



# Índia Sul

22 Nov. a 4 Dez. 2026

2.090€

TURISMO DE  
**PORTUGAL**  
RNAVT N° 7304



BIOSPHERE

Certified  
Company

BTO 004/2019 RTI

# VIAGEM ÍNDIA SUL

Em Kerala, numa zona de gente de sorriso tão aberto e com uma cultura tradicional tão rica e autêntica, vamos descobrir uma Índia tranquila. Uma Índia de natureza virgem, tropical, deslumbrante. Muito diferente das histórias que normalmente ouvimos contar sobre este país. Estamos no estado socialmente mais desenvolvido da Índia.

Esta é a 19ª edição do programa Índia Sul, uma viagem espiritual, profunda, de imersão na natureza, na ayurveda e na cultura local. Um programa único, leve, uma viagem sem pressas. Ideal para uma primeira experiência na Índia.



Começamos esta viagem em Fort Kochi. Depois, vamos explorar outras zonas longe dos circuitos turísticos, onde a cultura tradicional está tão bem preservada.

Passamos também alguns dias num Centro Ayurveda de uma família de acolhimento único de várias gerações dedicadas a esta “ciência da vida” em imersão na Ayurveda.

O Igor vai dando sessões de meditação, partilhando ensinamentos do Budismo. Mas vamos ter também contacto com outras tradições tão vivas nestas zonas, nomeadamente no Ashram da Amma onde vamos ficar alojados.

A gastronomia do sul da Índia está sempre presente. Descobrimos as *Dosas*, os *Idlis*, os *Vadas*. A comida de Kerala é famosa por toda a Índia, é colorida, rica e tão saborosa.

Vamos ainda desfrutar de alguns dias numa praia paradisíaca de mar morno, como há poucas na Índia, quiçá no mundo. E apreciar a tranquilidade das *Backwaters*, dormir uma noite a bordo de um comboio, assistir a um casamento Hindu.

Durante 13 dias, teremos a oportunidade de ver o Sul da Índia genuíno, de natureza deslumbrante, gente hospitaleira e espiritualidade viva, numa viagem profunda, tranquila e única onde os protagonistas são as pessoas.



**NATUREZA  
AYURVEDA  
ESPIRITUALIDADE**



PROGRAMA

## Dia 1: Fort Cochin

A jornada começa com o acolhimento da Diana e do Igor logo no aeroporto de Cochin.

Uma vez instalados em Fort Cochin, mergulhamos num cenário onde a história da Europa e o espírito da Índia coabitam em cada esquina.

O ritmo hoje é pausado, ideal para as primeiras visitas culturais sem pressas.

Estamos na porta de entrada desta aventura: uma Índia mais turística, que prepara os sentidos para a transformação e o deslumbre que nos esperam nas regiões mais remotas e genuínas da nossa viagem.

Alojamento: Guest House \*\*\* (check-in a partir das 12h)  
Refeições incluídas: Almoço e Jantar



## Dia 2: Fort Cochin - Kollam

A manhã começa com um mergulho na história viva de Fort Cochin. Acompanhados por um guia local, exploramos a zona num passeio que combina a cadência dos nossos passos com o ritmo vibrante dos tuk tuks.

Visitamos a icónica lavandaria tradicional — um testemunho de resiliência e tradição com mais de 300 anos — e percorremos as ruas de Jew Town, onde as marcas da presença europeia ainda ecoam nas fachadas e no comércio local.

Após o almoço, partimos em direção ao sul, rumo a Kollam. O nosso destino é um refúgio idílico junto ao lago, onde ficaremos as próximas duas noites. Chegamos a tempo de um jantar tranquilo, deixando-nos envolver pela paz da natureza e pelo espelho de água que define a paisagem desta região.

