



# AYURVEDA

RETIRO DE IMERSÃO NA  
MILENAR MEDICINA AYURVEDA  
COM EXTENSÃO PRAIA

desde  
**2.490€ | 15 dias**

**TUDO INCLUÍDO**

Voos com partida de Lisboa e do Porto

Novembro, Dezembro, Janeiro, Fevereiro e Março

[WWW.MACROVIAGENS.PT](http://WWW.MACROVIAGENS.PT)



# AYURVEDA E PRAIA

SAÚDE E BEM-ESTAR NA ÍNDIA

Um retiro de saúde, rejuvenescimento e bem-estar, baseado na sabedoria da Ayurveda, a medicina tradicional indiana com extensão praia.

Através de consultas médicas e de um plano de tratamentos adequados à sua condição (com massagens, remédios naturais, ervas, óleos, vapor, etc.), de uma alimentação caseira vegetariana personalizada, prática de Yoga, num ambiente familiar, acolhedor e intimista, poderá relaxar profundamente, melhorar a sua saúde e adquirir ferramentas para, no regresso a casa, ter a motivação necessária para enveredar por um estilo de vida mais harmonioso e benéfico.

Para além disso, irá estar em contacto com a cultura indiana, através de uma acolhedora família de várias gerações de médicos, o que por si só já é inspirador.

No final deste programa, vai ainda passar 4 noites numa praia paradisíaca, virgem como poucas.



## INCLUÍDO

- Passagem aérea em classe económica ida e volta de Lisboa para Cochin em voo regular internacional com 1 escala, com uma peça de bagagem de porão até 23 kg
- Passagem aérea em classe económica ida e volta de Cochin para Kannur em voo regular doméstico com uma peça de bagagem de porão até 15kg
- Seguro IATI STANDARD de Assistência em Viagem + Cancelamento (inclui cobertura COVID-19)
- Apoio pré-viagem, assim como durante toda a estadia na Índia
- *Transfers* do Aeroporto de Cochin para Centro Ayurveda (ida e volta), da *Homestay* para o Centro nas Montanhas e do aeroporto de Kannur para o alojamento na praia (ida e volta)
- Centro Ayurveda:
  - Alojamento de 4 noites em quarto duplo com WC privativo na *Homestay*;
  - Alojamento de 4 noites em quarto duplo com WC privativo nas montanhas;
  - Pensão completa: plano de alimentação personalizado, com refeições caseiras vegetarianas durante toda a estadia
  - Consultas com médico para definição do plano de tratamento e acompanhamento
  - 1 tratamento diário principal
  - 1 tratamento diário secundário
  - Medicamentos Ayurveda prescritos para utilização durante o programa
  - Aulas de Yoga
  - Outras atividades podem estar disponíveis durante a estadia, como visita a Farmácia Ayurveda (onde são produzidos os remédios de forma tradicional), *Showcooking*, danças tradicionais, palestra sobre Ayurveda, demonstração de saris, etc.)
- Praia:
  - Alojamento de 4 noites em *hut* na praia em regime de pensão completa com pequeno-almoço, almoço e jantar.
- Cochin:
  - Alojamento de 1 noite em hotel categoria média em regime de meia pensão (pequeno-almoço e almoço).

Nota: todas as refeições incluídas são vegetarianas.

## NÃO INCLUÍDO

- 1 almoço em Cochin
- e-Visa 30 dias turismo = 25 USD
- Gorjetas, donativos, extras de carácter pessoal
- Medicamentos Ayurveda, caso pretenda adquirir para continuar o tratamento
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- e-Visa
- Passaporte válido

A partir de 22/11/2022 deixou de ser obrigatório Certificado de Vacinação primária ou relatório negativo ao teste dRT-PCR COVID-19.

[WWW.MACROVIAGENS.PT](http://WWW.MACROVIAGENS.PT)



# PROGRAMA

## 1º DIA | PORTUGAL

Comparência no aeroporto do Porto ou Lisboa, formalidades de embarque e partida em voo regular com destino a Cochin (1 escala).

## 2º DIA | COCHIN

Chegada a Cochin e transfer para o Centro Ayurveda. Check-in e acomodação.

Metade da estadia (4 noites) será no Centro Ayurveda onde vive a família de médicos, noras e filhos que irá acompanhar as consultas, tratamentos e alimentação. Metade da estadia (4 noites), será feita num centro Ayurveda nas montanhas. Ambos pertencem à mesma família, mas cada um tem as suas particularidades. Poder vivenciar ambos, enriquece esta experiência.

