

Mumbai e Kerala | 1 a 13 Dezembro 2024

## ÍNDIA SUL

### Natureza, Espiritualidade e Ayurveda



Impacto cultural: ★★★★★☆☆☆  
Ritmo da viagem: ★★★★★☆☆☆  
Nível de conforto: ★★★★★☆☆☆

**Última alteração: 4 Abril 2024**

No berço da Ayurveda, em Kerala, vamos descobrir uma Índia tranquila e tropical, repleta de sabores, de aromas e de sensações agradáveis. Muito diferente das histórias sobre a Índia que normalmente ouvimos contar, mas com aquela magia que só este país tem. Neste programa - planeado para que tenha uma real experiência da Índia Sul -, vamos viajar longe dos locais mais turísticos. O objetivo é termos contacto com a população local e imersão profunda na cultura e na medicina Ayurveda.

No Centro Ayurveda, onde vamos ficar três dias, haverá tempo para caminhadas, praticar yoga, meditação, ler e relaxar. Vamos receber ensinamentos, usufruir de consultas, tratamentos e massagens com óleos quentes a duas e a quatro mãos, vamos poder desfrutar dos típicos banhos a vapor e descobrir uma saborosa (e variada) cozinha vegetariana.

Noutras fases da viagem, vamos ter a oportunidade de contactar com as populações locais, com as diferentes religiões que aqui convivem harmoniosamente, saborear a condimentada e inusitada comida tradicional do Sul da Índia, visitar um Ashram, desfrutar de uma praia paradisíaca de mar morno, apreciar a tranquilidade das *Backwaters* e dormir uma noite a bordo de um comboio indiano.

Teremos a oportunidade de ver o Sul da Índia tal como ele é: simples, sorridente e com uma natureza deslumbrante. E o contacto que vamos ter com a sabedoria da Ayurveda, poderá dar-nos bases e a motivação que necessitamos para enveredarmos por um estilo de vida mais saudável e compassivo.

**Associação de solidariedade social apoiada neste programa:** Orfanato Feminino em Kerala

## PROGRAMA



- **Datas:** 1 a 13 Dezembro 2024
- **Alojamento:** Centro Ayurveda (4 noites), Villa (2 noites), Comboio (1 noite), Beach Hut (3 noites) e Guest House (2 noites)
- **Refeições:** Vegetarianas
- **Incluído:** Alojamento 12 noites + 3 refeições vegetarianas diárias + 1 voo interno + Transportes terrestres + Sessões de Yoga + Sessões de Meditação + Consultas, tratamentos, suplementos e ensinamentos no Centro Ayurveda + Todas as atividades do programa + Acompanhamento por 2 viajantes experientes + Seguro de Assistência em Viagem c/ cobertura Cancelamento
- **Não incluído:** Voos Internacionais (apoiamos na escolha dos voos) + e-Visa / Visto (25USD) + 1 almoço + Despesas de carácter pessoal, gorjetas, donativos
- **Investimento:** 2.090€ (em parcelas)

Esta é uma viagem com tempo suficiente para vivenciar cada local, para desfrutar dos tratamentos no Centro Ayurveda - sentir cada toque, cheiro e sabor - e para simplesmente estar presente, relaxar e usufruir do melhor que o Sul da Índia, tão genuíno e sorridente, tem para nos oferecer:

- ✓ *As gentes de sorriso aberto e de olhar genuíno;*
- ✓ *A beleza exótica das backwaters;*
- ✓ *As deliciosas refeições vegetarianas que se comem à colher ou à mão;*
- ✓ *Um médico que ora pela nossa cura, no final de cada consulta Ayurveda;*
- ✓ *Uma visita a uma Farmácia centenária onde a produção ainda é feita de forma tradicional;*
- ✓ *Um showcooking onde tentamos desvendar os segredos da cozinha de Kerala;*
- ✓ *A aconchegante sensação dos óleos quentes que percorrem o corpo e nos aquecem o coração;*
- ✓ *A prática de Yoga numa serena praia tropical de areia branca;*
- ✓ *Os mergulhos infinitos no Mar Árábico;*
- ✓ *O som de uma oração ao acordar, vindo de uma mesquita junto à praia;*
- ✓ *A favela de Mumbai que nos pode dar grandes lições.*

## ITINERÁRIO



### Dia 1: Cochin

Chegada a Cochin e *transfer* para o Centro Ayurveda, um espaço de cura que pertence a uma família com tradição de oito gerações de médicos, cujos conhecimentos foram sendo transmitidos de avós para pais, de pais para filhos e de filhos para netos.

