



Sri Lanka

22 Março a 3 Abril 2027

2.590€

TURISMO DE
PORTUGAL
RNAVT N° 7304



BIOSPHERE

Certified
Company

ISO 9001/2015 R1

VIAGEM AO SRI LANKA

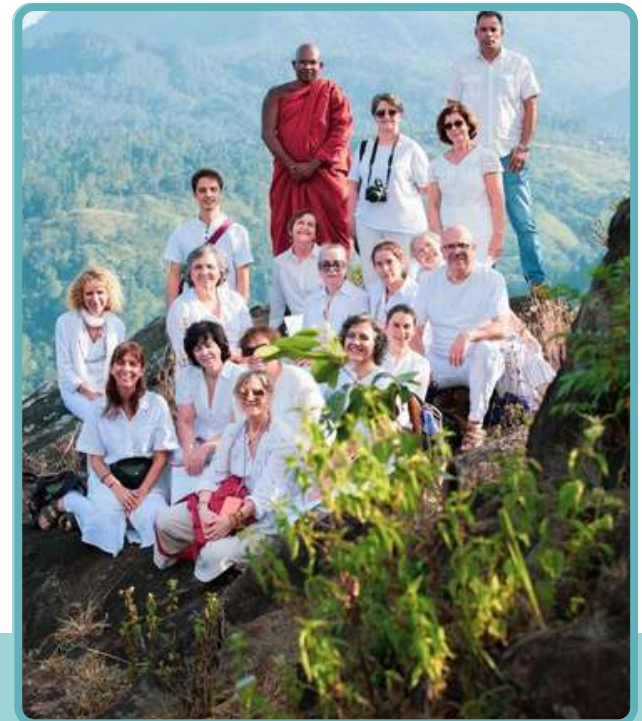
Uma viagem ao Sri Lanka única, onde a descoberta cultural, a gastronomia autêntica, a exuberância da natureza e as praias serenas se cruzam com uma vivência espiritual genuína.

Desenhado para ir além dos programas convencionais, esta viagem ao Sri Lanka convida a uma profunda imersão — tanto exterior, na beleza natural incrível do país, como interior.

Teremos a oportunidade de partilhar tempo com a comunidade monástica budista residente e de criar ligações com as populações locais.

A viagem conta com o acompanhamento de ambos os fundadores da Macro Viagens, Diana Chiu Baptista e Igor Chiu Soares. E ao longo de todo o roteiro, o Igor vai orientar sessões práticas e teóricas de meditação.

A estadia faz-se em alojamentos carismáticos e de charme, incluindo *villas* e *boutique resorts*, muitos deles com piscina, perfeitos para relaxar e integrar as vivências de cada dia.



**IMERSÃO
CULTURAL E
ESPIRITUAL NUMA
ILHA MÁGICA**

Visitamos alguns dos locais turísticos mais conhecidos, mas também exploramos recantos fora das rotas habituais — e são exatamente estas experiências menos turísticas que mais gostamos de partilhar.

Teremos a oportunidade de estar junto à descendente direta da árvore de Bodhi, sob a qual se diz que Siddhartha Gautama alcançou a iluminação. Neste templo sagrado, a população faz as suas oferendas e orações, convidando-nos a partilhar um estado mental de recolhimento.

Noutros momentos, vamos exteriorizar o nosso entusiasmo por estarmos nesta ilha mágica!

É um programa imensamente diversificado: vamos dormir em bonitas cabanas ou villas junto à praia, com duchas ao ar livre, embalados pelos sons da natureza. Teremos tempo para observar animais selvagens no seu *habitat* natural, visitar exuberantes plantações de chá e deliciarmos-nos com as inúmeras variantes de "Rice and Curry" — o prato mais apreciado pelos cingaleses. A ligação com a comunidade far-se-á sentir nos vibrantes mercados locais e, de forma muito especial, durante a visita a casas de famílias (numa delas teremos um *showcooking*).

