

2ª edição

KERALA - RISHIKESH - VARANASI

YATRA | PEREGRINAÇÃO À ÍNDIA 2024

c/ Claudina Saldanha, Víctor Sakshin e Tara Indra



- **Datas:** 24 Fev. a 9 Mar. 2024
- **Alojamento em quarto partilhado:** Centro Ayurveda (7 noites), Ashram (4 noites) e Hotel (3 noites)
- **Refeições:** Vegetarianas
- **Incluído:** 14 noites de alojamento em quarto partilhado + Refeições indicadas no programa + Transportes terrestres + 3 voos doméstico + Todas as atividades do programa + Sessões de Yoga e Meditação + Consultas, Tratamentos, Medicamentos e atividades no Centro Ayurveda + Seguro de Viagem c/ cobertura Cancelamento + Sessões pré-viagem
- **Não Incluído:** Voos internacionais + e-Visa (25USD à data de hoje) + Refeições não incluídas + Bilhetes de entradas + Despesas de carácter pessoal, gorjetas e donativos
- **Possibilidades Extra:** Leitura de Mapa Astrológico Védico com Víctor Sakshin e Terapia Miofascial com Tara Indra (valor sob consulta)
- **Mínimo Participantes:** 14
- **Idioma da Viagem:** EN e PT

Uma jornada espiritual que começa nas sessões pré-viagem online, onde vamos abordar mantra yoga, mitologia Indiana e introdução ao Ayurveda; continua com um encontro íntimo com o Ayurveda em Kerala; flui ao ritmo do sagrado Ganges até Rishikesh, a capital do Yoga; e termina na sagrada Varanasi, onde todos os Hindus gostariam de poder ir pelo menos uma vez na vida.

Durante esta viagem de 15 dias com Claudina Saldanha, Víctor Sakshin e Tara Indra, vamos ter a oportunidade de experienciar o Ayurveda - usufruindo da sua sabedoria milenar, alimentação e tratamentos -, visitar templos e outros lugares sagrados, participar em rituais, fazer caminhadas na natureza, mergulhar no sagrado Ganges, praticar Yoga e meditação e, até, assistir ao Dhruvad Mela, um dos mais antigos festivais de música clássica e devocional da Índia.

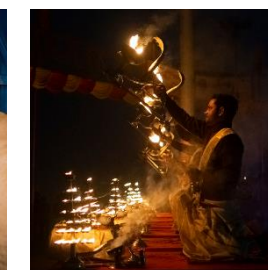
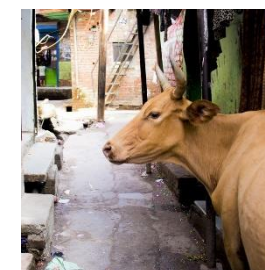
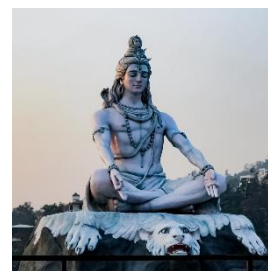
A nossa estadia em Varanasi coincide com o Maha Shivaratri, um importante festival anual de adoração a Shiva. Milhares de peregrinos deslocam-se a Varanasi nessa altura, tal como nós.

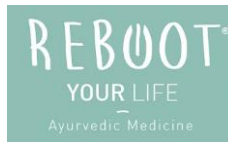
Numa primeira fase desta viagem, em Kerala, vamos ficar no The Health Village, um Centro Ayurveda junto ao Rio Periyar. Fazemos tratamentos, temos sessões de Yoga e de estudo e meditação. Estamos em retiro, enraizamos, estabilizamos, preparamo-nos para as outras fases desta viagem.

Vamos então para Rishikesh, considerada a Capital Mundial do Yoga. Aqui, na base dos Himalaias, vivemos a vida de *Ashram*. Participamos em cânticos devocionais, pujas, orações, continuamos com a nossa prática de Yoga e Meditação. Fazemos as refeições cedo e deitamo-nos cedo. Temos também tempo para uma caminhada na natureza, visitar templos, assistir ao *Aarti* (ritual de luz), conhecer e apoiar um ONG de proteção às crianças, mergulhar no Ganges.

Já em Varanasi, entramos num ritmo totalmente diferente, místico e intenso. Varanasi é uma das mais antigas e sagradas cidades do mundo e tem uma energia poderosa... ainda mais durante o Maha Shivaratri.