*Alojamento: Villa \*\*\* e Homestay (o grupo fica dividido por dois alojamentos, próximos um do outro, mas todas as refeições e actividades são no alojamento principal)*

*Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar*



## Dia 3: Kollam

Acordamos com os sons da natureza e preparamo-nos para uma viagem de Tuk Tuk até uma pequena ilha no meio das Backwaters. Vamos fazer um passeio de canoa pelas Backwaters, ficamos a conhecer várias plantas, frutas e especiarias. Temos contacto com a vida simples e tranquila que se vive por aqui. Tão diferente da nossa.

Almoçamos em casa de amigos, uma refeição caseira servida em folha de bananeira, como é típico nesta zona da Índia. Se estivermos disponíveis para isso, experimentamos comer com as mãos.

À tarde, vamos a uma loja típica local, uma espécie de grande armazém de compras, onde se vende de tudo, incluindo Sarees, Kurtas e Dhotis. Podemos aproveitar para comprar roupa tradicional indiana.

Jantamos e recolhemos cedo depois de um dia cheio.

*Alojamento: Villa \*\*\* e Homestay*

*Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar*



## Dia 4: Kollam - Ashram

Partimos em direcção ao Ashram da Amma - uma guru indiana que faz um trabalho social reconhecido mundialmente. É conhecida pelos abraços que dá.

Chegamos a tempo do almoço e surpreendemo-nos com os altos edifícios deste espaço, rodeados por palmeiras de perder de vista, entre os canais e o mar. Embora com uma localização incrível, um Ashram é um local onde é suposto as condições exteriores não serem tão confortáveis como num hotel. É um espaço espiritual, cujo objectivo é olhar mais para dentro e menos para fora.

Fazemos uma visita guiada e ficamos a conhecer o programa diário e as actividades disponíveis.

Poderemos ter a oportunidade de ver a Amma (não é garantido, depende da sua agenda). Muitas vezes dá satsangs, sessões de meditação, canta bhajans.

Jantamos e recolhemo-nos para descansar.

*Alojamento: Ashram*

*Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar*



## Dia 5: Ashram

O dia começa bem cedo com uma Puja e Bhajans (cânticos devocionais) - opcional.

Tomamos o pequeno-almoço na cantina do Ashram, com centenas de residentes de todas as partes do mundo e muitos visitantes Indianos.

Exploramos o Ashram e as redondezas.

Temos actividades juntos, mas também tempo livre para - em pequenos grupos ou individualmente - usufruirmos do que o Ashram nos oferece.

Ao final do dia, jantamos na cantina, comida simples, e partimos para uma viagem de comboio em direcção à praia.

Viajar de comboio na Índia é uma experiência incrível. É uma oportunidade para sair da zona de conforto e criar memórias que ficam para sempre.

*Alojamento: Cabine de Comboio*

*Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar*



## Dia 6: Praia

Chegamos de manhã cedo ao nosso destino. Quando percebemos o que nos espera, nem queremos acreditar.

Vamos ficar os próximos dias num alojamento em cima de uma praia tropical, praticamente virgem, de mar morno, rodeada de palmeiras, silêncio, tranquilidade.

À chegada, espera-nos um colorido e apetitoso pequeno-almoço.

Usufruímos deste paraíso, da praia, do mar,... Almoçamos com os pés na areia e jantamos à luz das velas.

Os dias passados aqui são de relaxamento, mergulhos, sol, leituras, meditação, yoga e também algumas experiências culturais.

Alojamento: Beach Huts \*\*\*

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar



## Dia 7 e 8: Praia

Começamos estes dias na praia com uma aula de Yoga dada por uma professora indiana que às vezes traz a sua sobrinha, mini-yoguini.

A seguir ao delicioso e colorido pequeno-almoço, temos tempo livre para meditar, conversar, apanhar sol, nadar, ler um livro, explorar as vilas próximas.

Podemos tentar desvendar os segredos de cozinha desta zona de Kerala, se a cozinheira tiver algum tempo livre para nos ensinar alguns segredos. Ou então, visitar uma gruta, onde viveu um Yogi isolado.

As roupas indianas que compramos em Kollam podem ser úteis para o casamento a que podemos ter o privilégio de ser convidados a ir (não é garantido, mas costuma acontecer).