Saboreamos a deliciosa comida vegetariana Ayurveda que aqui se confeciona com prazer. Estamos num refúgio, que convida à introspeção e à reflexão, com tratamentos tradicionais e comida orgânica, num ambiente acolhedor e confortável, onde recuperamos da longa viagem desde Portugal.

Temos a nossa primeira consulta Ayurveda, onde é definido um plano de tratamentos (que inclui que comidas a evitar, suplementos, recomendações para o nosso estilo de vida e terapias e massagens). Sentimo-nos tranquilos, em paz, e desfrutamos deste refúgio.

*Alojamento: Centro Ayurveda \*\*\*\**

*Refeições incluídas: Almoço e Jantar*

### Dia 2, 3 e 4: Centro Ayurveda

Começamos o dia com o nascer do sol, com uma caminhada pelas redondezas ou com uma sessão de Yoga (em dias alternados). É tempo de mergulharmos profundamente na 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.



Se for possível, visitamos a farmácia. Aqui são confeccionados os medicamentos que são usados neste centro, ainda com os métodos e alguns utensílios tradicionais. Apaixonamo-nos por esta medicina milenar (e por esta família), e ficamos com vontade de aprofundar mais.

Ao final do dia, depois do jantar, juntamo-nos à oração na pequena capela: *“Por vezes rezar não muda a situação, mas muda a nossa atitude perante essa mesma situação e dá-nos esperança... O que pode mudar toda a nossa vida.”*

*Alojamento: Centro Ayurveda \*\*\*\**

*Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar*

#### Dia 5 e 6: Kollam

A seguir ao almoço, partimos de *Van* em direção a Kollam. Chegamos ao nosso destino, onde vamos ficar alojados em tranquilas Villas na borda de um lago, ao final da tarde. Desfrutamos de um jantar idílico ao ar livre, antes de irmos descansar.



No dia seguinte vamos visitar o *Ashram* da Amma - uma guru indiana que faz um trabalho humanitário reconhecido mundialmente.

À chegada, surpreendemo-nos com os altos edifícios, rodeados por palmeiras de perder de vista, entre os canais e o mar. Fazemos uma visita ao Ashram, ficamos a conhecer como vive esta comunidade de devotos de diversos países (muitos indianos, muitos ocidentais, uma mistura cultural curiosa). Se a Amma estiver no Ashram, recebemos *“prasad”* ao almoço, comida abençoada por ela, preparada pela comunidade. Temos algum tempo para explorar este espaço e as atividades que aqui acontecem. Participamos dos programas que estiverem a acontecer, jantamos e regressamos ao nosso alojamento. É um dia longo, mas único.

*Alojamento: Villa \*\*\**

*Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar*

### Dia 7: Kollam

Acordamos com os sons da natureza e, depois de uma sessão de meditação, preparamo-nos para uma viagem de *Auto-Rickshaw* até uma pequena ilha no meio das *Backwaters*. No caminho, paramos para visitar um pequeno templo Hindu, onde os locais fazem as suas orações. De seguida, fazemos um passeio de canoa pelas *Backwaters*, ficamos a conhecer várias plantas, frutas e especiarias e temos contacto com a vida simples, tranquila e rural que se vive por aqui e que é tão diferente dos locais onde estivemos antes. Almoçamos em casa de uma família, comemos com as mãos alimentos feitos com amor e servidos numa folha de bananeira. Regressamos depois de almoço às Villas.



À tarde, temos algum tempo livre. Podemos visitar a cidade de forma independente e aproveitar para ir a uma loja local comprar um *Saree* ou um *Dhoti* (a roupa masculina mais emblemática, típica do Sul da Índia). Ou, então, podemos ficar a relaxar nas redes de descanso junto ao lago, enquanto aproveitamos para ler um livro.

Jantamos muito cedo e partimos para uma viagem de comboio em direção a Kannur. Vamos pernoitar em cabine do comboio. Viajar de comboio na Índia é uma experiência única. Embora possa não ser tão confortável como noutros países, é uma oportunidade para sairmos da zona de conforto e experienciar ainda mais a Índia.

*Alojamento: Cabine de comboio*

*Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar*

### Dia 8: Kannur

Chegamos de manhã muito cedo a Kannur, depois de uma viagem de comboio um pouco cansativa (para alguns, para outros será uma boa noite sono). Recuperamos imediatamente quando reparamos que vamos ficar alguns dias num alojamento em cima de uma praia tropical.