Esta é uma viagem pelos conhecimentos ancestrais da Índia, uma experiência impactante e de crescimento interior. Durante esta peregrinação vamos aprofundar conhecimentos e prática de Yoga e meditação, vamos estar em contacto com a cultura e com a religião Hindu e vamos desfrutar dos benefícios do Ayurveda. Este não pretende ser um programa meramente turístico, quer-se que seja uma viagem espiritual, mais contemplativa e de estudo e prática.





ITINERÁRIO

Dia 1 | 24 Fev.: Cochin - Aluva

Transfer do Aeroporto Internacional de Cochin para o Centro Ayurveda, consoante o horário de chegada de cada participante.

Acomodação e primeiras consultas onde é definido o plano de tratamentos para os próximos dias que inclui que comidas evitar, suplementos, recomendações para o nosso estilo de vida e tratamentos.

Os tratamentos que vamos usufruir e que estão incluídos no programa (1 tratamento principal por dia e 1 tratamento secundário), 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,... Tudo depende do diagnóstico.

Jantamos e temos a sessão inaugural desta viagem com Claudina Saldanha, Víctor Sakshin e Tara Indra.

Alojamento: Centro Ayurveda

Refeições incluídas: Almoço e Jantar

Dias 2 a 7 | 25 Fev. a 1 Mar.: Aluva

Durante estes seis dias desfrutamos dos tratamentos e alimentação da medicina Ayurveda. Estamos num lugar de cura, um refúgio que convida à introspeção e à reflexão, com tratamentos tradicionais, alimentação Ayurveda, num ambiente acolhedor e confortável.

Começamos o dia com o nascer do sol, com uma caminhada junto ao rio seguida de uma aula de Yoga. É tempo de mergulharmos profundamente no Ayurveda, de desfrutarmos dos ensinamentos, consultas e tratamentos diários, de nos alimentarmos de forma mais consciente e de praticarmos recolhimento, yoga e meditação, em grupo ou individualmente.

Todos os dias temos uma sessão em grupo com Víctor Sakshin e Tara Indra. Apaixonamo-nos por esta medicina milenar e ficamos com vontade de aprofundar mais.

Alojamento: Centro Ayurveda

Refeições incluídas: Pequenos-almoço, almoço e jantar

Dia 8 | 2 Mar.: Aluva – Cochin – Rishikesh

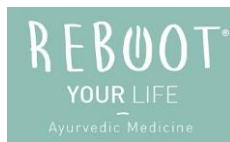
Passamos todo este o dia em viagem. Chegamos ao nosso destino, Rishikesh, ao final do dia, para outra fase da viagem.

Alojamento: Ashram

Dias 9, 10 e 11 | 3, 4 e 5 Mar.: Rishikesh

Estamos num *Ashram*. Aqui as condições exteriores, que não têm por base o conforto materialista, fazem-nos olhar mais para dentro.

Começamos o dia bem cedo, com uma sessão de meditação. Depois participamos numa aula de Yoga. De seguida, tomamos o pequeno-almoço, ainda em silêncio. A comida aqui é simples, vegetariana como em toda a nossa viagem.



A seguir ao pequeno-almoço, temos tempo livre para práticas individuais, para leitura, podemos sair e passear pelas ruas e vielas, espreitar os bazares e as centenas de livrarias espirituais, visitar templos e mosteiros. Regressamos ao *Ashram* para o almoço ou, então, optamos por continuar a passear e almoçamos fora.

Num dos dias podemos ir em grupo almoçar ao café de uma ONG de apoio às crianças desfavorecidas e ficar a conhecer e até contribuir para este projeto. Noutra, podemos optar por almoçar numa *Homestay* que serve deliciosas refeições em linha com os princípios do Ayurvédica que já conhecemos no sul, mas que aqui são adaptados aos ingredientes disponíveis no norte da Índia.

Guiados por Víctor Sakshin, tomamos um purificante banho nas águas sagradas do Rio Ganges que aqui são cristalinas. Fazemos uma caminhada pelas montanhas, até um templo Hindu, com vistas cénicas.

Em algum momento, podemos ser solicitados para fazer *Seva* (serviço abnegado) no *Ashram*, uma purificadora prática espiritual que abraçamos com dedicação.

Sentimos a energia de Rishikesh, onde harmoniosamente convivem ocidentais e indianos. Todos com o mesmo propósito: a busca pelo auto-conhecimento.

À tarde, temos outra aula de Yoga e sessões de estudo e prática com Víctor Sakshin e Tara Indra. Ao final do dia, jantamos cedo no *Ashram* ou então optamos por assistir ao Aarti, uma celebração Hindu que se realiza diariamente ao pôr-do-sol, na margem do Ganges, e fazemos esta refeição fora.

Recolhemo-nos cedo, em silêncio, até ao despertar do dia seguinte.