O som das orações na mesquita diz-nos que o tempo vai passando, estes dias são de completo relaxamento.

*Alojamento: Beach Huts \*\*\**

*Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar*



## Dia 9: Centro Ayurveda

Partimos de manhã cedo numa viagem de comboio até ao Centro Ayurveda onde chegamos à início da tarde.

Este é um espaço de cura que pertence a uma família com tradição de oito gerações dedicadas à Ayurveda, cujos conhecimentos foram sendo transmitidos de pais para filhos.

Saboreamos as deliciosas refeições vegetarianas caseiras e aprendemos a preparar alguns pratos. Estamos num refúgio, que convida à introspecção e à reflexão, com tratamentos tradicionais e comida orgânica, num ambiente acolhedor e confortável.

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, terapias e massagens). Sentimo-nos tranquilos, em paz, e desfrutamos deste refúgio.

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

*Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar*

*Tratamentos incluídos: 1 consulta diária + 1 tratamento diário principal + 1 tratamento diário secundário + tratamentos internos se necessário*



## Dia 10, 11 e 12: Centro Ayurveda

Começamos o dia com uma caminhada pelas redondezas ou com uma aula de Yoga (em dias alternados).

É tempo de mergulharmos profundamente na Ayurveda, de desfrutarmos dos ensinamentos, consultas e tratamentos, de nos alimentarmos de forma mais consciente e de praticarmos recolhimento, yoga e meditação.

Visitamos a farmácia onde são confeccionados os medicamentos com métodos tradicionais. Apaixonamo-nos por esta medicina milenar (e por esta família única e tão calorosa), e ficamos com vontade de aprofundar mais.

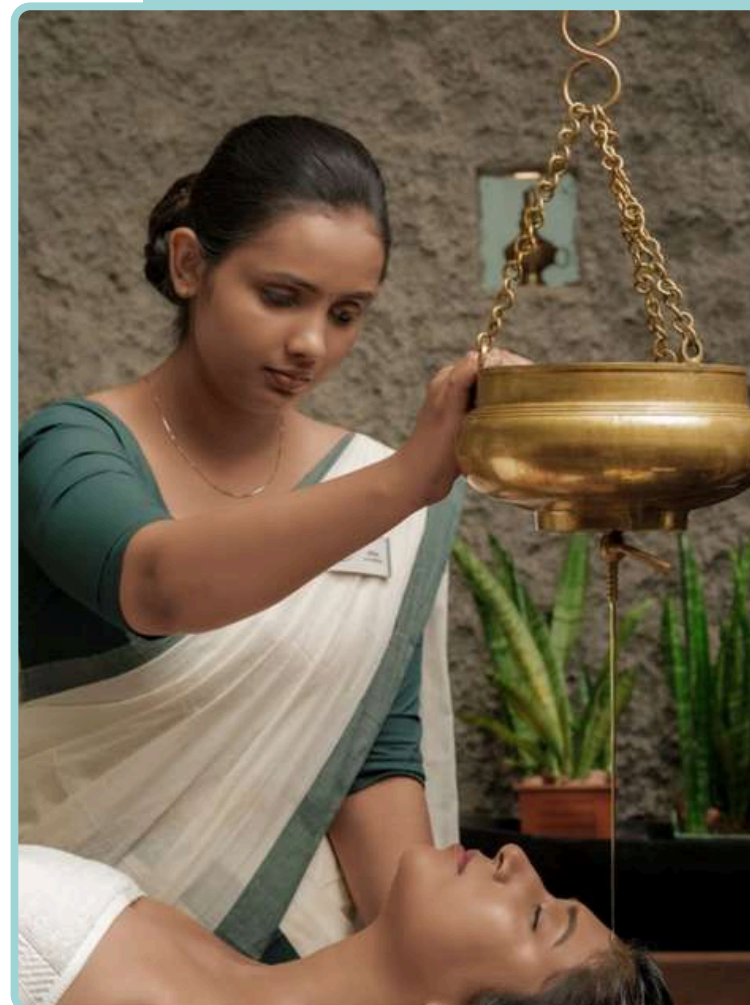
Ao final do dia, depois do jantar, juntamo-nos à oração na capela: “Por vezes rezar não muda a situação, mas muda a nossa atitude e dá-nos esperança... o que muda a nossa vida”.

