



RETIRO
COMUNIDADE
IMERSÃO NA SELVA
ALIMENTAÇÃO ORGÂNICA
MEDITAÇÃO
AYURVEDA
TEMPO

NO CORAÇÃO
DO SRI LANKA



Early bird | 1.990€
11 a 18 Agosto 2024

RESERVAS: T. 934 804 391 | DIANA@MACROVIAGENS.PT

Um programa para quem quer fazer um reset, descansar, desligar, ter tempo para si. Vamos alimentar-nos de forma nutritiva, nadar numa lagoa natural com flores de lótus, praticar meditação (ou aprender a meditar), passear de bicicleta, caminhar na natureza, ser cuidados de forma gentil pelas comunidades locais, viver mais livres e sem ecrans. Estamos longe do mundo moderno, num local raro, pristino. Somos guiados pelos ritmos antigos e suaves da natureza. Estamos imersos na selva, no coração do Sri Lanka.

WWW.MACROVIAGENS.PT

RNAV T N° 7304



NO CORAÇÃO DO SRI LANKA

11 a 18 Agosto 2024

O LUGAR

Localizado no sopé de uma montanha, nas margens de um lago, rodeado de arrozais, é neste lugar, inserido numa propriedade ancestral de uma comunidade agrícola, no coração do Sri Lanka, que encontramos uma beleza natural e serenidade indescritíveis.

Estamos num dos poucos lugares do mundo prístinos, onde ainda é possível viver no seio da floresta, integrados, longe das tensões da vida moderna.

Mergulhamos nos ritmos antigos, sem eletricidade, sem necessidade de trancas nas portas. A iluminação é feita com tochas, com o brilho cintilante do fogo que convida à união.

A maioria dos edifícios foi feito com técnicas de bioconstrução, com materiais tradicionais desta região. A comida é orgânica e vegetariana, típica do Sri Lanka, cultivada e cozinhada aqui com fogo em panelas de barro.

A sensação é a de estarmos integrados na coração da selva, tão próximo da natureza como é humanamente possível estar, inseridos nas comunidades locais que aqui trabalham e vivem, alojados com conforto.

Adoptamos um ritmo lento, os dias são bem maiores, o tempo parece passar de forma mais tranquila. Como nós.





NO CORAÇÃO DO SRI LANKA

11 a 18 Agosto 2024

OS HUTS

Os Huts onde vamos pernoitar são feitos em materiais tradicionais, com taipa, pintados à mão com argilas coloridas naturais e tecidos tradicionais.

Os materiais utilizados, assim como a estética, estão em harmonia com as práticas tradicionais da aldeia onde está inserido este projeto. Abertas e arejadas, sem fechaduras e paredes convencionais, as cabanas oferecem aconchego e proteção ao mesmo tempo que permitem estar em liberdade, em harmonia com a natureza.

As camas são confortáveis, com redes mosquiteiros (2 camas *twin* por cabana).

Aqui segue-se a tradição das aldeias do Sri Lanka de manter os espaços sanitários separados dos espaços residenciais. Os WC's são partilhados com 2 ou 3 cabanas, são ocidentais, com chuveiro e vista para o céu.





NO CORAÇÃO DO SRI LANKA

11 a 18 Agosto 2024

A ALIMENTAÇÃO

A abundância de vegetais, arroz vermelho e frutas tropicais, fazem com que a comida vegetariana servida seja deliciosa e diversificada.

A base é o arroz vermelho e diferentes caris tradicionais da região. Uma boa oportunidade para desintoxicar o organismo, aprender a mastigar e comer com moderação.

Como aqui não há eletricidade, todos os alimentos são colhidos no dia, não refrigerados e cozinhados em panelas de terracota em fogo aberto.

Aqui, sabemos o que nos chega ao prato. São utilizados métodos antigos de agricultura orgânica e biodinâmica para proteger a flora e fauna. A água dos poços é alimentada por nascentes. Nenhum equipamento agrícola mecanizado é usado, os alimentos vêm da terra para a cozinha.





NO CORAÇÃO DO SRI LANKA

11 a 18 Agosto 2024

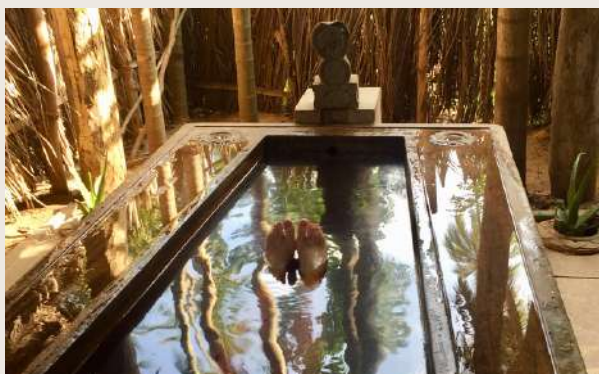
OS TRATAMENTOS AYURVEDA

Estão disponíveis packs de 1, 3 e 5 dias de tratamentos Ayurveda (custo extra). Qualquer um destes packs inicia-se com uma consulta médica, com o médico residente. Para além de formação superior em Medicina e Cirurgia Ayurvédica, este médico tem mais de duas décadas de experiência.