Alojamento: Ashram

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar (as refeições incluídas são apenas no Ashram)

Dia 12 | 6 Mar.: Rishikesh - Varanasi

Passamos este dia em viagem, rumo à intensa Varanasi onde chegamos ao final do dia, para jantar.

Alojamento: Hotel

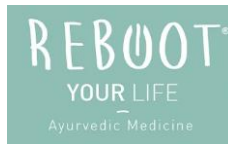
Refeições incluídas: Jantar

Dias 14 e 15 | 7 e 8 Mar.: Varanasi

Sáímos 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. Reparámos como aqui o Ganges é tão diferente das águas de Rishikesh.

Varanasi é uma das mais antigas e sagradas cidades do mundo e tem uma energia poderosa... Mulheres, homens, crianças - e até vacas - banham-se aqui no rio Ganges. Há quem lave roupa à mão, logo pela manhã, há quem faça orações. Algumas mulheres, rapam completamente os seus longos cabelos e oferecem-nos à Mãe Ganga. Há quem beba água sagrada diretamente do rio e há quem a leve num frasquinho para casa, para guardar ou até oferecer a um familiar moribundo. Há quem esteja a viver hoje, aqui e agora, a sua única oportunidade nesta vida de purificar o Karma com um mergulho nestas águas. Há quem viva do Ganges. Há quem seja cremado no Ganges. Tudo isto é a vida deste lugar especial, talvez o mais impactante de todos na Índia.

Visitamos templos, deambulamos pelos Ghats, as escadas que dizem ser a ligação entre o céu e a terra, visitamos um crematório que funciona continuamente 24 horas por dia, continuamos com as nossas sessões de prática de Yoga e meditação com Víctor Sakshin e Tara Indra. Experimentamos comida de rua vegetariana e o famoso Lassi.



No último dia, é o Maha Shivaratri, um importante festival anual de adoração a Shiva. Milhares de peregrinos deslocam-se a Varanasi nesta altura, tal como nós. Vamos ao Dhruvad Mela, um dos mais antigos festivais de música clássica e devocional da Índia.

Apaixonamo-nos por Varanasi, nestes dias tão intensos. Por esta cidade que é sempre do recomeço e nunca um fim, um caos exterior que pode contribuir para nos conduzir à estabilidade interior.

Alojamento: Hotel

Refeições incluídas: 2 Pequenos-Almoços, 1 almoço (street food) e 1 jantar

Dia 16 | 9 Mar.: Varanasi – Delhi

Após o pequeno-almoço, temos a sessão de despedida desta viagem. Almoçamos e partimos para o Aeroporto de Varanasi. Temos um voo doméstico para Delhi, onde chegamos ao final da tarde. Termina aqui este programa. Não regressamos a casa iguais. Estamos mais ricos, com maior motivação para prosseguirmos na nossa jornada de auto-conhecimento.

Refeições incluídas: Pequeno-almoço e almoço

HOSTS



Claudina Saldanha é terapeuta de medicina Ayurveda, fundadora da [Reboot Clínica](#) em Lisboa, estagiou na Índia em diferentes áreas da saúde. Entusiasta por esta ciência médica milenar e holística, conheceu o Ayurveda fruto de uma viagem à Índia e desde então esta medicina começou a fazer parte da sua vida. O seu propósito é espalhar o Ayurveda para ajudar a diminuir o sofrimento humano.

Durante as sessões pré-viagem, compartilhará práticas de autocuidado com base no Ayurveda para ajudar a evitar o agravamento do *vata dosha*, que é o mais afetado em viagens. Também explicará porque é que isso acontece. Claudina ensinará a rotina diária de bem-estar (*Dinacharya*) de acordo com o Ayurveda e o Yoga, bem como abordará os três pilares da saúde - alimentação, sono e procriação.



Víctor Sakshin é um cantor meditativo, bem como um Yogi dedicado e praticante de astrologia védica. Para além de ter passado mais de 15 anos a estudar yoga e sabedoria Indiana, Víctor viveu durante 6 anos imerso numa escola residencial Gurukula na Índia, dedicado à prática de *Dhrupad* - a forma mais antiga e meditativa de música clássica indiana.

Dada à sua experiência profunda e autêntica, durante esta peregrinação Víctor irá oferecer transformadoras sessões diárias de Yoga através do canto, técnicas de meditação, filosofia e histórias mitológicas que o envolverão com o mesmo amor pela Índia e pela sua cultura que envolveram Víctor. Complementarmente, estará disponível para fazer leituras de mapas astrológicos védicos para quem tiver interesse (valor extra não incluído - sob consulta).

