



# AYURVEDA

SAÚDE E BEM-ESTAR NA ÍNDIA

Macro Viagens - Representante Madukakkuzhy em Portugal | RNAVT nº 7304

Reservas: +351 934 804 391 | [diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt)

*\*Chamada para a rede móvel nacional*



# 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 vai ficar também no vosso.

Se querem vivenciar a Ayurveda e a Índia tradicional num ambiente familiar, este programa de saúde, rejuvenescimento e bem-estar, com conforto, segurança e autenticidade, com uma família única e genuína de médicos Ayurveda pode ser uma excelente oportunidade.

Através de um retiro num dos Centros Madukkakuzhy Ayurveda do sul da Índia, com consultas médicas, um plano de tratamentos externos e internos, alimentação caseira vegetariana personalizada, prática de yoga, caminhadas, num ambiente familiar, acolhedor e intimista, poderão experienciar esta medicina tradicional na sua fonte.

Para além disso, vão estar também em contacto com a cultura indiana, o que por si só pode ser muito enriquecedor. No regresso a casa, vão trazer certamente inspiração e motivação para uma vida mais plena e com mais saúde.



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





# TUDO INCLUÍDO

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

## INCLUÍDO

- Passagem aérea ida e volta LIS - COK em classe económica c/ bagagem de porão (se preferir podemos não incluir voos ou a partida pode ser de outro aeroporto mais conveniente)
- Seguro Assistência em Viagem + Cancelamento da IATI - Plano Mochileiro ou Plano Estrela
- Apoio pré-viagem, assim como durante toda a estadia na Índia por *WhatsApp* com a Diana da Macro Viagens
- *Transfers*:
  - De / para o Aeroporto de Cochin
  - Entre Centros Ayurveda
- Estadia:
  - Alojamento confortável, quartos 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 externo principal por dia
  - 1 tratamento externo secundário por dia
  - Tratamentos internos para utilização durante o programa
  - Aulas de Yoga e caminhadas em dias alternados
  - Outras atividades disponíveis no momento

## NÃO INCLUÍDO

- e-Ayush Visa = 70 USD (temos esse serviço se preferir que sejamos nós a tratar)
- Tratamentos internos para continuar o tratamento em casa (facultativo)
- Lavandaria, gorjetas e tudo o que não esteja mencionado como incluído

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA VIAJAR

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





# OUTRAS INF.

## QUARTO

- Single, Double / Twin ou Triplo, conforme selecionado, com WC europeu 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
- As consultas são em Inglês, para quem tiver necessidade, podemos traduzir a primeira consulta via Zoom
- Tratamentos externos diários: 1 tratamento principal e 1 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.
- Tratamentos internos: 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 individual

## ATIVIDADES

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

- Visita à farmácia 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*

Podem passear a pé à vontade nas redondezas, ver a vida local. E também dar outros passeios de Tuk Tuk às povoações próximas.

# 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)

## 2º DIA | COCHIN

Chegada a Cochin. 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 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 aproveitar para conhecer Cochin (ou outra zona da Índia)? Podemos organizar uma extensão a este programa. Fale connosco.





# INDICAÇÕES

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

É indicado para quem tenha alguma patologia, ou para quem simplesmente queira 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. Para bem-estar, recomenda-se 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.

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



## QUANDO IR

Este programa nos Centros Madukkakuzhy Ayurveda pode ser realizado em qualquer altura do ano:

- Época alta: Outubro a Março
- Época intermédia: Abril, Maio e Setembro
- Época baixa: Junho a Agosto

Normalmente os meses mais quentes são a partir do final de Março até ao final de Maio. Por isso, se não se dá muito bem com calor, evite ir nessa altura.

Os meses mais agradáveis em termos de clima são Novembro, Dezembro, Janeiro e Fevereiro. É quente, mas não em demasia, e é raro chover. No entanto a disponibilidade para esta época é sempre mais condicionada pois há muita procura.

No nosso Verão (Junho, Julho, Agosto e Setembro) são as monções nesta região da Índia. No entanto isso não quer dizer que chova todo o dia. É uma óptima altura para fazer tratamentos Ayurveda por causa do clima (e também pelas tarifas que são mais económicas). Temos muitas pessoas a irem nesta altura e as experiências são sempre boas.