A nossa aventura continua com caminhadas na natureza, exploração de grutas e templos com estátuas sagradas milenares (UNESCO), travessia a pé da ponte mais emblemática do país e uma viagem cénica de comboio. Esta é, sem dúvida, uma viagem ao Sri Lanka muito profunda.



Highlights desta viagem ao Sri Lanka:

- Participar em oferendas junto à árvore descendente daquela onde Buda atingiu a iluminação.
- Praticar a generosidade, oferecendo alimento aos monges e conhecendo de perto a sua tradição.
- Receber preciosos ensinamentos e ter a oportunidade de explorar uma das maiores editoras budistas do mundo.
- Caminhar até ao cume de um pico sagrado e descobrir grutas budistas milenares com mais de 2.300 anos.
- Observar animais selvagens livres no seu habitat natural e caminhar por exuberantes plantações de chá.
- Desfrutar de uma praia tranquila de mar morno, com estadia em charmosas villas ou cabanas integradas na natureza (onde burrinhos passeiam livres).
- Viver um contacto profundo com os elementos naturais do país.
- Partilhar vivências em casa de uma família local e aprender os segredos da gastronomia num showcooking com uma outra família budista vegetariana.
- Conviver com o povo genuíno e sorridente do Sri Lanka, abraçando a sua cultura e tradições vibrantes.
- Explorar locais emblemáticos e sítios históricos UNESCO.
- Contribuir para o bem-estar local, através do apoio direto a pequenos projetos sociais com impacto real nas comunidades.





ITINERÁRIO

Dia 1: Galle

Chegada e primeiro contacto com o Sri Lanka.

Transfer para Galle, onde vamos ficar alojados esta noite.

Temos o primeiro contacto com o povo do Sri Lanka, gente afável de sorriso fácil, e com os sabores da gastronomia local.

O dia de hoje é livre, para chegada, ambientação, recuperar da viagem.

*Alojamento: Boutique Hotel *****

Check-In a partir das 15h

Refeições incluídas: Jantar



Dia 2: Galle - Ella

Já recuperados da viagem do dia anterior, de manhã visitamos Galle, mais precisamente a zona do Forte onde ficamos alojados e que é Património Mundial da UNESCO.

Num passeio a pé pelos cantos e recantos do Forte de Galle, descobrimos esta zona histórica que tem origem nos descobrimentos Portugueses. E que foi usada por mais de 200 anos como porto comercial de especiarias e outras mercadorias. Hoje é um lugar de história e beleza que remete para uma cidade europeia (não fosse o clima tropical).