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

*Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar*

*Tratamentos incluídos: 1 consulta diária + 1 tratamento diário principal + 1 tratamento diário secundário + tratamentos internos se necessário*

WWW.MACROVIAGENS.PT



## Dia 13: FIM

Depois destes dias tão bonitos e ricos no Sul da Índia, estamos de coração cheio. E sentimo-nos rejuvenescidos com a imersão na Ayurveda que fizemos.

Tomamos o pequeno-almoço, se o horário do voo permitir, e temos um transfer para o Aeroporto de Cochin.

Preparamo-nos para regressar a casa, já com saudades deste país único e tão acolhedor.

Vamos com uma visão muito diferente da Índia e da sua cultura tradicional. E levamos as pessoas com quem nos fomos cruzando no coração.

Levamos também connosco importantes ferramentas para continuarmos a trilhar o nosso caminho espiritual.

*Chek-out: até às 8h*

*Refeições incluídas: Pequeno-almoço*



A group of approximately ten people, including women and children, are on a traditional wooden boat on a river. The boat is being steered by a man standing at the rear, holding a long wooden pole. The background is filled with dense, lush green vegetation, including banana trees and other tropical plants. The water is calm, reflecting the surrounding greenery. The overall scene depicts a traditional mode of transport in a rural, tropical setting.

[PREÇO, INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES](#)

**Datas: 22 Nov. a 4 Dez. 2026**

**Grupo: 12 a 18 viajantes**

**Preço: 2.090€/pax**

**Pagamento:**

- 590€ sinal na reserva
- Restante valor em parcelas

**Termos e Condições:** [aqui](#)

**Documentação necessária:**

- Passaporte com validade superior a seis meses à data de entrada no país (necessário 1 mês antes da viagem)
- e-Visa (trata-se online)

**Informações adicionais:**

- Não existem vacinas obrigatórias
- Se tiver dúvidas de saúde deve marcar uma Consulta do Viajante
- Na reunião online de grupo pré-viagem serão dadas recomendações sobre o que levar, questões culturais, cuidados a ter, documentação, etc.

**Tudo incluído na Índia:**

- Seguro de Assistência em Viagem
- Alojamento de 11 noites em quartos duplos (ocasionalmente triplos) + 1 noite em cabine de comboio
- 3 refeições diárias vegetarianas (pequeno-almoço, almoço e jantar)
- Águas (sempre que não haja água filtrada)
- Todos os transportes para a realização do programa
- Todas as atividades e visitas indicadas no programa (e muito mais)
- Consultas, tratamentos internos e externos e actividades educativas e culturais no Centro Ayurveda
- Aulas de Yoga
- Sessões de Meditação com o Igor
- Acompanhamento pela Diana e Igor, líderes de viagens experientes
- Reunião online pré-viagem

**Não incluído:**

- Voos internacionais para Cochin (valor indicativo 700€ ida e volta de Lisboa)
- e-Tourist Visa (USD 25)
- Bebidas às refeições (água está incluída)
- Despesas pessoais, donativos e gorjetas
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído

## ALOJAMENTOS



Os alojamentos escolhidos têm carisma e uma excelente localização, privilegiando sempre a gestão local e a hospitalidade. São espaços únicos, ainda que alguns modestos — como é o caso do Ashram, onde a simplicidade convida a olhar mais para dentro.