## 3º A 9º DIA | CENTRO AYURVEDA

- 06:15 | Aulas de Yoga ou Caminhada (em dias alternados)
- 07:30 | Chá
- 08:00 | Consulta médica
- 08:30 | Pequeno-almoço
- Manhã | 1º tratamento do dia
- 11:00 | Sumo de frutas de acordo com o tipo de Dosha
- 13:00 | Almoço
- Tarde | 2º tratamento do dia
- 16:00 | Chá e fruta
- 18:30 | Jantar

Existem sempre atividades a decorrer nas quais poderá participar nos tempos livres, como visita a Farmácia Ayurveda, *Showcooking*, demonstração de danças tradicionais, workshop de vestir um "sari", etc. Pode também sair para um passeio a pé ou então marcar uma visita organizada (custo extra).

## 10º A 13º DIA | PRAIA

*Transfer* para o aeroporto de Cochin para voo doméstico para Kannur.

Chegada à praia onde ficará alojado 4 noites. Este é um local como já existem poucos, uma praia quase virgem e deserta, repleta de palmeiras. Aqui, a vida corre lentamente. Alguns pescadores passam, ouvem-se as orações mesquita, há milhares de aves no céu, as refeições são feitas com os pés na areia. O mar é morno e convida a um mergulho. Os dias são passados entre caminhadas, comida deliciosa, banhos de mar, leituras, descanso, sextas.

## 14º DIA | COCHIN

*Transfer* para o Aeroporto de Kannur para voo doméstico para Cochin.

Dia livre para exploração, últimas compras, preparar o regresso a casa, etc.

Jantar e dormida.

## 15º DIA | PORTUGAL

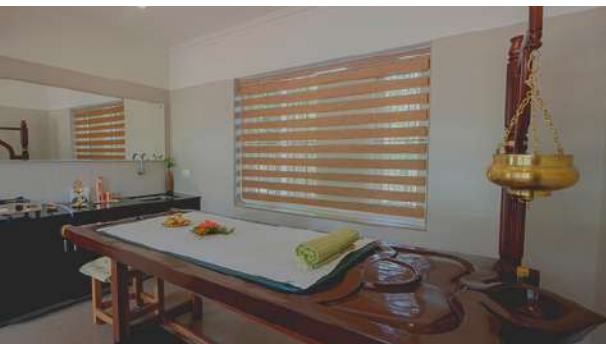
Embarque de manhã cedo em voo internacional com destino a Portugal (Porto ou Lisboa) onde chegará ao final do dia.





## QUARTOS

- Cama de casal ou 2 camas de solteiro
- WC privativo
- Ar condicionado ou *fan*



## CONSULTAS E TRATAMENTOS NO CENTRO AYURVEDA

- Consultas diárias com médico Ayurveda que fará o diagnóstico e desenvolverá um plano personalizado de tratamentos, estilo de vida e alimentação (é importante levar os seus exames médicos e análises ao sangue recentes que tenha feito)
- Tratamentos diários: um tratamento principal e um tratamento secundário, de acordo com as necessidades. Os tratamentos podem ser massagens tradicionais com óleos (Abhyanga), manipulações (Marma), massagem com sacos quentes em forma de compressa com ervas medicinais, banho de óleos (Pizhichil), Shirodhara (tratamento com óleo), tratamentos com leite (Akradhara), limpeza nasal (Nasyam), banhos de vapor, etc.
- Remédios Ayurveda (se necessário)
- Salas de tratamento higienizadas, com privacidade e bem equipadas



## ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

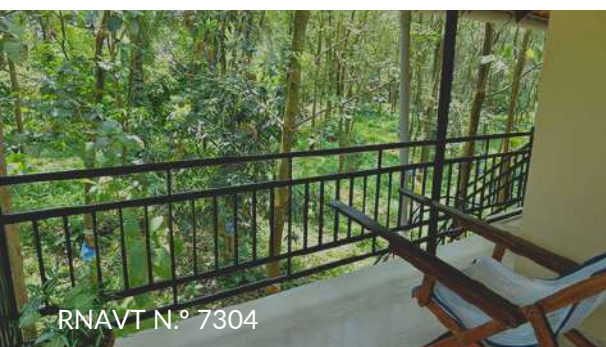
- Centro Ayurveda:
  - Refeições Ayurveda caseiras
  - Sumos e Chás consoante o Dosha
  - Pratos tradicionais do Sul da Índia
  - Cozinha adaptada à condição de cada um com recomendações do que deve / não deve ingerir
- Restantes alojamentos:
  - Comida vegetariana tradicional do Sul da Índia