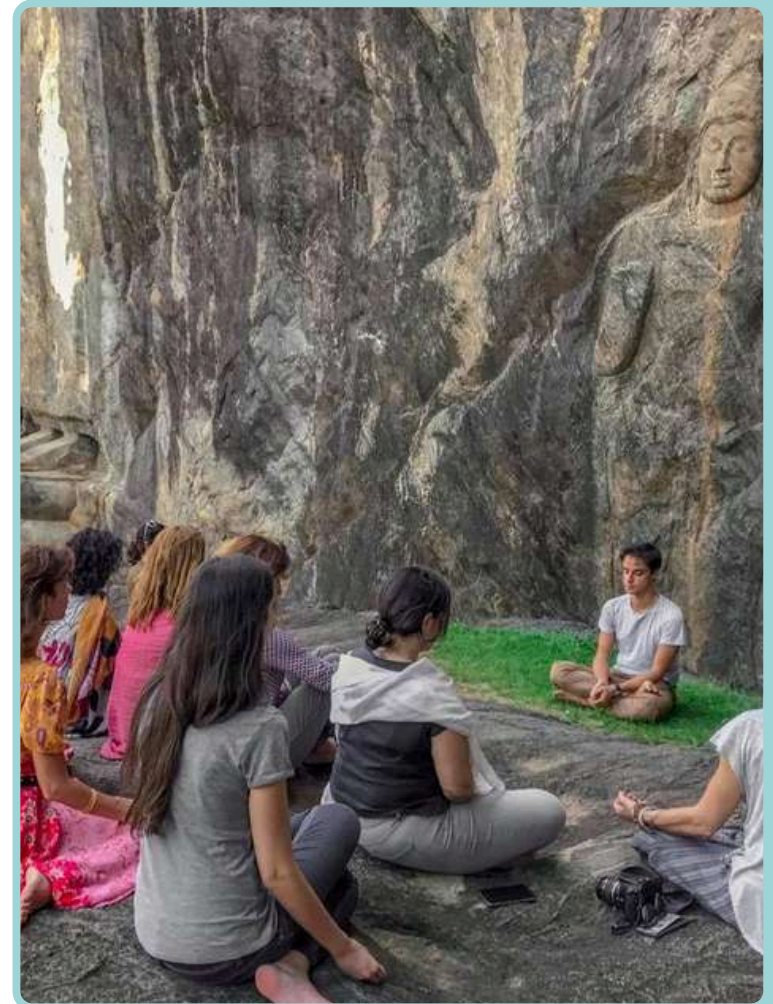
Almoçamos em Galle e a seguir vamos para Ella. Paramos pelo caminho para visitar um bonito Complexo Budista com estátuas da tradição Mayahana, onde fazemos uma sessão de meditação conduzida pelo Igor que, ao longo desta viagem, vai ainda dar explicações da perspetiva Budista sobre os locais que vamos visitar.

Chegamos ao alojamento onde vamos ficar nas próximas noites. Jantamos e recolhemo-nos.

*Alojamento: Boutique Hotel *****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

WWW.MACROVIAGENS.PT



Dia 3: Ella

Dirigimo-nos, após o pequeno-almoço, até um mosteiro Budista da tradição Theravada, rodeado pela natureza, no cimo de uma colina.

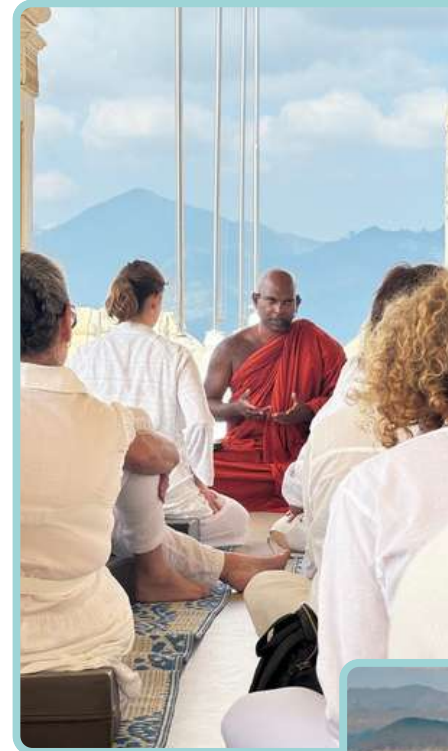
Passamos aqui algumas horas com os monges.

Servimos-lhes o almoço, é que nesta tradição a comunidade monástica é mendicante, caso neste dia os monges saiam para receber *Alms*. Se não, faremos esta actividade uns dias depois, noutra mosteiro.

O final da tarde é livre para compras ou para explorar Ella, antes de jantarmos juntos no alojamento onde estamos, uma casa colonial adaptada à modernidade, cuja maioria dos quartos tem uma vista incrível para a paisagem das montanhas de Ella.

Alojamento: *Boutique Hotel* ****

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



Dia 4: Ella

Saímos cedo. Fazemos uma curta caminhada até ao topo de uma colina sagrada, onde tanto Hindus como Budistas fazem peregrinações.

Descemos por caminhos junto às plantações, até uma das pontes mais emblemáticas do Sri Lanka.

