



MADUKKAKUZHY  
AYURVEDA

# AYURVEDA

SAÚDE E BEM-ESTAR NA ÍNDIA

A partir de 1.790€/pax  
10 dias com tudo incluído

A partir de 2.090€/pax  
14 dias com tudo incluído

A partir de 2.590€/pax  
21 dias com tudo incluído

---

Valores indicativos com tudo incluído em quarto standard A/C. Simulação de proposta para 2 pax em quarto duplo em época baixa. Voos de Lisboa (ida e volta).

# IMERSÃO NA AYURVEDA

Somos a Diana e o Igor, da Macro Viagens, e conhecemos a família Madukkakuzhy em 2018, numa das nossas viagens pela Índia. Atualmente, somos os representantes em Portugal dos Centros Ayurveda Madukkakuzhy na Índia.

Esta família ficou no nosso coração desde o primeiro dia. E temos a certeza que também vai ficar no vosso.

Se querem fazer um programa de saúde, rejuvenescimento e bem-estar, com conforto e segurança, com uma família única e genuína de médicos Ayurveda como esta, falem connosco.

Através de um retiro num dos Centros Ayurveda Madukkakuzhy do sul da Índia, com consultas médicas, um plano de tratamentos, alimentação caseira vegetariana personalizada, prática de yoga, caminhadas, num ambiente familiar, acolhedor e intimista, poderão relaxar profundamente e melhorar a saúde física e mental.

Vão estar também em contacto com a cultura indiana.

E ainda vão poder adquirir ferramentas para, no regresso a casa, terem a motivação e os conhecimentos necessários para enveredarem por um estilo de vida mais benéfico.



Igor e Diana  
[www.macroviagens.pt](http://www.macroviagens.pt)

# A FAMÍLIA MADUKKAKUZHY

O conhecimento tradicional da Ayurveda foi transmitido de geração em geração em certas famílias da Índia. Uma dessas famílias é a Madukkakuzhy, com 200 anos de ligação à Ayurveda.

Esta família cristã do sul da Índia conta com 9 gerações de médicos formados, cuja sabedoria, para além de validada pela formação académica em Medicina Ayurveda, foi transmitida de pais para filhos para netos.

O projeto que deu origem ao que é hoje o Madukkakuzhy Ayurveda Center começou nos anos 30 com o bisavô, apenas para a população local. Foi expandindo e atualmente recebem hóspedes de toda a Índia e da Europa.

Isto porque a família Madukkakuzhy conseguiu aliar a preservação da cultura tradicional e sabedoria Ayurveda, a uma sensibilidade especial para as necessidades do público ocidental - em termos de limpeza, conforto, ajuste cultural e até de adaptação da alimentação e rotinas Dinacharya. Este é um projeto único, genuíno, familiar, onde a cura passa também pelo contato próximo com esta família que fica no coração de todos os que a visitam.

Para além disso, os valores deste projecto passam pelo respeito da natureza e pelos seus recursos, recolhendo água das chuvas, apostando em energias renováveis, privilegiando o consumo de produtos naturais e sempre que possível orgânicos, entre outras medidas.

Os medicamentos utilizados são maioritariamente produzidos de forma tradicional nos laboratórios da própria farmácia Madukkakuzhy que fica na Homestay (e que é possível visitar).

O Madukkakuzhy Ayurveda Center tem três espaços diferentes na mesma região de Kerala, no Sul da Índia: a Homestay, onde vive a família, e a 45 km a Healing Island e o Lake and Mountains que ficam nas montanhas, para uma imersão profunda na natureza.

Os Centros Ayurveda ficam em zonas muito tranquilas e seguras, de população amistosa de sorriso aberto e franco, onde todos se sentem acolhidos. Podem saber mais sobre o Madukkakuzhy Ayurveda Center [no site oficial](#) e no [canal de Youtube](#). Acompanhem também o nosso recém-criado Instagram em Português em [@madukkakuzhy.ayurveda.pt](#)



# TRADIÇÃO



## VAIDYAKALANIDHI M.C. MATHEW

**Fundador**

É a 6ª geração de médicos da família. Começou por aprender Ayurveda com os seus pais e, em seguida, completou a formação universitária no Trivandrum Ayurveda College.

Em 1938 lançou os alicerces do Madukkakuzhy Ayurveda Center, tendo também estabelecido uma unidade de preparação de medicamentos com os melhores ingredientes naturais.

Graças ao seu profundo conhecimento, às suas inovações em diferentes domínios e à sua dedicação imparável, transformou a família Madukkakuzhy numa referência na Índia.