Cada pack inclui 1 consulta médica + 1 massagem com óleo diária + 1 tratamento de eliminação de toxinas diário (pode ser um banho herbal, banho a vapor, sauna, duche quente com esfoliação corporal ou outro - dependendo da prescrição do médico).

O mais interessante é que as receitas financeiras geradas pelos tratamentos pagos dos hóspedes possibilitaram a criação de uma clínica social que desde 2025 oferece gratuitamente consultas, tratamentos e medicamentos às comunidades locais.

Isto leva-nos de volta ao conceito original da Ayurveda: tradicionalmente os pacientes raramente ou nunca pagavam as consultas em dinheiro. Em vez disso faziam uma oferenda e disponibilizavam os seus próprios serviços ao médico.





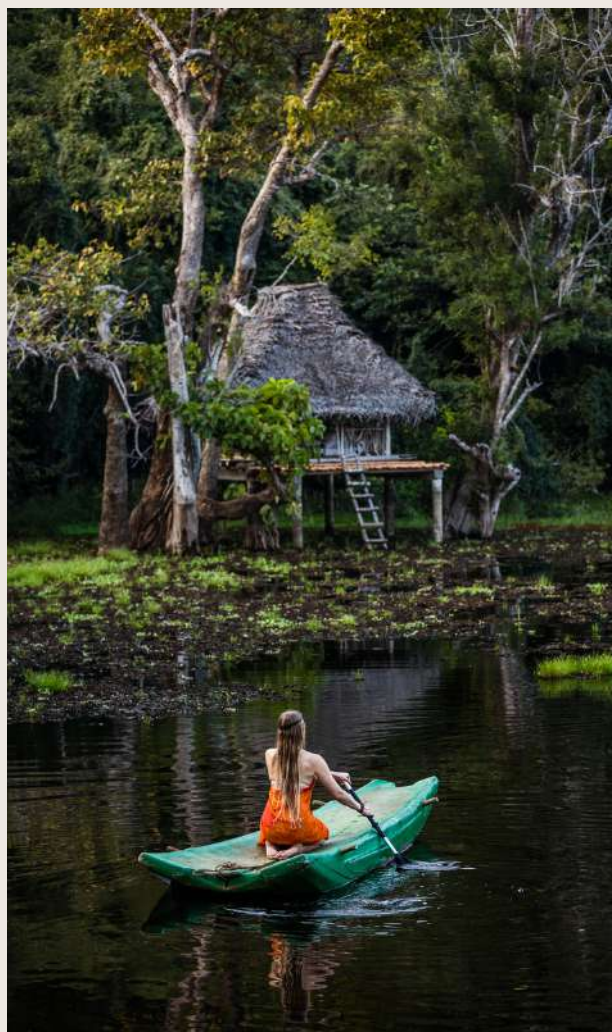
NO CORAÇÃO DO SRI LANKA

11 a 18 Agosto 2024

UM DIA TÍPICO

- 07:00 Yoga (com professor residente)
- 09:00 Pequeno-almoço
- 10:00 Sessão de meditação e reflexão com Igor
LIVRE (tratamentos ayurveda / nadar / relaxar / ler / passear)
- 12:30 Almoço
LIVRE (tratamentos ayurveda / nadar / relaxar / ler / passear)
- 17:00 Meditação com Igor
- 19:00 Jantar

Nos tempos livres, serão propostas algumas atividades, caminhadas na natureza para quem se quiser juntar. No entanto, o objetivo deste retiro é ter tempo para estar, relaxar, desfrutar do meio envolvente.





NO CORAÇÃO DO SRI LANKA

11 a 18 Agosto 2024

VALOR EARLY BIRD

1.990€/pax

Incluído

Seguro Assistência em Viagem + Cancelamento
Alojamento 7 noites em quarto *twin*
3 deliciosas refeições vegetarianas orgânicas por dia
Snacks, sumos e chás
Aulas de Yoga
Sessões de Meditação e Reflexão
Acompanhamento Diana e Igor
Transfer de/para aeroporto (no horário do voo principal)

Não incluído

Voos Internacionais
e-Visa
Tratamentos Ayurveda

**

Mínimo 10 participantes | Inscrições *early bird* até 10 Março 2024





NO CORAÇÃO DO SRI LANKA

11 a 18 Agosto 2024

QUEM SOMOS



Somos a Diana e o Igor, responsáveis pela Macro Viagens.