Os quartos são maioritariamente duplos e, ocasionalmente, triplos. E podem variar entre as categorias standard e superior, sendo a sua distribuição aleatória (mas sempre com a garantia de WC privativo). Se viajar a solo, vai partilhar o quarto com outro viajante do mesmo sexo, rotativamente. Caso prefira ficar num quarto single, poderemos verificar se é possível (custo extra)

## TRANSPORTES



A nossa jornada por Kerala é feita de vários ritmos. Na maior parte do percurso, viajamos em Tempo Travellers (Vans), o que nos permite percorrer as estradas com flexibilidade e comodidade. É o transporte privado mais usual na Índia. Também vamos ter a oportunidade de experimentar os famosos *tuk tuks*. Uma das experiências mais autênticas será a nossa viagem de comboio noturna. Vamos dormir embalados pelo ritmo do comboio em beliches com lençóis, cobertor e almofada — uma vivência clássica e inesquecível do quotidiano indiano. Teremos ainda outra viagem de comboio, desta vez diurna, no moderno Vande Bharat Express.

## ALIMENTAÇÃO



A riquíssima tradição culinária da Índia, onde o vegetarianismo é uma filosofia com milénios de alicerces, é celebrada durante esta viagem. No Sul da Índia, então, esta herança traduz-se numa gastronomia especialmente diversificada, vibrante, saborosa, colorida e, até, surpreendente. A alimentação durante todo o programa é exclusivamente vegetariana, com refeições preparadas seguindo receitas tradicionais indianas (por isso, são por vezes condimentadas). Embora a maioria dos nossos viajantes não sejam vegetarianos, a experiência é sempre gratificante e uma boa surpresa, já que a alimentação é nutritiva e saborosa.

## VOOS



Sugerimos os melhores voos (com melhor preço vs itinerário à data), com saída de Lisboa e do Porto.

Pode reservar directamente com a companhia aérea online ou através de um intermediário da sua preferência. A maioria das pessoas que viaja nos nossos grupos escolhe os voos que sugerimos.

Perto da data de partida, é sempre criado um grupo de WhatsApp com todos e sugerimos uma hora e ponto de encontro no Aeroporto em Portugal.

No dia, encontram-se e partem juntos. Nós já estamos no destino, à espera do grupo.

## CLIMA



O Inverno é a época ideal para viajar para o Sul da Índia. Novembro e Dezembro são meses normalmente ensolarados, de boas temperaturas e céu azul. É calor, mas não em demasia e a humidade não é muito elevada. É uma altura perfeita para actividades ao ar livre, natureza, praia, etc. O mar costuma estar tranquilo e apetecível para mergulhos,

As temperaturas médias costumam variar entre os 25° e os 32°, é calor tanto de dia como de noite, não há grande variação. Para esta viagem deve levar roupa de verão, fresca, confortável, adequada à cultura local. Mas vamos falar em detalhe sobre o que levar na reunião pré-viagem.

## REUNIÃO ONLINE



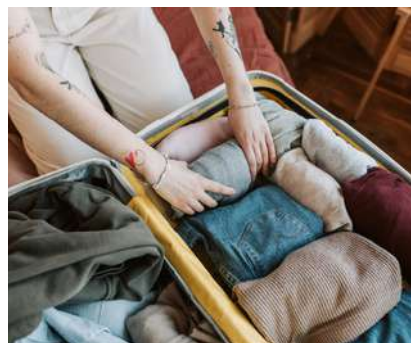
Cerca de 1 mês antes da viagem, teremos uma reunião pré-viagem de grupo online onde vamos esclarecer todas as questões: documentação, visto, o que levar, cultura local, segurança, saúde, etc. As reuniões pré-viagem são marcadas habitualmente para o fim-de-semana, sábado ou domingo à tarde, e realizam-se na plataforma Microsoft Teams (ou similar). Avisamos atempadamente. Se não puder estar presente, não se preocupe, a seguir à reunião vai receber um resumo escrito com os pontos principais. E, claro, podemos sempre conversar e esclarecer dúvidas.