Antes da viagem, Víctor conduzirá sessões preparativas online, pequenas oficinas onde ensinará mantras, palavras em sânscrito, etc.



Tara Indra é professora e terapeuta apaixonada de Kundalini Yoga, trabalha com ferramentas poderosas, como terapia de libertação *miotfascial* e leituras de tarô evolucionárias.

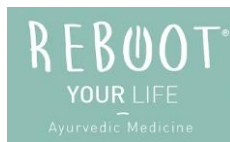
Estar perto da Tara parece um ritual de cura, devido à sua presença leve e alegre e à sua sensibilidade e intuição, uma verdadeira oportunidade de abrir-se para a transformação e reflexão através da alegria e do amor.

Durante esta viagem a Tara vai dar aulas e *insights* diários de Yoga. Complementarmente vai estar disponível para fazer sessões de terapia miofascial (valor não incluído – sob consulta).

FAQ

1 - Incluído no valor do programa:

- Alojamento:
 - Os quartos são partilhados, podem ser quartos duplos *Twins* ou *Double* no Centro Ayurveda e em Varanasi e no Ashram podem ser duplos ou triplos (nota: no Hotel de Varanasi podem não existir quartos *Twin* em número suficiente)
 - 7 noites em Centro Ayurveda
 - 4 noites em *Ashram*
 - 3 noites em Hotel
- Alimentação:
 - Todas as refeições são vegetarianas, podendo ser picantes. Estão incluídas no programa refeições nos locais indicados pela organização:
 - 12 pequenos-almoços
 - 12 almoços
 - 12 jantares
 - Todas as refeições fora dos locais indicados pela organização ou não incluídas no programa são pagas por cada viajante (as refeições incluídas em Rishikesh são apenas no *Ashram*).
 - A bebida incluída é água filtrada. Todas as restantes bebidas, são pagas à parte.
- Transportes:
 - Voo doméstico Cochin - Dheradun (1 escala)
 - Voo doméstico Dehradun - Varanasi (1 escala)
 - Voo doméstico Varanasi - Delhi
 - *Transfers*:
 - Aeroporto de Cochin para Centro Ayurveda (consoante o horário de chegada de cada viajante)
 - Centro Ayurveda para Aeroporto de Cochin
 - Aeroporto de Dehradun para *Ashram* (ida e volta)
 - Aeroporto de Varanasi para hotel (ida e volta)
- Visitas c/ guia:
 - Passeio de barco ao amanhecer no Rio Ganjes (Varanasi)
 - *Walking Tour* pelos *Ghats*, visita a templos, crematório e almoço *street food* (Varanasi)
- Centro Ayurveda:
 - Para além de alojamento e refeições, inclui:
 - 1 consulta diária com médico Ayurveda
 - 1 tratamento diário principal (45 min.)
 - 1 tratamento diário secundário (15-30 min.)
 - Medicação necessária para uso durante a estadia
 - Caminhada, aula de Yoga diária e meditação (60 + 30 min. – exceto aos domingos e feriados)
 - Aula de cozinha (1 vez por semana)
- Seguro de Assistência em Viagem + Cancelamento | Plano Mochileiro da IATI Seguros com cobertura de:
 - Assistência Médica no Estrangeiro (inclui COVID-19): 500.000€
 - Convalescença em Hotel (inclui COVID-19): 60€ por dia (até 14 dias)
 - Repatriação (inclui COVID-19): 100%
 - Roubo e danos na bagagem: 1.500€



- Desportos de aventura: incluídos
- Busca e salvamento: 15.000€
- Extensão da viagem (devido a desastres naturais, catástrofes, greve, conflito social, etc.): 500€
- Responsabilidade Civil Privada: 60.000€
- Cancelamento - reembolso das despesas que não sejam recuperáveis diretamente do fornecedor da viagem (voos, etc.) em consequência do cancelamento da mesma, inclui positivo para COVID-19, quarentena médica, efeitos secundários causados pela vacina contra coronavírus: 2.000€
- Consulte todas as condições aqui <https://www.iatiseguros.pt/seguros-viagens/13340/seguro-viagem-iati-mochileiro/>
- Sessões de Yoga e Meditação
- Sessões Pré-viagem Online:
 - 4 sessões em data a agendar de contextualização filosófica (c/ Víctor Sakshin) que na verdade são pequenas oficinas onde ensinará mantras, palavras em sânscrito, etc.; sobre Ayurveda (c/ Claudina Saldanha); sobre cultura local e esclarecimento de questões práticas (c/ Diana Chiu Baptista e Igor Chiu Soares da [Macro Viagens](#)).