## ATIVIDADES

Existem algumas atividades no Centro Ayurveda que vão acontecendo de forma informal nas quais poderá participar sem qualquer custo extra, tais como:

- Visita à Farmácia onde ainda hoje são produzidos de forma artesanal e tradicional os medicamentos utilizados;
- *Showcooking* onde serão ensinadas algumas das receitas vegetarianas tradicionais que são servidas nestes dias, pela mão de uma das noras;
- *Workshop* de como vestir um "Sari";
- Demonstração de Danças Tradicionais desta zona da Índia
- etc.





# CENTRO AYURVEDA

O conhecimento tradicional da Ayurveda foi transmitido de geração em geração em certas famílias da Índia, uma delas esta. Já conta com 9 gerações de médicos formados, cuja sabedoria foi transmitida de pais para filhos. Os medicamentos utilizados ainda são produzidos de forma tradicional nos laboratórios da própria farmácia que poderá visitar durante este programa.

O projeto começou em 1938 com o bisavô, apenas para a população local. Foi expandindo-se e, atualmente, recebem hóspedes de toda a Índia, para além de muitos ocidentais de diferentes países especialmente da Europa. Isto porque conseguiram aliar a cultura tradicional e a sabedoria da Ayurveda, a uma sensibilidade especial para as necessidades do público ocidental (em termos de limpeza, conforto, cultura e até de adaptação da alimentação). É um projeto único, genuíno, familiar, onde a cura passa também pelo contato próximo com esta família especial.

Os valores deste projeto passam pelo respeito da natureza e pelos seus recursos, recolhendo água das chuvas, privilegiando o consumo de produtos naturais e sempre que possível orgânicos, entre outras medidas.

Este Centro Ayurveda tem dois espaços diferentes, a cerca de 45 km um do outro. Um é a *homestay*, onde vive a família, o outro fica nas montanhas, imerso na natureza.

Durante este programa, terá a oportunidade de ter duas experiências diferentes, ambas muito ricas, ficando metade da estadia na *homestay* e outra metade no centro das montanhas.

Na *homestay* muitas vezes as crianças da família também estão presentes, quando chegam da escola, às vezes até fazem espetáculos para os hóspedes, com música e dança, onde todos participam. Existe uma capela cristã onde são feitas as orações em família, abertas a todos os que queiram participar. Só o ambiente amoroso e familiar que se respira aqui, já cura e conforta.

O centro das montanhas, junto a um lago, rodeado de natureza, transmite paz. É uma zona muito bonita, com vistas cénicas, longe das populações. O alojamento é feito em confortáveis cabaninhas, a sala de refeições e de yoga tem vistas impressionantes. Aqui, a imersão na natureza é profunda.

Os tratamentos e as consultas mantêm-se de um centro para o outro, havendo continuidade.





## ÍNDICAÇÕES

Este programa pode ser um auxiliar na recuperação do bem-estar, promove o rejuvenescimento, o alívio de sintomas e uma vida mais saudável.

É indicado tanto para quem tem algumas patologias, como para quem quer simplesmente fazer um *detox* físico e mental. Pode ser interessante para quem é estudante e/ou profissional de Ayurveda. Áreas de atuação:

- REJUVENESCIMENTO
- ANTI-IDADE
- DETOX
- REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO
- EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL
- BELEZA
- PROBLEMAS DE OSSOS E ARTICULAÇÕES
- PROBLEMAS NA COLUNA
- PÓS-CANCRO
- PRÉ-PARTO
- RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO
- DOENÇAS NEUROLÓGICAS (Parkinson, Esclerose Múltipla, Enxaquecas, Polineuropatia, etc.)
- DOENÇAS MUSCULO-ESQUELÉTICAS (Artrite, Dores nas articulações do joelho, Dores no pescoço e ombros. Bloqueios nos ombros, Ciática, Prolapso do disco, etc.)
- SAÚDE FEMININA (Síndrome pré-menstrual, Infertilidade. Problemas menstruais, Menopausa, Infertilidade, etc.)
- DOENÇAS DA PELE (Psoríase, Eczema, Acne, Rosácea, Alergias etc.)
- DESORDEM GÁSTRICAS (Gastrite, Indigestão. Obstipação. Síndrome do Cólon Irritado, etc.)
- DOENÇAS DE ESTILO DE VIDA (Obesidade, Diabetes. Hipertensão, Stress, Ansiedade. Insónias, etc.)

