos estamos sujeitos a todo o instante.

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

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

**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)