Foi sucedido pelo filho Dr. Joy Mathey e pelos seus netos que internacionalizaram o projeto, tornando a família Madukkakuzhy também uma referência em alguns países da Europa.



## DR. JOY MATHEW

**Pioneiro**

Herdando a prática do seu pai, avós e ancestrais, concluiu a sua licenciatura em Medicina Ayurveda no Trivandrum Ayurveda College e iniciou a sua atividade em 1972.

Sob a sua direção e orientação, o Madukkakuzhy Ayurveda Center estabeleceu dois novos Centros Ayurveda em Kerala, o Lake and Mountains e a Healing Island, e iniciou uma parceria na Alemanha, com dois centros, refletindo a visão familiar de difundir a Ayurveda pelo mundo.

Em reconhecimento pela sua contribuição, a Ayurveda Medical Association distinguiu-o com o prémio "Life Time Contribution to Ayurveda" em 2014.

Verdadeiro pioneiro e visionário, deixou-nos em 2019. Nós, Diana e Igor, ainda tivemos o privilégio de o conhecer e assistir às suas consultas médicas com os seus filhos.

# MEDICOS ACTUAIS



## DR. ROBIN MADUKKAKUZHY

**Médico Ayurveda Chefe e Diretor do Departamento de Yoga**

Dr. Robin Jacob é membro 8ª geração de médicos Ayurveda e é o médico-chefe do Madukkakuzhy Ayurveda Center desde 1995.

Concluiu seu Bacharelado em Ayurveda Medicine and Surgery (BAMS) no Vaidyaratnam Ayurveda College em Thrissur, na Universidade de Calicut, Kerala.

Apaixonado por Yoga, recebeu ensinamentos tradicionais de Hatha Yoga no Ashram Sivananda Yoga Vedanta em Neyyar, Trivandrum. Continuou a sua pesquisa em Yoga Terapêutico fazendo a Pós-Graduação em Yoga Therapy and Research Studies na Annamalai University, em Tamil Nadu.

Também estudou Yoga Iyengar com Elvira Schurig em Leipzig, na Alemanha. Elvira Schurig foi discípula direta de BKS Iyengar.

Com um vasto conhecimento das diferentes formas de Yoga, inclui a sua prática na sua cura, dando aulas.



## DR. JOBIN MADUKKAKUZHY

**Médico Ayurveda e Director Clínico**

Dr. Jobin faz parte da 8ª geração de médicos Ayurveda. Atualmente é o Diretor Clínico do Madukkakuzhy Ayurveda Center, na Índia.

Terminou os seus estudos universitários na SDM Ayurveda College, em Udupi, e na Rajiv Gandhi University of Health Sciences, em Bangalore. Continuou a estudar com muitos especialistas em Marma, Quiropraxia dentro e fora da Índia.

Dr. Jobin conduz seminários internacionais e programas de consciencialização sobre Ayurveda desde 2006 na Europa (Alemanha, França, Itália, Suíça, Romênia, etc.) e nos Estados Unidos. Também trabalhou como professor convidado de Ayurveda na ESB Physio School, Bad Neustadt (Alemanha).

Promove ativamente a Ayurveda na sua forma autêntica na Europa através da DAGM (Associação Médica Alemã para a Medicina Ayurveda).

# A FAMÍLIA



## MOLLY, ANJU E MEETHU

**Avó e noras dedicadas ao acolhimento e alimentação**

Molly Joy, a avó, mulher do Dr. Joy Mathew, chefia a equipa de hospitalidade. Em conjunto com as noras, Anju Robin e Meethu Jobin, é também responsável pela alimentação dos hóspedes.

Dedicam as três a sua vida à Ayurveda, estando presentes na Homestay, onde vivem com a restante família. Uma delas está sempre na sala de refeições e a Anju normalmente dá os *Showcookings*.

Já publicaram dois livros de receitas conjunto, sob orientação de Molly, pratos da autêntica cozinha indiana Ayurvédica. Os livros estão disponíveis para venda no Madukkakuzhy Ayurveda Center.

Molly é conhecida pelo seu sorriso caloroso. É gentil e doce e garante que todos se sentem em casa.

As mulheres Madukkakuzhy defendem a tradição e valores da cultura indiana, dedicando atenção e carinho a cada um dos hóspedes.



## AS CRIANÇAS

**A alegria dos mais novos que também fazem parte do projeto**

Para além da avó, dos filhos e das noras, as crianças da família também fazem parte deste projeto. Um dos filhos mais velhos está, inclusivamente, a estudar Medicina Ayurveda para dar continuidade ao legado.

Ao final do dia na Homestay, há sempre orações e terço na capela da família. Nesta zona da Índia são maioritariamente cristãos.