Tomamos o pequeno-almoço à beira-mar e passamos o resto da manhã a relaxar e a usufruir deste pequeno paraíso. O almoço é novamente na praia e, à tarde, continuamos a desfrutar do mar e do sol, até à sessão de meditação que vamos ter. O jantar é à luz das velas, junto ao mar.

*Alojamento: Beach Hut \*\*\**

*Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar*

### Dia 9 e 10: Kannur



Começamos o dia com uma aula de Yoga dada por um professor indiano e, a seguir ao pequeno-almoço, temos tempo livre para meditar, conversar, apanhar sol, nadar, ler um livro e explorar as povoações mais próximas de forma independente.

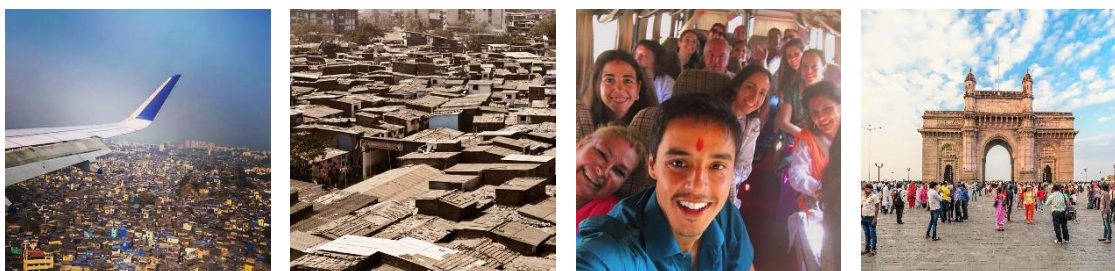
Podemos assistir a um *showcooking* e tentar desvendar os segredos de cozinha desta zona de Kerala. As roupas indianas que compramos em Kollam poderão ser úteis para a cerimónia Hindu do casamento tradicional a que podemos ter o privilégio de assistir. O som das orações na mesquita diz-nos que o tempo vai passando, mas estes dias são de completo relaxamento.

*Alojamento: Beach Hut \*\*\**

*Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar*

### Dia 11: Mumbai

Partimos após o pequeno-almoço para o aeroporto doméstico, onde temos um voo interno com destino a Mumbai. Chegamos a Mumbai ao final da tarde, onde jantamos. Temos uma viagem para a zona de Colaba, a zona mais turística desta enorme metrópole, onde vamos ficar alojados, próximo das "Portas da Índia".



*Alojamento: Guest House\*\*\**

*Refeições incluídas: Pequeno-Almoço e Jantar*



### Dia 12: Mumbai

Fazemos uma tour por Mumbai, com o apoio de uma empresa social que apoia as comunidades locais. E descobrimos a cidade para além das atrações turísticas, como realmente vive a maioria da população. Fluímos ao ritmo do frenesim de Mumbai e almoçamos em casa de uma família local, numa das favelas com mais população da Ásia.

A tarde é livre, podemos aproveitar para fazer as últimas compras nos mercados de rua, assistir a um filme de Bollywood no Regal Cinema, ver “As Portas da Índia”, antes do jantar de despedida.

*Alojamento: Guest House \*\*\**

*Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar*

### Dia 13: Mumbai

O programa termina aqui, regressamos a casa já com saudades deste país tão rico e acolhedor.

*Refeições incluídas: Pequeno-Almoço*

**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) Esta viagem será acompanhada por Diana Chiu Baptista e Igor Chiu Soares. Caso por motivos de força maior estes não possam acompanhar o grupo, serão substituídos por um líder, mantendo-se o programa. 3) Todas as atividades mencionadas estão incluídas no programa, assim como os transportes para as mesmas. O casamento não é garantido que aconteça, mas caso se proporcione, teremos a oportunidade de assistir a um casamento Hindu (apenas à cerimónia religiosa). Todos os tratamentos no Centro Ayurveda (1 tratamento principal e 1 tratamento secundário diário), assim como consultas diárias e suplementos estão incluídos no valor do programa. Caso não seja possível a visita ao Ashram da Amma, neste dia faremos outras atividades. 4) As roupas utilizadas, em todos os locais onde vamos estar, assim como a conduta de cada viajante, devem respeitar os costumes e a cultura local. No dia que vamos passar no Ashram, é recomendado o uso de roupa branca. 5) Somos uma empresa comprometida com uma política de Turismo Sustentável, assim pedimos que seja um viajante consciente, que leia as nossas recomendações ([aqui](#)) e que siga as sugestões relacionadas com sustentabilidade que serão dadas antes e durante esta viagem. 6) As viagens que organizamos são exclusivamente vegetarianas. Quando as refeições são feitas em sistema buffet, por vezes existem opções não vegetarianas que não são para o nosso grupo. Quando isso acontecer, pedimos que respeite o cariz vegetariano da viagem e que opte apenas por alimentos que não incluam nem carne, nem peixe por motivos de compaixão.