No entanto há que ter em conta que isto são apenas indicações gerais.

## QUANTO TEMPO

A duração do programa influencia nos resultados sentidos.

Para bem-estar, recomenda-se no mínimo 7 dias de tratamentos.

Sendo o ideal para uma experiência mais profunda, com resultados ao nível da saúde, entre 14 a 21 dias.

Se conseguir ir mais tempo, óptimo, mas se conseguir ir apenas uma semana, já será uma experiência muito completa e intensa, temos a certeza.



# OS MADUKKAKUZHAY

O conhecimento tradicional da Ayurveda foi transmitido de geração em geração em certas famílias da Índia. Uma dessas famílias é esta, a família 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 teve início por volta de 1930 com o bisavô, na altura apenas para a população local. Atualmente recebem hóspedes internacionais.

Isto porque a família Madukkakuzhy conseguiu aliar a preservação da cultura tradicional e a sabedoria da 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 uma família que fica no coração de todos os que a visitam.

Para além disso, os valores deste projeto passam pelo respeito da natureza e pelos seus recursos, recolhendo água das chuvas, apostando em energias renováveis, privilegiando o consumo de produtos naturais, sempre que possível orgânicos. E apoiando as comunidades locais.

Os medicamentos utilizados são maioritariamente produzidos de forma tradicional na Farmácia Madukkakuzhy que fica na Homestay e que é possível visitar.

O Madukkakuzhy Ayurveda Center tem três espaços diferentes em Kerala: 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. Ficam em zonas muito tranquilas e seguras, de população muito 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 no perfil de 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.



## DR. ROBIN MADUKKAKUZHAY

**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 MADUKKAKUZHAY

**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).





## 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.

As três dedicam a sua vida à Ayurveda, estando presentes na *Homestay*, onde vivem com a restante família. Estão sempre presentes e a Anju normalmente dá os *Showcookings*.

Já um livro de receitas conjunto, sob orientação de Molly, com pratos da autêntica cozinha indiana Ayurvédica. O livro que já vai na segunda edição está à 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. E as crianças estão presentes.

Vale a pena ir às orações. Há bonitos (e emocionantes) cânticos em Malayalam, a língua oficial desta zona da Índia. E muitas vezes pedem aos hóspedes para também cantarem uma música cristã na sua língua materna.

É um momento muito bonito. Emocionante, até.

Toda a família vive na *Homestay*. O 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. 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 - tratamentos internos - estão incluídos na estadia. No final quem quiser pode comprar mais para levar para casa.

A Farmácia pode ser visitada durante a estadia na *Homestay*, numa visita guiada pelas mãos do Dr. Robin.



# GRUPOS PRIVADOS



Para além de individuais, também organizamos grupos privados. Alguns professores de Yoga, terapeutas Ayurveda, etc. têm levado os seus alunos / pacientes aos Centros Madukkakuzhy Ayurveda para terem uma experiência de imersão na Ayurveda.

Para além do programa diário oferecido pelos Centros Madukkakuzhy, durante a estadia é ainda possível utilizarem a Yoga Shala para encontros facilitados pelo Host do grupo.

Se têm interesse em receber uma proposta personalizada, falem connosco!





# EXTENSÃO CULTURAL



E que tal aproveitar a viagem e ficarem mais uns dias para conhecer outras partes do sul da Índia como por exemplo Fort Cochin, Marari Beach, as BackWatters de Kerala,...?

Podemos organizar uma extensão para a seguir aos Centros Maddukkakuzhi visitar outros locais. As extensões são personalizadas, por isso podemos fazer um plano consoante aquilo que desejam visitar e experienciar.

Kerala é o estado socialmente mais desenvolvido da Índia onde a mulher é muito respeitada. São zonas seguras, de população muito afável e acolhedora. Nada parecido com as histórias que comumente se ouvem dizer sobre a Índia. Mesmo para mulheres que viajam sozinhas é muito seguro e sentem-se sempre tranquilas e confortáveis.





# TESTEMUNHOS

Desde 2019 que já levámos mais de uma centena de Portugueses aos Centros Madukkakuzhy Ayurveda, quer individuais, quer grupos. Quem faz este programa, sente muitos benefícios e quem pode costuma regressar (algumas pessoas repetem todos os anos). Temos sempre feedbacks maravilhosos, quer sobre a parte de saúde, quer sobre o acolhimento. Temos 100% de confiança neste projeto.