2 - Não incluído no valor do programa:

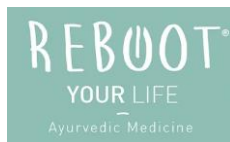
- Voos Internacionais (podemos fazer a reserva dos voos – acresce taxa = 70€)
- e-Visa (Turismo 30 dias = 25 USD)
- Suplemento single = 650€ (lugares limitados)
- Refeições não incluídas:
 - 2 pequeno-almoços
 - 2 almoços
 - 2 jantares
- Bebidas (exceto água filtrada)
- Bilhetes de entradas em monumentos, templos, eventos, etc.
- Atividades nos tempos livres
- Refeições fora dos locais indicados no programa
- Despesas de carácter pessoal, donativos e gorjetas
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído
- Leitura de mapa astrológico védico com Víctor Sakshin e Terapia Miofascial com Tara Indra (opcional - valor sob consulta)

3 – Voos internacionais

Os voos internacionais não estão incluídos no programa. Deverá fazer a reserva apenas quando a viagem estiver confirmada, atingindo o número mínimo de participantes (14). Será avisado por email nessa altura.

Considere as seguintes indicações para reservar os voos:

- Deve chegar a Cochin (COK) durante o dia 24/Fevereiro (o *transfer* para o Centro Ayurveda está incluído).
- No regresso, terá um voo de VNS Varanasi para DEL Delhi com horário previsto de chegada ao Aeroporto Internacional Indira Gandhi às 18:15 de dia 9/Março. Recomendamos que quando reservar os voos internacionais, tenha em conta que esse voo doméstico poderá sofrer atrasos ou até ser alterado ou cancelado e que o terminal de chegada pode ser diferente do terminal de partida. O mais prudente é reservar um voo para o dia seguinte, domingo 10/Fevereiro. Poderá pernoitar na *Aerocity*, sugerimos os hotéis [Pride Plaza](#) ou [Holiday Inn](#).



Para quem parte de Lisboa, sugerimos o seguinte itinerário:

-> EMIRATES

- IDA | 23-02-2024
13:35 LIS ---- 01:00 DBX (EK192)
Paragem 3h20
04 :20 DBX ---- 08:55⁺¹ COK (EK510)
- VOLTA | 10-03-2024
10:35 DEL ---- 13:00 DBX (EK511)
Paragem 1h35
14:35 DBX ---- 19:15 LIS (EK193)

~ Preço: 817€ em classe económica c/ 1 peça bagagem despachada até 25Kg (preço à data de elaboração deste programa)

~ Se partir do Porto, poderá fazer a ponte aérea da TAP ou Alfa Pendular / Rede Expressos

4 – Passaporte

Necessita de Passaporte válido por mais de 6 meses após a data de saída do país e no mínimo duas páginas em branco para carimbos. Aconselha-se ainda que, à chegada e saída, seja portador de bilhete de regresso impresso ou para visualização no telemóvel (esta última opção é mais prática e sustentável).

Nota: Quando se inscrever na viagem não precisa de ter Passaporte válido. Mas deve tratar atempadamente desse processo para ter o passaporte pronto pelo menos até 30 dias antes do início do programa. Quando tiver, envie-nos digitalização da página dos dados pessoais.

5– Visto

A responsabilidade do pedido do Visto / e-Visa é de cada viajante. Sugerimos que solicite o “*e-Visa Turismo 30 dias*”, um processo inteiramente realizado online. Pode fazê-lo entre 28 dias a 4 dias antes da data de entrada no país. O “*e-Visa Turismo 30 dias*” tem um custo à data de elaboração deste programa de 25USD.

6– Covid-19

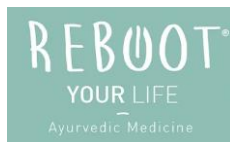
À data de elaboração deste programa, não existem medidas de restrição à entrada nem nos voos domésticos (não é necessário apresentar nem Certificado de Vacinação, nem Teste Negativo RT-PCR).

7 – Consulta do Viajante

A Consulta do Viajante não é obrigatória. No entanto, caso tenha dúvidas sobre saúde, deverá agendar uma consulta idealmente para 4 a 8 semanas antes da data partida (se optar pelo SNS, faça a marcação com maior antecedência possível). Na Consulta do Viajante, serão esclarecidas todas as questões relativas à prevenção de doenças, recomendação de vacinas e medicamentos a levar. Não existem vacinas obrigatórias para quem entra na Índia de Portugal (salvo se tiver estado em zonas afetadas pela Febre Amarela nos dias anteriores). Não vamos viajar em zonas de risco de Malária.