## INSCRIÇÕES E INVESTIMENTO

Para se inscrever nesta viagem, deve seguir estes passos:

- 1) Preencha o formulário de inscrição: <https://macroviagens.pt/inscricoes>
  - ✓ Num prazo máximo de 24 horas, irá receber um email com a validação da sua inscrição e dados para pagamento (transferência bancária). Se não receber, verifique pf a sua caixa de SPAM ou contacte-nos.
- 2) Depois de receber confirmação por email, deverá formalizar a sua inscrição fazendo o pagamento de 590€. A inscrição só é válida após pagamento.
- 3) Mal a viagem esteja confirmada, enviaremos as melhores sugestões de voos com partida de Lisboa. Se optar por estes voos, a probabilidade de viajar com o restante grupo é grande.

*Caso tenha algum problema relevante de saúde físico, mental, emocional, tenha sido submetido a tratamentos evasivos, esteja a tomar medicação relevante de forma continuada, esteja grávida, ou tenha alguma alergia ou intolerância alimentar, converse connosco antes de se inscrever.*

### INVESTIMENTO

Valor do programa: **2.090€**

#### **Pagamento:**

- ✓ 590€ = sinal pago na inscrição
- ✓ Restante valor em parcelas mensais a combinar

### POLÍTICA DE ENTRADA NA ÍNDIA À DATA DE HOJE:

- **Passaporte:** com pelo menos 6 meses de validade e 2 páginas para carimbos em branco
- **Visto:** ETA / e-Visa de Turismo (Visto de Turismo 30 dias = 25USD à data de hoje)







## FAQ

### 1- QUEM SOMOS

A Macro Viagens é uma agência certificada pela BIOSPHERE *Responsible Tourism*.

Estamos comprometidos com práticas de Turismo Responsável desde o início da nossa atividade (em 2017), indo de encontro aos valores dos fundadores da agência, Diana e Igor, que acompanham esta viagem.

Viajar pode ser muito enriquecedor, mas tem um grande impacto negativo, a diversos níveis. Por isso, recomendamos que consulte a nossa política de Turismo Responsável e as nossas [recomendações para viajantes mais conscientes](#).

Em todos os programas apoiamos uma organização local, fazendo um donativo no final de cada viagem. Em alguns programas temos a possibilidade de visitar essa associação, noutros não.

Para além disso, durante o programa fazemos donativos para outras instituições e incentivamos que os viajantes com disponibilidade financeira o façam também.

### 2 – QUEM ACOMPANHA ESTA VIAGEM

Este programa será liderado pela Diana e pelo Igor, fundadores da Macro Viagens. Ambos são viajantes experientes e conhecedores profundos de países do Subcontinente Indiano como o Sri Lanka, Índia, Nepal e Butão, entre outros do Sudeste Asiático. Em alguns lugares teremos guias locais.

O Igor, para além de, conjuntamente com a Diana, liderar este programa, irá também conduzir sessões de estudo e prática do Dharma durante esta viagem.

O Igor encontrou o Budismo em 2014 e começou a estudar de forma mais comprometida depois de ter feito um retiro de Vipassana de S.N.Goenka e de encontrar B. Alan Wallace. Desde 2015 que estuda de forma contínua com aquele que considera o seu professor raiz, B. Alan Wallace, aluno direto de S.S. Dalai Lama, participando também todos os anos no seu retiro anual de 8 semanas. Em 2016 fez o Cultivating Emotional Balance Teachers Training (CEBTT). Faz periodicamente retiros e estuda de forma contínua através de cursos e seminários com diferentes professores de Budismo Tibetano. Fez o Nalanda Certificate Course de Introdução à Filosofia Budista e atualmente frequenta o Nalanda Masters Course de 5 anos em Filosofia Budista na Tibet House (Delhi – Índia).