Dirigimo-nos, depois, para casa de uma família onde vamos almoçar.

Ajudamos a preparar a refeição que ainda é confeccionada segundo os métodos tradicionais e passamos algum tempo aqui a conhecer esta família. É uma oportunidade para convivermos com a população local e percebermos como vivem.

Regressamos ao nosso alojamento, a tempo do jantar.

*Alojamento: Boutique Hotel *****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

Caminhada: Esforço baixo (nível 2)



Dia 5: Ella - Nuwara Eliya - Kandy

Embarcamos num pitoresco comboio para uma viagem com bonitas paisagens. O comboio segue lentamente por entre plantações de chá e colinas repletas de vegetação tropical.

Quem percorre a pé os carris, acena-nos, de sorriso aberto. Muitos são adultos, mas têm a simplicidade das crianças. Nós devolvemos-lhes os acenos e os sorrisos e voltamos a constatar, mais uma vez, como este povo é tão genuíno e alegre.

Chegamos a Nuwara Eliya, conhecida por “Little England”, a tempo do almoço num restaurante muito simples local, um projecto de empoderamento de mulheres. Depois, visitamos uma plantação e fábrica de chá. Claro que experimentamos um chá e, se quisermos, compramos para levar.

A seguir, partimos em direção a Kandy, onde chegamos ao final do dia, para jantar.

*Alojamento: Hotel ****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

WWW.MACROVIAGENS.PT



Dia 6: Kandy - Dambulla

Depois do pequeno-almoço vamos visitar um templo onde está uma relíquia de Buda, onde temos a oportunidade de mais uma vez estar num importante lugar sagrado.

A seguir, vamos conhecer a livraria de uma das maiores editoras Budistas do mundo. Aqui, perdemo-nos pelos corredores repletos de importante literatura, a preços muito acessíveis.

Aproveitamos ainda para passear pelas fervilhantes ruas de Kandy. Temos algum tempo livre, podemos deambular pelas ruas e fazer algumas compras.

Almoçamos e à tarde viajamos até Dambulla onde chegamos a tempo de fazer uma curta caminhada com destino ao maior complexo de cavernas Budistas do Sri Lanka, com cerca de 2.300 anos, Património Mundial da UNESCO. Subimos, visitamos as diferentes grutas, temos algumas explicações. Depois, descemos até um templo dourado com uma estátua de Buda gigante.

*Alojamento: Villa privativa *****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

WWW.MACROVIAGENS.PT



Dia 7: Dambulla - Sigiriya - Dambulla

Depois do pequeno-almoço que tomamos na villa privativa onde estamos alojados, e assim que o sol nasce, partimos para uma caminhada até ao topo de um imponente rochedo de granito onde está a cidade antiga de Sigiriya, também Património Mundial da UNESCO. Daqui a vista é impressionante.

Descemos e vamos até casa de uma família Budista vegetariana que nos recebe para um showcooking seguido de almoço. Esta família é praticamente autosuficiente, produz quase tudo aquilo que consome.