Levamos pessoas a viajar para a Ásia - de forma mais espiritual, profunda e compassiva do que o turística.

O Igor, responsável pelas sessões de meditação deste retiro, encontrou o Budismo em 2014.

Começou a estudar de forma mais comprometida depois de ter encontrado aquele que considera ser o seu principal professor, B. Alan Wallace.

Desde 2015 que estuda de forma continua com B. Alan Wallace, aluno direto de S.S. Dalai Lama. Há já 8 anos consecutivos que participa no seu retiro anual de dois meses.

Faz periodicamente outros retiros e estuda através de cursos e seminários com diferentes professores de Budismo Tibetano. Para além disso, em 2016 fez o Cultivating Emotional Balance Teachers Training (CEBTT).

Em 2022, começou a estudar com Geshe Dorji Damdul, estando atualmente no 2º ano do Nalanda Masters Course (NMC) em Filosofia Budista na Tibet House (Delhi – Índia).

A Diana acompanha este programa juntamente com o Igor, dando apoio pré-viagem e durante a viagem. É com ela que falam caso se queiram inscrever ou esclarecer dúvidas.

Para quem tiver dúvidas se este retiro é para si: se sentir conexão com o que está descrito no programa, tiver disponibilidade financeira e de tempo (claro), e estiver interessado em retirar-se do seu dia-a-dia habitual, estar em contacto íntimo com a natureza (num alojamento integrado na selva), abrandar, relaxar, praticar meditação, refletir, estão este programa pode ser benéfico. Não é um retiro convencional com ensinamentos durante todo o dia, é um programa para “esvaziar”, enraizar, respirar. Ideal para quem está esgotado na vida moderna das grandes cidades e precisa conectar-se consigo através da natureza, da alimentação, da simplicidade.



NO CORAÇÃO DO SRI LANKA

11 a 18 Agosto 2024

QUESTÕES FREQUENTES

1) Qual o custo dos voos internacionais?

O custo dos voos Lisboa - Colombo ida 10/Agosto e regresso 18 Agosto está neste momento na casa dos 1.380€ (Emirates com 1 escala no Dubai - ida e volta). Dentro de alguns meses, poderão - ou não - existir outras opções mais económicas.

2) É preciso Visto?

Sim, viajantes Portugueses precisam de Visto (e-Visa Turismo = 50 USD).

3) Qual o preço dos tratamentos Ayurveda?

Packs de 1 dia (100 USD), 3 dias (250 USD) e 5 dias (375 USD). Cada pack inclui 1 consulta + 1 massagem com óleo diária + 1 tratamento de eliminação de toxinas diário. As vagas disponíveis para os tratamentos Ayurveda são limitadas, por isso quem quiser fazer tratamentos, é necessário reservar com antecedência.

4) O seguro de viagem incluído é suficiente ou devo fazer outro?

O seguro incluído é um excelente seguro. É o plano Mochileiro + cancelamento da IATI que, para além de assistência em viagem (saúde, repatriamento, bagagem, etc), cobre até 2.000€ de despesas não recuperáveis caso tenha de cancelar a viagem por um dos motivos cobertos na apólice.

5) Tenho intolerâncias alimentares, isso é um problema?

A alimentação será sempre vegetariana, maioritariamente vegana, sem glúten. Por isso se as intolerâncias estiverem relacionadas com laticínios e/ou glúten, poderá vir. Outras adaptações não são possíveis, a cozinha prepara as refeições com o que a terra dá, iguais para todos.

6) Agosto é uma boa época para visitar o Sri Lanka?

Agosto é um mês muito bom para visitar esta região: os ventos que se fazem sentir nos meses anteriores já pararam e as temperaturas médias são normalmente quentes, máxima na casa dos 32°C e mínima na casa dos 24°C, com sol e chuviros ocasionais. O Sri Lanka tem um clima complexo com duas épocas de monções diferentes que afetam zonas distintas. Na zona onde vamos estar, a época das chuvas é em Novembro e Dezembro.

7) Gostava de aproveitar e ficar mais tempo para conhecer outras partes do Sri Lanka, é possível uma extensão?

Sim, podemos organizar um programa para visitar outros locais, fale connosco!



RESERVAS

MACRO VIAGENS - DIANA CHIU BAPTISTA
T. (+351) 934 804 391 | diana@macroviagens.pt

TERMOS E CONDIÇÕES:
WWW.MACROVIAGENS.PT
MACRO BIO, LDA RNAVT Nº 7304