Caso aconteça alguma situação de força maior que limite a participação da Diana e/ou Igor, estes serão substituídos por outros líderes de viagem / professor, que cumprirão as funções previstas, mantendo-se o programa de viagem.

### 3 – REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO

Os participantes devem ter uma personalidade flexível e paciente e devem estar genuinamente interessados neste tipo de programa de viagem.



#### 4 – INCLUÍDO NO PROGRAMA

- Alojamento:
  - 11 noites em *Guest Houses*, Hotéis, Centro Ayurveda, *Villa* e *Beach Hut*
  - 1 noite em cabine de comboio
    - *Todos os alojamentos são simples, mas bem localizados, de cariz familiar, com staff próximo e amigável e instalações limpas, tendo em conta os padrões indianos. O Centro Ayurveda é confortável e adaptado a ocidentais, de categoria superior.*
- Alimentação:
  - Estão incluídas todas as refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar). As refeições são sempre vegetarianas, comida típica indiana, nos locais indicados pela organização. A comida é condimentada, muitas vezes picante.
  - Bebidas: Água filtrada. Todas as restantes bebidas que eventualmente queira consumir, serão pagas por cada viajante.
- Transportes:
  - Voo doméstico de Kerala para Mumbai
  - Todos os transportes terrestres (autocarros privados, *tempo travellers*, táxis, comboios e *auto-rickshaws*).
- Atividades:
  - Todos os tratamentos / massagens (dois por dia, um principal e um secundário), consultas médicas e suplementos durante a estadia no Centro Ayurveda
  - Atividades no Centro Ayurveda que estejam disponíveis no momento
  - Sessões de Yoga e caminhadas no Centro Ayurveda (em dias alternados)
  - Passeio de canoa nas *Backwaters*
  - Visita a *Ashram* (caso seja possível)
  - Casamento Hindu (caso exista algum a acontecer no momento a que possamos assistir)
  - Aulas de Yoga na praia
  - Sessões de Meditação
  - *Tour* em Mumbai
  - Outras atividades que vão surgindo, não previstas
  - Tempos livres para exploração individual
- Seguro de Assistência em Viagem com cobertura 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€
  - Condições gerais e coberturas detalhadas: <https://www.iatiseguros.pt/seguros-viagens/13340/seguro-viagem-iati-mochileiro/>



- Acompanhamento:
  - Por 2 viajantes experientes durante todo o programa.

Não incluído: Voos Internacionais (apoiamos na escolha dos voos) + e-Visa / Visto (25 USD) + 1 almoço + Despesas de carácter pessoal, gorjetas, donativos

NOTA: as atividades, visitas e alojamentos poderão ser substituídos por outros, caso seja necessário, não pondo em causa a essência do programa.

Se não quiser gastar mais do que o investimento feito neste programa, durante a estadia na Índia, não terá necessidade de o fazer.

## 5 – VOOS INTERNACIONAIS

Os voos internacionais não estão incluídos no programa. Assim que a viagem esteja confirmada, atingindo o número mínimo de participantes (8) avisamos todos os inscritos.

Normalmente existem voos de ida Lisboa-Cochin e regresso Mumbai-Lisboa da companhia aérea Emirates disponíveis na casa dos 850€ (ida e volta). Esta informação é meramente indicativa.

Quando a viagem estiver confirmada, enviamos o melhor itinerário para partida de Lisboa. Poderá optar por essa opção e assim viajar com o restante grupo. Ou pode optar por viajar noutros voos que lhe sejam mais convenientes.

Quando a viagem estiver confirmada, enviamos o melhor itinerário para partida de Lisboa. Poderá optar por esta opção e assim viajar com o restante grupo. Ou poderá optar por viajar noutros voos que lhe sejam mais convenientes.

Mais perto da data de partida, criamos um grupo no WhatsApp e podem combinar encontrarem-se e viajar juntos.

## 6 - PASSAPORTE

É necessário possuir Passaporte válido por mais de 6 meses após a data de saída do país e no mínimo duas páginas em branco. 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 e mesmo para fazer a reserva de voos não precisa de ter Passaporte válido. Mas deve tratar atempadamente desse processo e enviar-nos a digitalização da página dos seus dados pessoais.

## 7 - VISTO

Todos os viajantes de nacionalidade portuguesa precisam de Visto para entrada na Índia.