A Ayurveda é reconhecida na Índia, sendo a escolha, ainda hoje de muitos indianos. É tradicional para muitas famílias fazerem um tratamento Ayurveda pelo menos uma vez por ano, na época das monções (Julho e Agosto). Para os Ocidentais, a melhor época a nível de clima para visitar o sul da Índia é entre Novembro e Março.

Durante este programa, terá tempo para cuidar do corpo e da mente, para cultivar espiritualidade, aprender sobre Ayurveda e conhecer a cultura do Sul da Índia de tradições tão bonitas e de gente tão acolhedora e sorridente.

[WWW.MACROVIAGENS.PT](http://WWW.MACROVIAGENS.PT)





# CONDIÇÕES

## PREÇOS, DATAS E AEROPORTOS

- Os preços variam consoante as datas escolhidas, deve solicitar um orçamento para [diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt)
- Suplemento single mediante consulta;
- Época de realização desta viagem: Novembro, Dezembro, Janeiro, Fevereiro e Março
- Preços especiais para grupos a cima de 4 pessoas;
- Caso pretenda partir de outro aeroporto que não Lisboa ou Porto ou se pretender outra duração diferente, pode ser possível, fale connosco;
- Caso pretenda uma extensão (para conhecer outros locais da Índia), peça-nos um orçamento.

## RESERVA

- Pagamento de sinal de 70%. Os restantes 30%, até 60 dias antes da data de partida. Caso a reserva seja feita com menos de 60 dias antes da data de partida, deve ser efetuado pagamento de 100% do programa.

## CANCELAMENTO - CONDIÇÕES PARTICULARES

- Este programa inclui um Seguro de Assistência em Viagem com cobertura Cancelamento até 1.500€ (inclui COVID-19 e outras doenças). Consulte as condições [aqui](#);
- Se a desistência ocorrer até 60 dias antes do início da viagem, será feito reembolso de todos os valores pagos, deduzido dos valores que não possam ser recuperáveis junto dos fornecedores;
- Caso a desistência ocorra entre 60 e 30 dias antes do início da viagem, será feito reembolso de todos os valores pagos em voucher com a validade de 1 ano a utilizar em viagens organizadas pela Macro Viagens, deduzido dos valores que não possam ser recuperáveis junto dos fornecedores;
- Caso a desistência ocorra com menos de 30 dias antes da data de início da viagem, não há lugar a reembolso;
- Poderá optar por ceder a sua reserva, fazendo-se substituir por outra pessoa, desde que os parceiros envolvidos aceitem a alteração;
- A penalização dos voos, depois de emitidos, será de acordo com as regras da tarifa;
- Aos valores recuperáveis, poderão ser subtraídos gastos de gestão que a Macro Viagens tenha tido para a obtenção das reservas e ainda um valor que poderá ir até 15% do total do preço dos serviços em causa;
- O viajante tem o direito a rescindir o contrato de viagem antes do início da mesma, sem pagar qualquer taxa de rescisão, mas sem direito a indemnização, caso se verifiquem circunstâncias inevitáveis e excecionais no local de destino ou na sua proximidade imediata que afetem consideravelmente a realização da mesma ou o transporte dos passageiros para o destino.





## FICHA INFORMATIVA NORMALIZADA PARA CONTRATOS DE VIAGEM ORGANIZADA

A combinação de serviços de viagem que lhe é proposta constitui uma viagem organizada na aceção da [Diretiva da \(UE\) 2015/2302](#).

Por conseguinte, beneficiará de todos os direitos da União Europeia aplicáveis às viagens organizadas. A Macro Bio Unipessoal LDA, doravante designada por MACRO VIAGENS, com sede no Monte do Almo, Caixa Postal 61 – 7100-580 Santo Estêvão (ETZ), matriculada na Conservatória do Registo Comercial R.N.P.C. (Registo Nacional de Pessoas Coletivas) com o número único de matrícula e de pessoa coletiva 514507578 e Registo Nacional de Agências de Viagem e Turismo (RNAVT) N.º 7304 no Turismo de Portugal, é plenamente responsável pela correta execução da globalidade da viagem organizada.