8 - Alojamentos

- Centro Ayurveda: O alojamento será feito em quartos *Twins ou Double*. Todos os quartos têm WC ocidental anexado.
- *Ashram* em Rishikesh: Os *Ashrams* são centros espirituais, como tal o conforto exterior não é uma preocupação. Os quartos poderão ser muito simples e não ter os padrões de limpeza a que



estamos habituados. Essa saída da zona de conforto também faz parte da prática espiritual. Os quartos poderão ser duplos ou triplos.

- Hotel em Varanasi: O alojamento será feito em quartos *Double* ou *Twins*. Poderão não existir quartos *Twin* em número suficiente, podendo algumas pessoas terem de partilhar cama de casal. Todos os quartos têm WC ocidental anexado. O hotel é de categoria média, sendo confortável e limpo para os padrões da Índia.

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

Se preferir ficar num quarto individual, sujeito a disponibilidade, consulte-nos para confirmação. O suplemento single é 650€.

9 – Alimentação

A alimentação incluída no programa é sempre exclusivamente vegetariana. Recomendamos que nas refeições não incluídas no programa, opte por comida vegetariana, não só por uma questão ética, mas também de saúde.

Sugerimos que leve consigo alguns *snacks* não perecíveis vegetarianos (ex. frutos secos, bolachas de arroz).

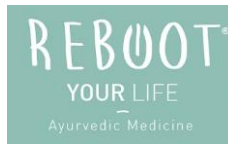
As bebidas incluídas às refeições são sempre água filtrada, salvo raras exceções. Se pretender outras bebidas, deverá pagar a sua despesa à parte, diretamente ao restaurante / alojamento.

As refeições são indianas, a maioria completamente tradicionais, podendo ser bastante picantes e condimentadas.

A rede sanitária na Índia é deficiente, como tal não deverá nunca ingerir água que não seja engarrafada ou filtrada ou alimentos que possam ter tido contacto com água cuja proveniência não se conhece (sumos naturais, gelos, gelados, saladas, fruta que possa ter sido lavada, etc.).

10 – Sessões de esclarecimento Pré-Viagem

Serão agendadas, em data a combinar, 4 sessões por videoconferência de contextualização filosófica (c/ Víctor Sakshin), sobre Ayurveda (c/ Claudina Saldanha) e sobre cultura local e esclarecimento de questões práticas (c/ Diana Chiu Baptista e Igor Chiu Soares da Macro Viagens).



CONDIÇÕES PARTICULARES

Organização: A organização desta viagem foi realizada pela MACRO VIAGENS (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, com o capital social de 12.000€ e Registo Nacional de Agências de Viagem e Turismo (RNAVT) N.º 7304 no Turismo de Portugal para Reboot Clínica / Claudina Saldanha.

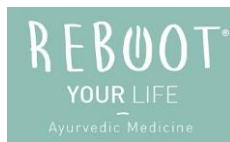
Inscrição: No ato de inscrição, o Viajante deverá fazer o pagamento do valor da inscrição indicado no programa (590€) a título de sinal não reembolsável (exceto em caso de cancelamento por parte da agência), liquidando o restante valor em falta consoante as condições explícitas no programa. Os pagamentos à MACRO VIAGENS (quer da inscrição, quer todos os outros), devem ser sempre feitos pelos seguintes meios: transferência bancária ou depósito bancário. Se a inscrição tiver lugar a 60 dias ou menos da data do início da viagem, o preço total deve ser pago no ato da inscrição. A MACRO VIAGENS reserva-se o direito de anular qualquer inscrição cujo pagamento não tenha sido efetuado nas condições apresentadas, não havendo lugar a reembolso. Ao inscrever-se, o Viajante assume vários compromissos perante MACRO VIAGENS, declarando que:

- Tomou conhecimento e aceita os Termos e Condições Gerais ([aqui](#)) e estas Condições Particulares;
- Confirma que todos os dados que preencheu no formulário de inscrição são atuais e verdadeiros;
- Se encontra em condições de saúde (físicas e mentais) adequadas e está consciente do tipo de exigências que a viagem na qual se inscreve poderá envolver;
- Compreende e aceita os riscos inerentes a este tipo de experiências;
- Estará no pronto de encontro na data e hora combinada com a organização para início do programa;
- Caso algum(s) do(s) *host(s)* - por motivos de força maior - não possa(m) acompanhar a viagem (totalmente ou parte, todos, dois ou um dos *hosts*) a realização da mesma mantém-se não podendo esse facto ser motivo para cancelamento – em caso de desistência, aplicam-se as regras da rubrica “desistências”.