**ANA ABREU**

*Fui para o centro no limite do cansaço, com algumas questões de saúde, nomeadamente problemas digestivos e de coluna.*

*Esta família indiana cuidou da minha saúde com amor, alimentação, tratamentos e medicamentos de ervas medicinais. Os medicamentos são feitos no próprio centro, onde têm plantação e laboratório farmacêutico de produção de medicamentos de forma artesanal e tradicional (a Farmácia que podemos visitar).*

*Mudei as minhas rotinas diárias por completo. Sai revitalizada e com uma nova vida, hoje não tenho problemas de digestão.*

*Em casa, continuei a seguir as recomendações que me foram dadas pelos médicos do centro e o cansaço desapareceu.*

*Enquanto estive lá esta família cuidou da minha saúde com amor e carinho, fazendo-me sentir parte da família.*

*Um até já, com vontade de regressar!*

*Foi extraordinária a minha ida ao Centro Madukkakuzhy Ayurveda e sinto-me muito contente e agradecido por ter tido esta oportunidade. Apesar de não alimentar expectativas, pois tentei ir com a mente aberta para tudo o que surgisse, excedeu o que poderia esperar. O ambiente de simpatia e carinho constante, a organização e os resultados são maravilhosos. Espero ir mais vezes e levar comigo pessoas da minha família, que de certeza beneficiarão muito com a estadia.*

*Sinceramente só posso aspirar e fazer votos: Que eu possa disfrutar de mais idas ao Centro Madukkakuzhy Ayurveda.*

*Estou imensamente agradecido às pessoas que me permitiram lá ir, porque me enriqueci imenso.*



**ARMINDO OLIVEIRA**



# TARIFAS 2025

As tarifas que praticamos são exatamente iguais às praticadas pelo Madukkakuzhy Ayurveda Center e pelos seus outros representantes nos diferentes países. Não existe nenhum acréscimo.

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

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	115€	175€	105€	165€	95€	155€
PREMIUM A/C	130€	190€	120€	180€	110€	170€
PREMIUM EXTRA ESPAÇOSO A/C	140€	200€	130€	190€	120€	180€

LAKE AND MOUNTAINS						
STANDARD A/C VISTA JARDIM	110€	170€	100€	160€	90€	150€
STANDARD A/C COTTAGE VISTA LAGO	125€	180€	110€	170€	100€	160€
PREMIUM A/C COTTAGE VISTA LAGO	140€	200€	130€	190€	120€	180€

HEALING ISLAND						
STANDARD A/C ROOM	115€	175€	105€	165€	95€	155€
PREMIUM A/C ROOM	140€	200€	130€	190€	120€	180€

Preço por quarto. Tudo incluído: alojamento, pensão completa, consultas médicas diárias, dois tratamentos externos diários (um principal e um secundário), tratamentos internos para uso durante a estadia, aulas de yoga, caminhadas e outras atividades relacionadas com Ayurveda e com cultura local que possam acontecer durante a sua estadia. Valores em Euros. Todas as taxas incluídas.





# TARIFAS 2026

As tarifas que praticamos são exatamente iguais às praticadas pelo Madukkakuzhy Ayurveda Center e pelos seus outros representantes nos diferentes países. Não existe nenhum acréscimo.

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

HOMESTAY	ÉPOCA ALTA (Outubro a Março)		ÉPOCA INTERMÉDIA (Abril, Maio e Setembro)		ÉPOCA BAIXA (Junho a Agosto)	
	single	duplo	single	duplo	single	duplo
STANDARD A/C	125€	190€	105€	165€	95€	155€
PREMIUM A/C	140€	205€	120€	180€	110€	170€
PREMIUM EXTRA ESPAÇOSO A/C	150€	215€	130€	190€	120€	180€

LAKE AND MOUNTAINS	ÉPOCA ALTA (Outubro a Março)		ÉPOCA INTERMÉDIA (Abril, Maio e Setembro)		ÉPOCA BAIXA (Junho a Agosto)	
	single	duplo	single	duplo	single	duplo
STANDARD A/C ROOM VISTA JARDIM	125€	185€	100€	160€	90€	150€
STANDARD A/C COTTAGE VISTA LAGO	135€	195€	110€	170€	100€	160€
PREMIUM A/C COTTAGE VISTA LAGO	150€	215€	130€	190€	120€	180€