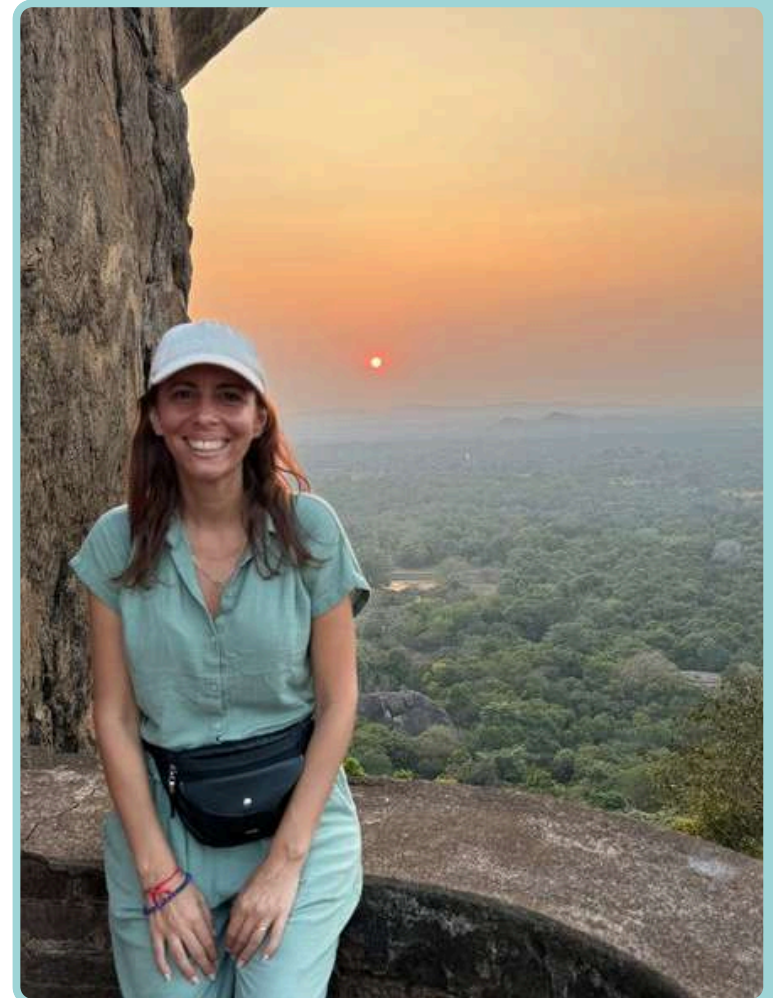
A seguir ao almoço regressamos à villa, temos algum tempo para repousar, usufruir da piscina, ler, relaxar.

Jantamos ao ar livre, como em muitos dias desta viagem.

*Alojamento: Villa Privativa *****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

Caminhada: Esforço médio a elevado (nível 3)



Dia 8: Dambulla - Anuradhapura - Praia

Depois do pequeno-almoço, fazemos *check-out* e partimos para Anuradhapura onde visitamos a “Bodhi Tree” – proveniente da mais antiga raiz da árvore onde se diz que Buda atingiu a iluminação.

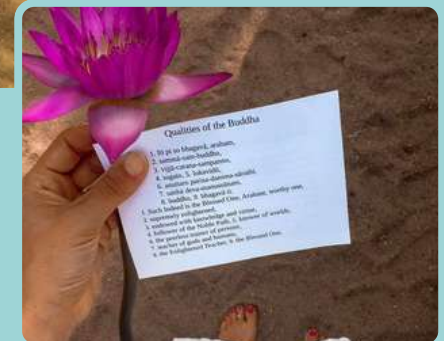
É um lugar sagrado, visitado por milhares de cingaleses, aqui vamos conhecer as tradições e os rituais praticados.

Almoçamos e temos uma viagem para a praia onde vamos ficar nas próximas noites.

Chegamos ao final da tarde a um alojamento especial onde vamos ficar a dormir - uns em confortáveis cabanas e outros em villas com duche ao ar livre, como é típico nos países tropicais e que sabe tão bem -, ainda a tempo de um mergulho no mar e de jantar com os pés na areia.

*Alojamento: Eco Boutique Resort *****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar



Dia 9: Praia

Este dia, tal como o seguinte, é passado entre a praia e a piscina, só a usufruir da natureza, do sol e do mar.

A praia é deserta, só para nós. O mar é morno e convida a banhos.

Estamos num *eco boutique resort* único e muito especial.

Há burros que passeiam, livres, e um sem número de outros animais que vivem aqui em harmonia com a natureza.

Podemos dar um passeio de bicicleta, fazer uma caminhada na areia, temos algumas sessões de meditação com o Igor, aproveitamos para ler e refletir.