## GRUPO



Normalmente os grupos que viajam connosco são compostos por pessoas de várias idades (já tivemos viajantes dos 18 aos 80), sendo que a maioria situa-se no intervalo 30 - 60 anos. Esta diversidade de idades dá muita riqueza aos grupos. Grande parte dos que vêm connosco à Índia Sul são mulheres, mas há sempre alguns homens (incluindo o Igor, claro). A quase totalidade das pessoas não se conhece, inscrevem-se sozinhas, mas rapidamente as relações evoluem e parece que nos conhecemos há muito tempo. Costumamos ter ainda alguns casais e amigos/as.

## BAGAGEM



As viagens que organizamos não são estilo “mochileiro”. São viagens maioritariamente feitas com transportes privados. Assim, pode levar o tipo de mala que lhe for mais conveniente, desde que seja apenas 1 mala e a consiga transportar para a estação de comboio para as duas viagens de comboio. Não convém ser excessivamente pesada nem grande. A maioria das pessoas leva uma mala rígida de porão tamanho médio e uma pequena mochila ou carteira para o dia-a-dia. Recomendamos sempre que deixe algum espaço livre para compras que eventualmente queira fazer. :)

## DOCUMENTAÇÃO



Para esta viagem é necessário Passaporte com + de 6 meses à data de entrada no país e pelo menos 2 páginas em branco. Não precisa de Passaporte válido no momento da inscrição, basta 1 mês antes.

É preciso Visto para entrada no país. A Índia tem a opção e-Visa, um processo inteiramente realizado online que custa 25 USD (e-Tourist Visa 30 dias). Deve tirar o e-Visa após a reunião pré-viagem, onde vai receber todas as informações. Não existem vacinas obrigatórias para entrada na Índia, excepto se tiver estado nos 6 dias anteriores num país endémico de febre amarela (ex. Brasil).

## COMPONENTE ESPIRITUAL DA VIAGEM



Vamos visitar alguns templos Hindus, Igrejas Cristãs e o Ashram da Amma. A contextualização destas tradições será dada pelo Igor que, em conjunto com a Diana, acompanha este programa.

Não nos vamos limitar a explorar os espaços como meros turistas. Vão ser dados temas para reflexão, sugeridas algumas práticas meditativas e serão dadas algumas explicações, tanto dos sítios que vamos visitar, como dos rituais que vamos ver. Isto para que possamos ter uma melhor percepção das tradições espirituais da Índia.

Para além disso, durante esta viagem estão previstas algumas sessões de meditação com ensinamentos apropriados para quem nunca teve contacto com nenhuma tradição espiritual. Mas que também podem ser benéficas para quem não é iniciante. Serão abordados temas como os fatores mentais que levam à felicidade, de que forma é que a nossa percepção da realidade afeta o nosso bem-estar, diferença entre felicidade genuína e felicidade mundana, Karma, continuidade da consciência, entre outros.

Este não é um programa meramente turístico, tem também uma componente espiritual, para que possamos levar algo de mais profundo para casa. :)

## A QUEM SE DESTINA ESTA VIAGEM?



Este programa foi desenhado para quem deseja descobrir a Índia pela primeira vez ou para quem procura uma face do país mais serena e contemplativa. É uma jornada pausada, criada com tempo para saborear cada local, permitindo uma imersão profunda na Ayurveda e nas ricas tradições espirituais indianas.

Esta experiência é para quem procura:

- Uma Índia Suave e profunda: Longe das imagens "chocantes" tantas vezes difundidas, Kerala revela uma Índia hospitaleira, de sorrisos abertos, natureza exuberante, gastronomia inesquecível e fortes tradições espirituais. É um destino que não agride, mas que supera todas as expectativas.
- Consciência e Responsabilidade: Para quem acredita que viajar deve deixar uma pegada positiva. Quem viaja conosco está a contribuir diretamente para projetos sociais: parte do lucro da Macro Viagens reverte para instituições locais credíveis e, durante o programa, teremos a oportunidade de visitar uma associação que apoia pessoas com necessidades especiais e as suas famílias.
- Equilíbrio entre Descoberta e Bem-Estar: O roteiro perfeito para quem quer combinar exploração cultural e contacto autêntico com as populações locais com momentos de praia, natureza, meditação, espiritualidade e, acima de tudo, tempo para simplesmente estar e olhar para dentro. É muito mais do que uma viagem turística, é uma viagem única e profunda.