Vale a pena ir às orações. As crianças também estão presentes, assim como toda a família. Há cânticos em Malayalam, a língua oficial desta zona da Índia, e muitas vezes pedem aos hóspedes para cantarem uma música cristã na sua língua.

É um momento muito bonito. Emocionante, até.

Toda a família vive na Homestay. Este amor que se sente - como dizem por lá - faz também parte da cura.

# A FARMÁCIA



A maioria dos medicamentos utilizados no Madukkakuzhy Ayurveda Center são de produção própria. Feitos de acordo com as indicações dos textos védicos, com plantas orgânicas de alta qualidade.

O laboratório farmacêutico - a Farmácia, como é conhecida -, foi estabelecido em 1938 onde é hoje em dia a Homestay. Os médicos supervisionam toda a produção, armazenamento e identificação dos lotes de medicamentos que seguem um procedimento operacional padronizado.

Na Farmácia são preparados uma grande variedade de medicamentos Ayurvédicos de acordo com o Prakruthi individual de cada biótipo e o efeito terapêutico pretendido, seguindo as receitas védicas tradicionais. Ainda é possível ver na Farmácia um livro de receitas da família com mais de 400 anos.

As plantas utilizadas são orgânicas, muitas produzidas no próprio Madukkakuzhy, outras vêm de fornecedores de empresas familiares da região de qualidade reconhecida, muitas são recolhidas por tribos nas florestas.

No Maduukkakuzhy faz-se agricultura biológica, utilizando adubos 100% orgânicos para produzir banana, mamão, tapioca, inhame, açafrão, gengibre, pimenta, cardamomo, plantas medicinais, etc. Muitas destas plantas, frutas e legumes são utilizadas na alimentação, outras na produção de medicamentos.

Os métodos de preparação dos medicamentos seguem rigorosamente os textos Ayurvédicos, mas estão também de acordo com os últimos desenvolvimentos científicos.

Considera-se que os medicamentos naturais usados na Ayurveda desintoxicam o corpo, eliminando os depósitos químicos, e limpam a mente dos elementos perturbadores, como a agitação e o conflito.

Os medicamentos para utilização durante a estadia estão incluídos na estadia.

A Farmácia pode ser visitada durante a estadia na Homestay, numa visita guiada normalmente pelo Dr. Robin.

# INDICAÇÕES

Este programa no Madukkakuzhy Ayurveda Center pode ser um auxiliar na recuperação do bem-estar, promove o rejuvenescimento, o alívio de sintomas e uma vida mais saudável.

É indicado para quem tenha alguma patologia, ou para quem simplesmente procure fazer um *detox* físico e mental.

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 duração do programa influencia nos resultados sentidos. Recomenda-se para bem-estar no mínimo de 10 dias (incluindo viagem), sendo o ideal para uma cura mais profunda 14 a 21 dias.

A Ayurveda é reconhecida e aclamada na Índia, muitas famílias têm o ritual de fazer tratamentos Ayurveda pelo menos uma vez por ano.

É que dedicar tempo para cuidar do corpo e da mente, estabelecer uma rotina de saúde e cultivar espiritualidade, fazem parte dos pressupostos para uma vida mais satisfatória.





# PROGRAMA

## 1º DIA | LISBOA (PORTUGAL) - ÍNDIA

Comparência no Aeroporto de Lisboa com 3 horas de antecedência, formalidades de embarque e partida em voo regular com destino a Cochin (1 escala no Dubai)

## 2º DIA | COCHIN

Chegada a Cochin de manhã. Transfer para o Madukkakuzhy Ayurveda Center. *Check-in* e acomodação. Tour pelo Centro Ayurveda e primeira consulta.

## RESTANTES DIAS - HORÁRIO INDICATIVO | CENTRO AYURVEDA

- 06:45 | Chá
- 07:00 | Aula de Yoga ou Caminhada (em dias alternados)
- 08:00 | Pequeno-almoço
- Manhã | Consulta, tratamento, tempo livre
- 11:00 | Sumo de frutas / Chá
- 12:30 | Almoço
- Tarde | Tratamento, tempo livre
- 16:00 | Chá / Fruta
- 17:00 | Alongamentos
- 18:30 | Jantar
- 19:30 | Oração na capela

Recomendamos que os hóspedes experienciem dois dos três Centros Ayurveda da família Madukkakuzhy, ficando metade da estadia na Homestay - onde poderão ter contacto próximo com a família e visitar a farmácia - e a outra metade no Lake and Mountains ou na Healing Island - para uma imersão profunda na natureza. Assim, poderão ter duas experiências diferentes, mas complementares. As consultas e os tratamentos têm continuidade de um espaço para o outro.