Temos ainda a oportunidade de fazer Karma Yoga, ajudando na limpeza da praia (é sempre uma oportunidade para contribuir não só para a limpeza da praia, mas também para a limpeza da nossa mente, que é o mais importante). :)

*Alojamento: Eco Boutique Resort *****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar



Dia 10: Praia

Se quisermos, começamos o dia a fazer *Stand Up Paddle* ou a *andar de Kayak* na lagoa. Ou podemos fazer um passeio de barco para ver golfinhos ao amanhecer.*

Regressamos para o pequeno-almoço, que tomamos de pés na areia, aliás como todas as refeições aqui.

Desfrutamos da praia e da piscina, temos tempo livre para relaxar, ler, conversar.

Também podemos dar um passeio de bicicleta às povoações próximas. Jantamos neste sítio mágico, comida vegetariana típica do Sri Lanka que nunca deixa de nos surpreender tanto pelo sabor, como pela cor e diversidade.

**SUP, Kayak, Passeio de Barco para ver Golfinhos, entre outras actividades facultativas, não estão incluídas.*

Alojamento: *Eco Boutique Resort *****

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



Dia 11: Praia - Negombo

Aproveitamos a manhã para os últimos mergulhos.

A seguir ao almoço, despedimo-nos deste maravilhoso paraíso onde passámos momentos serenos, a desfrutar, com tempo para enraizar todos os ensinamentos que tivemos durante esta viagem.

Dirigimo-nos a um templo Budista local que é refúgio de muitas crianças de famílias desfavorecidas ou órfãs. Fazemos um donativo para contribuir para a sustentabilidade deste projecto tão meritório.

Depois, vamos para Negombo, onde chegamos ao final da tarde a tempo de uma sessão de meditação com o Igor, antes do jantar.

Alojamento: *Hotel ****

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



Dia 12: Negombo

Depois do pequeno-almoço, visitamos um Mosteiro local onde temos a última sessão desta viagem.

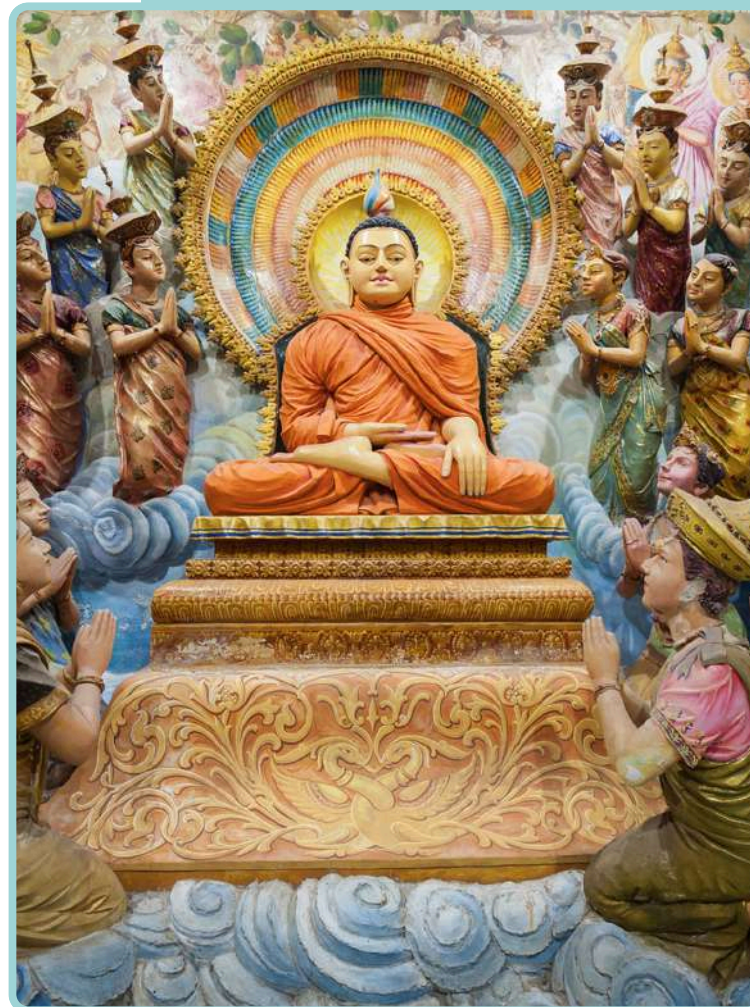
À tarde, temos tempo livre, aproveitamos para fazer as últimas compras.