**Quer vir connosco nesta  
viagem única ao Sul da Índia?  
Comece por preencher este formulário:  
[www.macroviagens.pt/inscricao](http://www.macroviagens.pt/inscricao)**



QUEM SOMOS



# A MACRO VIAGENS

Fundada em 2017 por nós - Diana Chiu Baptista e Igor Chiu Soares -, a Macro Viagens nasceu com o propósito de desenhar experiências que acreditamos serem verdadeiramente transformadoras.

Somos uma agência de viagens de autor que convida a um olhar mais profundo, autêntico e compassivo, levando centenas de viajantes por caminhos que se afastam dos circuitos de turismo de massas.

Especializados no Oriente, com um foco particular na Índia e na sabedoria do Budismo Tibetano, organizamos desde *tours* e peregrinações lideradas por nós a viagens individuais e grupos externos. A nossa presença estende-se também à saúde e bem-estar, somos os representantes oficiais em Portugal e no Brasil dos Centros Maduukakuzhy Ayurveda.

Acreditamos que viajar implica responsabilidade. Por isso, somos uma agência exclusivamente vegetariana e comprometida com práticas Turismo Responsável validadas pela prestigiada certificação internacional BIOSPHERE.

Mais do que levar viajantes a novos destinos, a nossa grande motivação é proporcionar um mergulho para dentro — a única viagem que consideramos ser capaz de gerar uma realização profunda e duradoura.



**Índia e Nepal**  
Pelo Caminho de Siddhartha



**Himalaias Indianos**  
Na Terra do Meio



**Sri Lanka**  
Imersão Profunda na Natureza



**Nepal**  
A Sabedoria do Precioso Mestre



**Butão**  
No Misterioso Reino de Sangri-La



**Tailândia**  
Os Monges da Floresta



**Índia Sul**  
Natureza, Partilha Espiritualidade

**GRUPOS ACOMPANHADOS POR NÓS**



Peregrinação Budista Índia



Vale Spiti - Himalaias



Sri Lanka + Maldivas



Retiro Ayurveda



Nepal



Butão



Goa + Kerala



Rajastão + Ganges

# VIAGENS INDIVIDUAIS

# IGOR CHIU SOARES



Natural de Ovar e formado em Engenharia Civil no Porto, dediquei-me nove anos às estruturas e ao rigor da engenharia.

No entanto, em 2014, o encontro com o Budismo e a meditação transformou radicalmente a minha visão do mundo e o meu propósito de vida.

Desde essa altura, que aprofundei o estudo de Filosofia e Psicologia Budista com professores fidedignos de renome internacional.

Durante oito anos, participei em retiros intensivos com o meu principal professor, Lama B. Alan Wallace, e frequento atualmente o Nalanda Masters Course sob a orientação de Geshe Dorji Damdul (Diretor da Tibet House, New Delhi).

Recebo ainda ensinamentos de outros mestres, como Drupon Lama Karma, integrando uma linhagem de conhecimento autêntica e contínua.

Nas viagens da Macro Viagens, faço a ponte entre as tradições espirituais e o viajante. Conduzo as sessões de meditação e estudo, contextualizo os lugares que visitamos à luz da sabedoria das tradições que estudo e asseguro a tradução de ensinamentos sempre que necessário.

Nos bastidores, a minha experiência de gestão é um dos pilares da Macro Viagens: sou o responsável pelo departamento financeiro e pela coordenação com os parceiros locais, sendo co-responsável pelo desenvolvimento de todos os nossos programas, mais concretamente pela componente espiritual.