Pode solicitar o e-Visa Turismo 30 dias, um processo inteiramente realizado online. Pode fazê-lo entre 28 dias e 4 dias antes da data de partida. O e-Visa neste momento tem um custo de 25USD. É um processo





inteiramente realizado online. Caso prefira, poderá solicitar os serviços da [Visa Team](#), uma agência especialista em Vistos.

A responsabilidade do pedido do Visto / e-Visa é de cada participante.

## 8 – 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 bastante antecedência).

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. Deve informar que irá numa viagem organizada em grupo com líder de viagens e as zonas em que estará.

## 9 – REÚNIÃO PRÉ-VIAGEM

Haverá uma reunião pré-viagem online. Nessa reunião vamos esclarecer dúvidas (o que levar para a viagem, questões culturais e outros pormenores importantes).

A reunião será ao fim-de-semana, a um sábado ou domingo à tarde, em data comunicada com antecedência.

Posteriormente será enviado um resumo com tudo o que foi falado na reunião para todo o grupo. Por isso, caso não possa assistir à reunião, não se preocupe, o resumo é bastante completo e podemos sempre esclarecer dúvidas pelo telefone / email.

## 10 – ALOJAMENTOS E QUARTOS

A estadia será sempre feita em quartos duplos ou ocasionalmente triplos, sempre com casa de banho europeia privativa anexada.

Há água quente em todos os alojamentos, embora nem sempre possa estar a funcionar.

Os alojamentos foram escolhidos criteriosamente, no entanto, os padrões de limpeza na Índia 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.

A divisão de quartos é feita pela organização, exceto no caso se tenha inscrito com outra pessoa (ex. casais, familiares, amigos). Quem se inscreve sozinho é sempre alocado aleatoriamente com outra pessoa do grupo do mesmo sexo.





Alguns dos alojamentos não têm quartos *Twin* (com camas separadas) suficientes, podendo ser necessário dividir uma cama de casal com outra pessoa do grupo.

A viagem de comboio noturna é feita em *Second AC* ou *Third AC*, que dispõe de beliches e onde é possível dormir completamente deitado, como numa cama. No entanto, as condições são muito diferentes das dos comboios europeus, mas é possível descansar e até dormir. Viajar de comboio é seguro.

Caso pretenda ficar num quarto single, consulte-nos para mais informações.

## 11 – CENTRO AYURVEDA

Vamos passar quatro noites no Centro Ayurveda. Os dias no centro serão preenchidos com consultas médicas e tratamentos (massagens a quatro mãos, terapias com óleos, banhos a vapor, etc.). Haverá tempo livre para práticas individuais (leitura, yoga, meditação,...). Haverá também aulas de yoga de manhã, alternadas com uma caminhada na natureza, e sessões de meditação ao final do dia. Estão previstas algumas atividades que poderão acontecer.

Este programa é indicado a quem pretenda relaxar, descobrir mais sobre a medicina Ayurveda e ter algum tempo livre sozinho. Como só vamos estar estes dias no centro, para quem tem um problema de saúde poderá ser uma primeira abordagem, mas não poderá considerar como um tratamento, já que não haverá tempo suficiente para tal. No entanto, desta experiência poderá tirar recomendações para pôr em prática futuramente tendo em vista a recuperação da sua saúde. E poderá voltar noutra altura para um tratamento mais completo.

## 12 – TRANSPORTES LOCAIS

Vamos viajar de avião (1 voo interno) e maioritariamente em transportes terrestres privados (exceto comboio noturno e transportes em Mumbai).

Todos os transportes estão incluídos no valor do programa. Os transportes nestas zonas por vezes não cumprem os horários previstos, o que pode condicionar a viagem em maior ou menor grau.

Os transportes seguem as normas de ocupação máxima e higienização do país de destino.

## 13 - ALIMENTAÇÃO

A alimentação durante toda a viagem está incluída no valor do programa, e é sempre vegetariana (pequeno-almoço, almoço e jantar). Só não está incluído 1 almoço, no aeroporto doméstico, por uma questão prática. Os *snacks* e lanches não estão incluídos, recomendamos que leve consigo alguns *snacks* não perecíveis (ex. frutos secos).

As bebidas incluídas são sempre água e/ou chá, 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. As refeições incluídas são sempre e apenas nos locais indicados pela organização.





Por vezes existem *buffets* que incluem opções não vegetariana. Estas opções não são para o nosso grupo e é pedido aos participantes que respeitem o cariz vegetariano da viagem.