Ou podemos fazer uma *Massagem Ayurvedica**, se quisermos, para relaxar e prepararmo-nos para o regresso a casa.

*Alojamento: Hotel ****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar

**Massagem Ayurvédica não incluída*



Dia 13: Negombo - Fim

Termina aqui esta imersão no Sri Lanka. Despedimo-nos desta viagem de onde levamos connosco tantos ensinamentos que podemos pôr em prática. Vamos embora com motivação e determinação para os aplicar no nosso dia-a-dia.

Tomamos o pequeno-almoço e fazemos *check-out*. Se o horário do nosso voo permitir, podemos ainda fazer as últimas compras, dar um último passeio, ir até à praia.

Regressamos a casa inspirados pelas experiências dos últimos dias, pela natureza e pelo contacto com este povo tão afável e de sorriso aberto. O Sri Lanka é, sem dúvida, um país especial.

Refeições incluídas: Pequeno-almoço

Check-out: até às 11h



A photograph showing two women working in a tea plantation. The woman in the foreground is wearing a blue cardigan and a blue headscarf, and is focused on picking tea leaves. The woman in the background is wearing a red shirt and a white headscarf. The tea bushes are lush and green.

[PREÇO, INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES](#)

Datas: 22 Março a 3 Abril 2027

Grupo: 12 a 16 viajantes

Preço: 2.590€/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
- Na *Consulta do Viajante* (opcional) poderá esclarecer questões de saúde
- Na reunião online de grupo pré-viagem serão dadas recomendações sobre o que levar, questões culturais, cuidados a ter, documentação, etc.

Tudo incluído no Sri Lanka:

- Alojamento de 12 noites em quartos duplos e triplos em boutiques resorts, hotéis e villas equivalente a 3 e 4 estrelas
- 3 refeições diárias vegetarianas
- Mini-bus privativo
- Bilhete de comboio
- Todas as atividades e bilhetes de entradas para as visitas indicadas no programa
- Sessões teórico-práticas de meditação com o Igor
- Acompanhamento pela Diana e Igor, líderes de viagens experientes
- Guia local
- Seguro Assistência em Viagem c/ cobertura cancelamento
- Tradução de EN p/ PT se necessário
- Donativos de grupo
- Reunião online pré-viagem

Não incluído:

- Voos internacionais para Colombo (valor indicativo na casa dos 1.000€ ida e volta de Lisboa - apoiamos na reserva dos voos)
- e-Visa (USD 50)
- Gorjetas
- Bebidas às refeições (água está incluída)
- Atividades facultativas na praia: SUP, Kayak, Passeio de Barco para ver Golfinhos.
- Gorjetas Donativos e Despesas pessoais
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído

ALOJAMENTOS



Todos os alojamentos são confortáveis e carismáticos, grande parte com piscina, geridos localmente, com *staff* afável. Ficamos em Villas e Boutiques Resorts e Hotéis equivalentes a 3 e 4 estrelas. Sempre que possível os quartos são *twin* (com camas de solteiro), mas poderão ser *double* (com cama de casal). Os quartos são duplos ou triplos e não têm todos a mesma categoria: uns são *standard* e outros *superior*, a distribuição é aleatória. Os quartos têm sempre WC privativo. Quem se inscrever sozinho será alocado com outra(s) pessoa(s) (rotativamente). Caso pretenda quarto single, fale connosco (custo extra).