## ÚLTIMO DIA | COCHIN (ÍNDIA) - LISBOA (PORTUGAL)

*Transfer* para o Aeroporto de Cochin, embarque em voo com destino a Portugal.

Chegada a Lisboa, fim do programa

EXTENSÃO OPCIONAL: E que tal aproveitarem para conhecer Cochin (ou outra zona da Índia)? Podemos organizar uma extensão a este programa, falem connosco.



# TUDO INCLUÍDO

Este é um programa com tudo incluído, chave-na-mão, é só reservar, pedir o e-Visa e fazer a mala.

## INCLUÍDO

- Passagem aérea ida e volta LIS - COK, voo da companhia Emirates em classe económica c/ 25kg bagagem de porão (se preferirem podemos não incluir voos ou então a partida pode ser de outro aeroporto mais conveniente)
- Seguro Assistência em Viagem + Cancelamento da IATI - Plano Mochileiro (recomendado)
- Apoio pré-viagem, assim como durante toda a estadia na Índia por *WhatsApp* com a Diana da Macro Viagens
- *Transfers*:
  - Aeroporto de Cochin (ida e volta para o Centro Ayurveda)
  - Entre Centros Ayurveda
- Estadia:
  - Alojamento em quarto single ou duplo com WC privativo
  - Pensão completa: plano de alimentação personalizado com refeições caseiras vegetarianas durante toda a estadia
  - Consulta com médico para definição do plano de tratamento e acompanhamento diário durante a estadia
  - 1 tratamento diário principal
  - 1 tratamento diário secundário
  - Medicamentos Ayurveda prescritos para utilização durante o programa
  - Aulas de Yoga e caminhadas em dias alternados
  - Outras atividades disponíveis no momento

## NÃO INCLUÍDO

- e-Visa 30 dias turismo = 25 USD (Julho a Março) ou 10 USD (Abril a Junho) - aprovação em 72h, processo online disponível entre 28 a 4 dias antes da data de partida
- Medicamentos Ayurveda para continuar o tratamento em casa
- Lavandaria, gorjetas e tudo o que não esteja mencionado como incluído

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA VIAJAR

- ETA (e-Visa)
- Passaporte (com 6 meses de validade à data de saída da Índia + 2 páginas de carimbos em branco)





# OUTRAS INF.



## QUARTO

- Single ou Duplo com WC privativo
- Instalações confortáveis e limpas, adaptadas aos padrões ocidentais
- *Amenities* de higiene pessoal (shampoo / gel de banho, repelente mosquitos, escova e pasta de dentes) + roupão para os tratamentos



## CONSULTAS E TRATAMENTOS

- Consultas diárias com médico Ayurveda que fará o diagnóstico e desenvolverá um plano personalizado de tratamentos, estilo de vida e alimentação (é importante levar exames que tenha feito, relatórios, análises ao sangue recentes - se possível em inglês)
- Para quem não estiver à vontade com a língua inglesa, podemos traduzir a primeira consulta via Zoom
- Tratamentos diários: um tratamento principal e um tratamento secundário, de acordo com o diagnóstico. 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.
- Medicamentos Ayurveda para utilização durante a estadia
- Salas de tratamento higienizadas e com privacidade



## ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

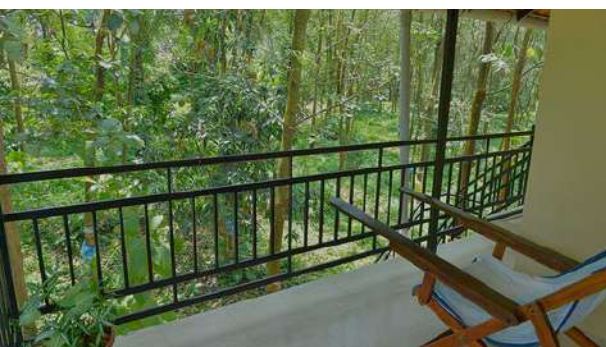
- Refeições Ayurvédicas caseiras vegetarianas
- Pratos tradicionais do Sul da Índia
- Cozinha adaptada à condição de cada pessoa



## ATIVIDADES

Existem algumas atividades que poderão acontecer e nas quais poderão participar:

- Visita ao laboratório farmacêutico onde são produzidos os medicamentos de forma tradicional (na Homestay)
- *Showcooking* onde são ensinadas algumas das receitas vegetarianas tradicionais
- Demonstração de danças tradicionais
- Mehendi (design corporal com henna)
- Palestra sobre Ayurveda
- Demonstração de como vestir um Saree
- Etc.