Seguro de Assistência em Viagem: O Seguro de Assistência em Viagem incluído neste Programa, é o Plano Mochileiro da IATI Seguros com cobertura de Cancelamento. No caso de alguma ocorrência, o Viajante é responsável pela ativação da sua apólice de seguro, por todas as eventuais despesas, todos os contactos entre o mesmo e a seguradora. Todas as questões logísticas e todos os comprovativos exigidos pela seguradora são também da responsabilidade do Viajante.

Documentação: O Viajante deverá possuir a sua documentação pessoal em boa ordem (passaporte, visto / eVisa e outros eventualmente exigidos). A MACRO VIAGENS, declina qualquer responsabilidade pela recusa de concessão de Vistos, a não permissão de embarque, a não permissão de entrada ao Viajante em país estrangeiro ou a expulsão do país, sendo ainda da responsabilidade do Viajante todo e qualquer custo que tal situação acarretar.

Local de encontro: O local de encontro é no Aeroporto de Cochin à hora indicada pelo Viajante no primeiro dia do programa (24/Fev/2024) para o *transfer* para o Centro Ayurveda ou no Centro Ayurveda (consoante o Viajante pretender). É da inteira responsabilidade do Viajante estar no ponto de encontro indicado, no horário combinado.



Bagagem: Dadas as características do Programa, o Viajante terá direito ao transporte de 1 mala de porão + 1 pequena mochila + 1 carteira de senhora. A bagagem está sujeita às políticas das companhias transportadoras aéreas domésticas (passíveis de alteração a qualquer momento). Qualquer excesso de peso é da responsabilidade de cada viajante (incluído na tarifa dos voos domésticos 1 peça de porão até 15kg + 1 peça na cabine até 7kg). O Viajante tem a obrigação de reclamar junto da entidade prestadora dos serviços, no momento da subtração, deterioração ou destruição da sua bagagem.

Refeições: Alimentação: a alimentação incluída está especificada neste programa. A alimentação é exclusivamente vegetariana, maioritariamente comida típica do país de destino, sempre nos locais indicados pela organização. Bebidas às refeições: está incluída água filtrada. Extras: Snacks, refeições não incluídas ou noutros locais que não os indicados no programa e todas as bebidas exceto água filtrada não estão incluídas e devem ser pagas pelo Viajante diretamente ao fornecedor.

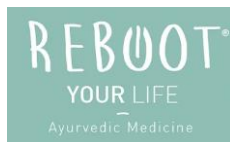
Alojamento: As categorias dos alojamentos previstos, assim como o tipo de quartos, estão indicados neste Programa. Todos os alojamentos são escolhidos pela organização. Quando os alojamentos não tiverem número de quartos suficientes na mesma categoria para todo o grupo, o que acontece com frequência, o Viajante será alocado numa categoria / tipo de quarto (inferior, médio ou superior), de forma aleatória. Em regra, sem carácter vinculativo, os quartos podem ser utilizados a partir das 15h do dia de chegada e deverão ser deixados livres até as 11h do dia de saída.

Informação: A MACRO VIAGENS reserva a possibilidade de modificar a informação contida neste Programa, sempre que existam razões alheias que o justifiquem, sem que isso possa ser considerada publicidade enganosa.

Alterações: Sempre que existam razões que o justifiquem, a MACRO VIAGENS poderá alterar a ordem dos percursos, modificar as horas de partida, substituir qualquer dos alojamentos previstos por outros de categoria similar ou superior, substituir atividades / visitas a locais eventualmente de risco por outras. Exceto por razões de força maior, a agência compromete-se a fornecer aos seus Viajantes a totalidade dos serviços contratados com as condições e características estipuladas. São causas de força maior as circunstâncias alheias à agência, anormais e imprevisíveis, cujas consequências não se poderiam evitar apesar de se ter levado a cabo as diligências devidas. Pelas mesmas razões, circunstâncias ou causas de força maior, poderão, em geral, os prestadores de serviços, modificar, alterar ou cancelar, no todo ou em parte, o serviço programado ou contratado, antes ou durante a realização do mesmo. Em caso de greve ou por causas de força maior, antes ou durante a viagem, a agência fará tudo o que estiver ao seu alcance em benefício dos passageiros que se vejam afetados por tal situação, se bem que todos os custos que resultem de tais circunstâncias sejam por conta dos passageiros. Caso algum(s) do(s) host(s) - por motivos de força maior - não possa(m) acompanhar a viagem (totalmente ou parte, todos, dois ou um dos hosts) a realização da mesma mantém-se não podendo esse facto ser motivo para cancelamento – em caso de desistência, aplicam-se as regras da rubrica “desistências”.