# DIANA CHIU BAPTISTA

Cresci num ambiente familiar que privilegiava estilos de vida alternativos, despertando cedo para tradições orientais de saúde, alimentação e espiritualidade.

O verbo "ir" esteve presente desde cedo na minha vida, mas foi na imensidão da Ásia — e particularmente na Índia — que encontrei um lugar para regressar.

Com um percurso profissional de mais de uma década nas áreas de Jornalismo e Marketing Digital, decidi, em 2017, alinhar a minha carreira aos meus valores mais profundos. Ao co-fundar a Macro Viagens, uni a minha experiência de organização de eventos e na comunicação à curadoria de viagens, promoção do Dharma e divulgação de um estilo de vida mais compassivo.

Tenho o privilégio de estar em contacto com vários professores, incluindo Geshe Dorji Damdul, na Tibet House Delhi — esta base espiritual permeia todos os aspetos da minha vida e do meu trabalho.

Paralelamente, o meu percurso inclui o currículo de três anos do Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP) e está, atualmente, ancorado na ciência nutricional de referência através de auto-estudo e de um Certificado em Plant-Based Nutrition pelo T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies.

Na Macro Viagens, sou o rosto da comunicação com os nossos clientes. E sou guardiã da nossa política de Turismo Responsável. Desenho as viagens e, juntamente com o Igor, lidero alguns grupos, garantindo que cada itinerário é uma experiência de descoberta espiritual, cultural e ética.



# PORQUÊ A ÍNDIA?

A nossa relação com a Índia ultrapassa o fascínio turístico: é uma ligação profunda de pertença. Sentimo-nos, verdadeiramente, mais "em casa" na Ásia do que no Ocidente.

Passamos cerca de metade do ano em solo indiano, onde construímos amizades sólidas e nos integramos plenamente no quotidiano e nos costumes locais. Quando regressamos a Portugal, escolhemos o silêncio do Alentejo e a companhia do nosso cão, o Américo.

Nas viagens que lideramos, o nosso propósito é oferecer uma perspetiva que escapa aos roteiros convencionais. Partilhamos uma visão alternativa, moldada pela nossa experiência pessoal, pelo conhecimento profundo do terreno e pela tradição espiritual que estudamos e que convida à reflexão constante.

Gostamos de dizer que somos "desbloqueadores culturais", desconstruímos preconceitos, clarificamos interpretações e ajudamos a navegar na complexidade indiana com clareza.

Acreditamos que todos os que tiverem essa possibilidade deveriam visitar a Índia pelo menos uma vez na vida. Mas não a Índia dos hotéis de cinco estrelas, vista através do vidro de um carro com ar condicionado. Falamos da Índia real. Da Índia das pessoas. Da Índia espiritual.

Contactar com a cultura indiana é confrontarmo-nos com a realidade tal como ela é, sem filtros. É um espelho que, ao mostrar-nos o mundo de forma tão nua e crua, tem o poder de mudar, para sempre, a perspetiva sobre a nossa própria vida. Ao incluirmos o estudo das tradições espirituais da Índia, nomeadamente o Budismo, alargamos a nossa visão da realidade, transformando a viagem numa oportunidade única de crescimento e compreensão profunda.



*“Simplesmente sendo ela mesma, a Índia abre-nos os olhos e desmantela toda a nossa lógica habitual. Então, aproveitem todas as oportunidades para absolutamente tudo. Tentem não fugir do desconhecido (...). As ruas da Índia exibem todo o espectro da experiência humana (...). Cada experiência é distinta e vibrantemente real, sem anestésicos incorporados para entorpecer as extremidades da alegria ou da dor.  
A Índia nunca é entediante.”*

~ Dzongsar Khyentse Rinpoche



## GOSTOU DO PROGRAMA? JUNTE-SE A NÓS!

**Email**

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

**WhatsApp**

+351 934 804 391

**Site**

[www.macroviagens.pt](http://www.macroviagens.pt)

**Inscrição**

[www.macroviagens.pt/inscricao](http://www.macroviagens.pt/inscricao)