É possível passear a pé nas redondezas, ver a vida local. E também outros passeios de Tuk Tuk às povoações próximas.

# PORTUGAL

Somos a Diana e o Igor e tal como a família Madukkakuzhy temos um negócio familiar totalmente concebido por nós, a Macro Viagens, com valores em comum. Desde 2023 que representamos o Madukkakuzhy Ayurveda Center em Portugal.

Levamos pessoas a viajar de forma mais espiritual, compassiva e profunda para a Índia (e muito mais). Se ainda não conhecem o nosso projeto, podem espreitar o nosso site em [www.macroviagens.pt](http://www.macroviagens.pt).

Como é que tudo começou? Numa das nossas viagens à Índia em 2018 conhecemos a família Madukkakuzhy.

Fomos para a Homestay e Lake and Mountains só os dois. A partir de 2019 incluímos 4 dias na Homestay na nossa já emblemática tour à Índia Sul (fazemos 1 a 2 edições por ano).

Progressivamente, começamos também a organizar viagens individuais e grupos privados (para professores de yoga e terapeutas que querem fazer um retiro ou tour com os seus alunos e pacientes).

*By the way*, pronuncia-se “Ma-du-ca-cu-RI” e não “Ma-du-ca-cu-ZI” como a maioria das pessoas diz.

Neste momento, mais do que parceiros de negócio, somos amigos, estamos em contacto próximo quase diário. Na verdade, já nos sentimos parte da família Madukkakuzhy. <3



Se também querem fazer parte desta grande família, peçam-nos uma proposta para fazerem um retiro no Madukkakuzhy Ayurveda Center.

Podem ir sozinhos (ou com família / amigos). Ou então, se são professores / terapeutas, podemos organizar um grupo privado para levarem os vossos alunos / pacientes até lá.

É uma experiência única, para além da sabedoria, da qualidade inquestionável dos tratamentos, das instalações confortáveis, da comida deliciosa, etc., é uma família composta por pessoas mesmo muito, muito especiais que ficam no coração.

# TARIFAS 2024

As tarifas que praticamos são iguais às praticadas pelo Madukkakuzhy Ayurveda Center, não existe nenhum acréscimo ao reservar com a Macro Viagens.

Recomendamos que as reservas sejam feitas com antecedência, especialmente para época alta (há quem reserve de um ano para o outro).

## ESTADIA COM TUDO INCLUÍDO

HOMESTAY	ÉPOCA ALTA (Outubro a Abril)		ÉPOCA INTERMÉDIA (Maio e Setembro)		ÉPOCA BAIXA (Junho a Agosto)	
	single	duplo	single	duplo	single	duplo
STANDARD A/C	110€	165€	100€	155€	90€	145€
PREMIUM A/C	125€	180€	115€	170€	105€	160€
PREMIUM EXTRA ESPAÇOSO A/C	135€	190€	125€	180€	115€	170€

## LAKE AND MOUNTAINS

STANDARD A/C VISTA JARDIM	105€	160€	95€	150€	85€	140€
STANDARD A/C COTTAGE VISTA LAGO	120€	170€	105€	160€	95€	150€
PREMIUM A/C COTTAGE VISTA LAGO	135€	190€	125€	180€	115€	170€

## HEALING ISLAND

STANDARD A/C	110€	165€	100€	155€	90€	145€
--------------	------	------	------	------	-----	------

Incluído: alojamento, pensão completa, consultas médicas diárias, dois tratamentos diários, medicamentos para uso durante a estadia, aulas de yoga, caminhadas e outras atividades. Valores em Euros. Todas as taxas incluídas.

## VOOS + SEGURO + TRANSFERS

Normalmente organizamos programas com tudo incluído, com saída de Lisboa. Mas quem não quiser incluir voos ou sair de outro aeroporto, também é possível. Valores de referência:

**VOOS:** LIS - COK (ida e volta) Emirates em Classe Económica com 25kg bagagem de porão -> a partir de 850€ (dependendo das datas) + taxa de emissão 70€

**SEGURO ASSISTÊNCIA EM VIAGEM + CANCELAMENTO** -> a partir de 100€ (10 dias - IATI plano mochileiro)

**TRANSFERS** -> Aeroporto de Cochin - Homestay (ida e volta) = 94€ / entre centros = 35€



MADUKKAKUZHY  
AYURVEDA

## PEÇAM-NOS UMA PROPOSTA

Macro Viagens - Representante Madukakkuzhy em Portugal

TLM. +351 934 804 391 (WhatsApp)

EMAIL: [ayurveda@macroviagens.pt](mailto:ayurveda@macroviagens.pt)