HEALING ISLAND	ÉPOCA ALTA (Outubro a Março)		ÉPOCA INTERMÉDIA (Abril, Maio e Setembro)		ÉPOCA BAIXA (Junho a Agosto)	
	single	duplo	single	duplo	single	duplo
STANDARD A/C ROOM	125€	190€	105€	165€	95€	155€
PREMIUM A/C ROOM	150€	215€	130€	190€	120€	180€

Preço por quarto. Tudo incluído: alojamento, pensão completa, consultas médicas diárias, dois tratamentos externos diários (um principal e um secundário), tratamentos internos para uso durante a estadia, aulas de yoga, caminhadas e outras atividades relacionadas com Ayurveda e com cultura local que possam acontecer durante a sua estadia. Valores em Euros. Todas as taxas incluídas.



# TERMOS E CONDIÇÕES PARTICULARES

Estes termos e condições são complementares aos Termos e Condições Gerais disponíveis em [www.macroviagens.pt/termos-e-condicoes](http://www.macroviagens.pt/termos-e-condicoes)

## Seguro:

- Este programa inclui um Seguro de Assistência em Viagem com cobertura Cancelamento, excepto se o cliente explicitamente abdicar do seguro, ficando responsável por contratar um Seguro de Assistência em Viagem adequado da sua preferência. Para viagens organizadas a baixo de 2.000€, o seguro incluído é o plano Mochileiro da IATI. Para viagens organizadas a cima de 2.000€, o seguro incluído é o plano Estrela da IATI. O suplemento Cancelamento incluído cobre até 2.000€ (Mochileiro) ou 5.000€ (Estrela) de despesas que não consiga recuperar caso tenha de desistir da viagem por um dos motivos contemplados na apólice. Pode consultar as condições dos planos Mochileiro e Estrela no [site da IATI](#).

## Política de Desistência:

1. Se a desistência ocorrer até 60 dias antes do início da viagem, será feito reembolso de todos os valores pagos, deduzido dos valores que não possam ser recuperáveis junto dos fornecedores
2. Caso a desistência ocorra entre 60 e 30 dias antes do início da viagem, será feito reembolso de todos os valores pagos em voucher com a validade de 1 ano a utilizar em viagens organizadas pela Macro Viagens, deduzido dos valores que não possam ser recuperáveis junto dos fornecedores
3. Caso a desistência ocorra com menos de 30 dias antes da data de início da viagem, não há lugar a reembolso
4. Poderá optar por ceder a sua reserva, fazendo-se substituir por outra pessoa, desde que os parceiros envolvidos aceitem a alteração
5. 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
6. Qualquer desistência ou cedência de posição deverá ser comunicada por escrito por email para [diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt)

## Outras informações:

- O viajante tem o direito a rescindir o contrato de viagem antes do início da mesma, sem pagar qualquer taxa de rescisão, mas sem direito a indemnização, caso se verifiquem circunstâncias inevitáveis e excepcionais no local de destino ou na sua proximidade imediata que afetem consideravelmente a realização da mesma ou o transporte dos passageiros para o destino.
- Neste momento, viajantes de nacionalidade Portuguesa necessitam de apresentar Passaporte válido + ETA / e-Visa ou Visto Consular para entrada na Índia. Caso haja alguma alteração à política de entrada na Índia, isto não pode ser considerado motivo válido para rescisão do contrato. Toda a documentação, pessoal é da responsabilidade de cada viajante, assim como a saída/entrada no país de origem e a entrada/saída no país de destino. A Macro Viagens não pode ser responsável por ter sido negado o embarque ou entrada / saída do país de origem/destino.







## FICHA INFORMATIVA NORMALIZADA PARA CONTRATOS DE VIAGEM ORGANIZADA

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

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

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

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

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

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

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

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



CONTACTOS:

Macro Viagens - Representante Madukakkuzhy em Portugal

Diana Chiu Baptista  
+351 934 804 391\*

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

*\*Chamada para a rede móvel nacional*