Número mínimo: Caso não seja atingido o nº mínimo de participantes exigido indicado neste Programa (14), a MACRO VIAGENS tem o direito de cancelar a viagem, notificando o Viajante até 90 dias de antecedência da data da partida, não havendo neste caso, responsabilidade civil da agência por rescisão. Em caso de ser ultrapassado o nº mínimo exigido para a realização da viagem, os passageiros inscritos não têm o direito de exigir revisão do valor final, pressupondo a concordância destas condições na realização da sua inscrição.

Cessão da Inscrição: O Viajante pode ceder a sua inscrição, fazendo-se substituir por outra pessoa que preencha todas as condições requeridas para a viagem, desde que informe a MACRO VIAGENS por escrito, com pelo menos 7 dias de antecedência à data de partida 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.



Desistências por parte do Viajante: A qualquer momento o Viajante poderá desistir da viagem, mediante comunicação escrita por email. Se o Viajante desistir da viagem até 90 dias antes da data de início do programa da viagem, o valor da inscrição, que foi entregue pelo Viajante à MACRO VIAGENS sob a condição de sinal não reembolsável, será convertido num voucher com validade de 24 meses a utilizar numa viagem futura organizada pela Macro Viagens com lugares disponíveis e para a qual o participante cumpra os requisitos de participação. Caso a desistência se verifique entre 90 a 30 dias antes da data de início do programa, o Viajante perderá o valor da inscrição que foi entregue à MACRO VIAGENS sob a condição de sinal não reembolsável. Caso a desistência se verifique a 30 ou menos dias antes da data de início do programa, o Viajante perderá o valor total do programa. Em qualquer caso, o Viajante perderá sempre o valor de serviços adicionais que tenham sido por si pedidos e/ou que tenham encargos não recuperáveis (ex. Seguro de Assistência em Viagem + Cancelamento, Voos Domésticos, Reservas não reembolsáveis, etc.). 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 ainda 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.

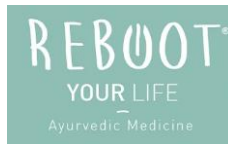
Impossibilidade de cumprimento por parte da agência: Se antes de início do programa de viagem, por fatos imputáveis ou não imputáveis à MACRO VIAGENS, esta vier a ficar impossibilitada de cumprir ou tiver de anular o programa, o cliente terá direito de transferir a sua inscrição para qualquer outra viagem que tiver lugares disponíveis para a qual cumpra os requisitos de participação, pode optar por um voucher ou pode desistir da viagem, sendo reembolsado de todas as quantias pagas num prazo de 14 dias.

Preço: O preço mencionado no Programa diz respeito ao valor final a ser pago pelo Viajante, não havendo nenhum valor mais a ser liquidado à MACRO VIAGENS. A indicação do que está incluído no valor do programa está no mesmo. O IVA tributado é referente ao regime especial de margem de lucro das Agências de Viagens. O preço constante deste Programa está baseado nos custos dos serviços e taxas de câmbio vigentes à data de publicação do Programa, pelo que está sujeito a alterações que resultem de variações no custo dos transportes ou do combustível, de direitos, impostos, taxas e flutuações cambiais. Sempre que se verifique uma alteração ao preço da viagem, o Viajante será imediatamente informado. No caso de o aumento do preço referido exceder 8 % do preço total da viagem organizada, são aplicáveis os n.os 2 a 6 do artigo 24º do Decreto-Lei n.º 17/2018.

Reembolsos: Depois de iniciada a viagem não é devido qualquer reembolso por serviços não utilizados pelo Viajante.

Aceitação das Condições Particulares e Gerais: A inscrição num dos Programas MACRO VIAGENS, pressupõe a aceitação plena e consciente das Condições Gerais (disponíveis [aqui](#)) e das Condições Particulares (neste documento), que é um compromisso mútuo entre o Viajante e a agência.

Responsabilidade Civil: A responsabilidade da MACRO VIAGENS, encontra-se garantida por um Seguro de Responsabilidade Civil, Apólice n.º 0004550929 da Tranquilidade.



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.

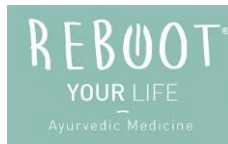
Por conseguinte, beneficiará de todos os direitos da União Europeia aplicáveis às viagens organizadas. A Macro Bio Unipessoal LDA, doravante designada por MACRO VIAGENS, com sede no Monte do Almo, Caixa Postal 61 – 7100-580 Santo Estêvão (ETZ), matriculada na Conservatória do Registo Comercial R.N.P.C. (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) Nº 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

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