A rede sanitária na Índia é deficiente, como tal não deverá nunca ingerir água que não seja engarrafada e selada ou purificada. Outros alimentos (como alimentos crus, gelados, gelo, sumos, fruta com casca, etc.) deverão, por esse motivo, ser apenas consumidos em locais indicados pela organização.

#### 14 – YOGA E MEDITAÇÃO

As aulas de Yoga e as sessões de Meditação serão direcionadas para nível iniciante, acessíveis a qualquer nível de prática.

#### 15 - BAGAGEM

Poderá escolher o tipo de bagagem que lhe for mais confortável (mala de viagem com rodas ou mochila ou saco de viagem). O importante é que a consiga facilmente transportar sozinho a sua bagagem (mesmo se tiver de subir escadas, por exemplo na estação de comboio), já que a manipulação de bagagens não está incluída.

Deve levar apenas 1 bagagem + 1 pequena mochila / carteira para o dia-a-dia.

A sua bagagem de porão não poderá exceder os 15 kg e a sua bagagem de cabine não poderá exceder os 7 kg, devido às limitações das companhias aéreas que fornecem os dois voos internos. Qualquer valor a pagar inerente de excesso de bagagem, deverá ser suportado pelo próprio.

É conveniente levar uma pequena mochila / carteira a bordo, com os seus essenciais, documentação, etc., que poderá depois usar no dia-a-dia.

#### 16 - CLIMA

Os melhores meses para visitar Kerala são precisamente entre Novembro e Março. O clima na época em que viajamos é quente e húmido (tropical). A temperatura média é na casa dos 28º / 32º.

#### 17 – ROUPA A LEVAR

Toda a roupa que levar para a Índia deve ser simples, prática e confortável. No caso das mulheres, deve cobrir pernas, ombros e peito, por questões de respeito cultural. Levar um lenço / echarpe é sempre útil, para cobrir os ombros. Só pelo facto de sermos ocidentais, já somos mais chamativos, quanto mais enquadrados estivermos, mais estaremos entrosados no ambiente.

Deverá levar roupa de banho (biquíni / fato de banho / calções de banho) e toalha de banho (os alojamentos não providenciam). Para os três dias que vamos passar na praia, pode levar roupa mais ocidentalizada. Deverá também levar roupa para as aulas de Yoga. Poderá levar roupa mais confortável para os dias no Centro Ayurveda. E uma roupa branca para o dia em que vamos visitar o Ashram.





Não é necessário levar roupa que não seja de verão, exceto para os voos internacionais. A nível de calçado, é suficiente levar ténis / calçado fechado e umas sandálias rasas fáceis de por / tirar.

## 18 – DESISTÊNCIAS E CANCELAMENTO

Caso pretenda cancelar a sua inscrição poderá fazê-lo a qualquer momento. No entanto recomendamos que:

- Consulte [aqui](#) as condições do seu seguro incluído neste programa (cobre gastos não recuperáveis de cancelamento até 2.000€);
- Consulte a nossa política de cancelamento e cedência de posição em [www.macroviagens.pt/termos-e-condicoes](http://www.macroviagens.pt/termos-e-condicoes), assim como as Condições Particulares na próxima página deste documento.

Caso esta viagem seja cancelada pela Macro Viagens por motivos extraordinários que impossibilitem a sua realização ou por não atingir o número mínimo de participantes, de acordo com a legislação à data de hoje, receberá todos os valores pagos à Macro Viagens num prazo de 14 dias a contar da data de cancelamento.

## 19 - CONTACTOS

Se tiver dúvidas, fale connosco! e-Mail: [diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt) ou T. +351 934 804 391 (WhatsApp ou custo chamada para rede móvel nacional).





## 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) Nº 7304 no Turismo de Portugal.

**Inscrição:** No ato de inscrição, o Viajante – depois de ter preenchido o formulário de inscrição constante do site da MACRO VIAGENS e de ter recebido a aprovação por email -, deverá fazer o pagamento do valor da inscrição indicado neste 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. Estes dados são indicados no email que o Viajante recebe, depois de preencher o formulário de inscrição, com aprovação. No ato da inscrição, o Viajante deverá depositar o valor indicado no programa a título de sinal não reembolsável (exceto caso de cancelamento por parte da agência), liquidando o restante valor em falta consoante as condições explícitas no programa. Se a inscrição tiver lugar a 30 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 e particulares constantes neste programa;
- Tomou conhecimento e aceita o [Plano de Contingência COVID-19](#);
- Cede os direitos de imagem à Macro Viagens nas condições mencionadas no formulário de inscrição;
- Confirma que todos os dados que preencheu no formulário de inscrição são atuais e verdadeiros;
- Se encontra em condições de saúde (físicas, mentais e emocionais) adequadas à viagem em que se inscreve e está consciente do tipo de exigências físicas, emocionais e mentais 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 (aeroporto do destino) da data e hora combinada com a organização para início do programa).