Além disso, conforme exigido por lei, a MACRO VIAGENS tem uma proteção para reembolsar os pagamentos que tenha efetuado e, se o transporte estiver incluído na viagem organizada, assegurar o seu repatriamento caso seja declarada insolvente.

Mais informações sobre os principais direitos ao abrigo do [Diretiva da \(UE\) 2015/2302](#). Clicando na hiperligação, o viajante receberá as seguintes informações:

Direitos essenciais previstos na [Diretiva da \(UE\) 2015/2302](#)

- Os viajantes receberão todas as informações essenciais sobre a viagem organizada antes de celebrarem o respetivo contrato.
- Há sempre pelo menos um operador responsável pela correta execução de todos os serviços de viagem incluídos no contrato.
- Os viajantes dispõem de um número de telefone de emergência ou dos contactos de um ponto de contacto para poderem comunicar com o organizador ou a agência de viagens.
- Os viajantes podem ceder a viagem organizada a outra pessoa, mediante um pré-aviso razoável e, eventualmente, mediante o pagamento de custos adicionais.
- O preço da viagem organizada só pode ser aumentado em caso de aumento de custos específicos (por exemplo, do preço do combustível), se essa possibilidade estiver expressamente prevista no contrato e, em qualquer caso, até 20 dias antes do início da viagem organizada. Se o aumento do preço for superior a 8 % do preço da viagem organizada, o viajante pode rescindir o contrato. Se o organizador se reservar o direito de aumentar o preço, o viajante tem direito a uma redução do preço em caso de redução dos custos relevantes.
- Os viajantes podem rescindir o contrato sem pagar uma taxa de rescisão e obter o reembolso integral dos pagamentos efetuados em caso de alteração significativa de algum dos elementos essenciais da viagem organizada, com exceção do preço. Se, antes do início da viagem organizada, o operador responsável pela mesma a anular, os viajantes têm direito ao reembolso e, se for caso disso, a uma indemnização.
- Os viajantes podem rescindir o contrato sem pagar uma taxa de rescisão antes do início da viagem organizada, em circunstâncias excecionais, por exemplo em caso de graves problemas de segurança no destino suscetíveis de afetar a viagem organizada.
- Além disso, os viajantes podem rescindir o contrato a qualquer momento antes do início da viagem organizada mediante o pagamento de uma taxa de rescisão adequada e justificável.
- Se, após o início da viagem organizada, não for possível prestar elementos significativos da mesma conforme acordado, terão de ser propostas alternativas adequadas ao viajante, sem custos suplementares. O viajante pode rescindir o contrato de viagem organizada sem pagar uma taxa de rescisão caso os serviços não sejam executados nos termos do contrato, esta falta de conformidade afete consideravelmente a execução da viagem organizada e o organizador não supra esta falta.
- Os viajantes têm também direito a uma redução do preço e/ou a uma indemnização por danos em caso de incumprimento ou de execução deficiente dos serviços de viagem.
- O organizador e o retalhista têm de prestar assistência se um viajante estiver em dificuldades.
- Se o organizador ou o retalhista for declarado insolvente, os pagamentos serão reembolsados.
- Se o organizador ou o retalhista for declarado insolvente após o início da viagem organizada e se o transporte estiver incluído na viagem organizada, é garantido o repatriamento dos viajantes.

A MACRO VIAGENS subscreveu uma proteção, em caso de insolvência, com o FUNDO DE GARANTIA DE VIAGENS E TURISMO (FGVT). Se for recusada a prestação de serviços devido à insolvência da MACRO VIAGENS, os viajantes podem contactar esta entidade devendo para tal recorrer ao Turismo de Portugal I.P, entidade responsável pelo respetivo acionamento: Turismo de Portugal, I.P. / Rua Ivone Silva, Lote 6, 1050-124 Lisboa / Tel. 211 140 200 | Fax. 211 140 830 / [info@turismodeportugal.pt](mailto:info@turismodeportugal.pt)

A Diretiva (UE) 2015/2302, conforme transposta para o direito nacional, está disponível para consulta clicando [aqui](#).



[WWW.MACROVIAGENS.PT](http://WWW.MACROVIAGENS.PT)

+ INFO E RESERVAS

[diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt)

T. 934 804 391