A idade mínima para inscrição no Programa é de 18 anos.

**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 / e-Visa e outros eventualmente exigidos). A MACRO VIAGENS, declina qualquer responsabilidade pela







recusa de concessão de Vistos, 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 e horário de encontro entre o Viajante e o líder de viagem da MACRO VIAGENS é no País de destino. O local exato será indicado ao Viajante atempadamente, sendo normalmente o aeroporto. É da inteira responsabilidade do Viajante estar no ponto de encontro indicado, no horário combinado.

**Agenda indicativa e briefings:** O Viajante receberá uma agenda digital com o programa detalhado diário no primeiro dia do Programa. Essa agenda é meramente indicativa, estando sujeita a alterações. Nos percursos feitos por via terrestre, as horas indicadas são aproximadas. Em todos os meios de transporte ressaltam-se os atrasos resultantes de razões técnicas ou outras relacionadas quer com os próprios meios de transporte, quer com as empresas transportadoras. Durante o Programa, os líderes de viagem da MACRO VIAGENS darão *briefings* diários ao grupo, reforçando as informações constantes na agenda / programa do dia / momento seguinte, dando outras indicações úteis (nomeadamente questões sobre respeito pela cultura local e de segurança e higiene), transmitindo eventuais alterações à agenda indicativa e fazendo a distribuição dos quartos. O Viajante é responsável por estar presente nos *briefings* diários à hora combinada e por estar atento à informação transmitida. Em caso de dúvida, pode sempre esclarecer com os líderes de viagem.

**Bagagem:** Dadas as características do Programa, o Viajante terá direito apenas ao transporte de 1 mala de porão + 1 pequena mochila de dia-a-dia + 1 carteira de senhora. O tipo de bagagem deve ser adequado à viagem, segundo as recomendações constantes neste programa e transmitidas na reunião pré-viagem. Para além disso, a bagagem está sujeita às políticas das companhias transportadoras aéreas domésticas (passíveis de alteração a qualquer momento). 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 e salvo indicação em contrário são as três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar). A alimentação é exclusivamente vegetariana, maioritariamente comida típica do país de destino, sempre nos locais indicados pela organização. **Bebidas:** está incluída água filtrada. **Extras:** Snacks, refeições extra e todas as bebidas não mencionadas 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. A MACRO VIAGENS poderá agrupar (em grupos de 2, 3 ou 4), de forma aleatória e eventualmente rotativa, os Viajantes que se inscreverem individualmente para um programa de viagem, respeitando sempre a divisão por sexo. 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.

**Número mínimo / máximo de participantes:** Caso não seja atingido o nº mínimo de participantes exigido indicado neste Programa, a MACRO VIAGENS tem o direito de cancelar a viagem, notificando o Viajante até 20 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, a não ser que exista indicação na apresentação do Programa, de valores diferenciados para números mínimos distintos, sendo obrigada a MACRO VIAGENS nesse caso a reembolsar os Viajantes pela diferença já paga.

**Mudanças:** Caso seja possível e todos os fornecedores em causa o permitam, sempre que o Viajante, inscrito para uma determinada viagem, deseje mudar a sua inscrição para outro programa ou para o mesmo com datas diferentes, poderá fazê-lo. Contudo, quando a mudança tiver lugar com 60 dias ou menos de antecedência em relação à data da partida da viagem, para a qual o Viajante se encontra inscrito, e/ou se os fornecedores de serviços não aceitarem a alteração, fica sujeito às despesas e encargos previstos na rubrica “Desistências”.

**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 60 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 60 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 também o valor de serviços adicionais que tenham sido por si pedidos ou/e que tenham encargos não recuperáveis (ex. Seguro de Assistência em Viagem + Cancelamento, Voos Domésticos, Reservas, 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:** A inscrição num dos Programas MACRO VIAGENS, pressupõe a aceitação plena e consciente das condições gerais (disponíveis [aqui](#)) e das condições particulares (neste documento), assim como o Plano de Contingência COVID-19 (disponível [aqui](#)) 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 nº 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) N° 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 (custo chamada local) | 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](#).