WWW.MACROVIAGENS.PT

TRANSPORTES



Vamos viajar num *bus privativo* nos percursos por estrada, durante toda a viagem. É um transporte confortável e adequado aos percursos que vamos fazer.

Haverá ainda uma viagem de comboio, durante uma manhã, por um dos percursos considerado mais cénico do mundo.

Todos os transportes estão incluídos no valor do programa (incluindo os transfers de/para o aeroporto no primeiro e último dia).

ALIMENTAÇÃO



A alimentação é exclusivamente vegetariana. O *menu* é decidido previamente pela organização e está tudo incluído (pequeno-almoço, almoço e jantar). As refeições são tradicionais do Sri Lanka, podem ser condimentadas e são algumas vezes picantes. Não é possível providenciarmos dietas especiais. A maioria das pessoas que viaja connosco não é vegetariana, mas ainda assim tem uma boa experiência. A culinária do Sri Lanka tem uma tradição de milhares de anos de vegetarianismo, é uma alimentação rica e completa.

MACRO BIO, LDA - RNAVT N° 7304

GRUPO



Normalmente os grupos que viajam connosco são compostos por pessoas de várias idades (já tivemos dos 18 aos 80), sendo que a maioria situa-se no intervalo 30 - 60 anos. Mas sempre de espírito jovem. Essa diversidade de idades traz muita riqueza aos grupos. Grande parte dos que vêm connosco ao Sri Lanka 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. Costuma haver ainda alguns casais e amigos/as.

VOOS



Mal o grupo esteja confirmado (atingindo o número mínimo), sugerimos a todos voos com partida de Lisboa - se houver alguém que prefira viajar do Porto, também podemos sugerir. A maioria das pessoas costuma optar por esses voos e assim viajam juntos desde Portugal. Podem reservar os voos directamente no site da companhia aérea ou através de um intermediário. Damos apoio na reserva dos voos.

BAGAGEM



As viagens que organizamos não são estilo “mochileiro”. São viagens com transportes privativos e alojamentos cómodos. Assim, pode levar o tipo de mala que lhe for mais conveniente. A maioria das pessoas leva uma mala rígida de porão tamanho médio a grande, uma bolsa de senhora e uma pequena mochila para o dia-a-dia a bordo. Recomendamos sempre que deixe algum espaço livre para compras que eventualmente queira fazer. :)

CLIMA E ROUPA



Esta é uma das melhores épocas para visitar os locais previstos neste programa. É esperado céu limpo, sol, temperaturas quentes equivalentes a verão durante toda a viagem. É um clima tropical, bastante quente e húmido. A roupa que deve levar deve ser fresca, mas adequada à cultura local (que não seja reveladora, curta, decotada), especialmente quando formos visitar mosteiros, templos e outros locais sagrados. No entanto, em locais como a praia ou outros mais turísticos, não há essas restrições. De qualquer forma, na reunião pré-viagem vamos falar de todos os detalhes.

WWW.MACROVIAGENS.PT

PRÉ-VIAGEM



Cerca de 1 mês antes da viagem, vamos ter uma reunião preparatória online com todo o grupo onde vamos falar sobre todas as questões práticas (documentação, visto, clima, bagagem, o que levar, roupa, comunicações, saúde, bagagem, dinheiro, etc.). E vamos esclarecer todas as dúvidas.

No final da reunião, será enviado um resumo escrito para todos, por isso quem não conseguir estar presente não tem de se preocupar, vai receber todas as informações. Será ainda criado um grupo de WhatsApp com todo o grupo, perto da data de partida.

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 no momento da inscrição, basta 1 mês antes. É preciso Visto para entrada no país, mas o Sri Lanka tem a opção e-Visa, um processo rápido inteiramente realizado online. Pode tirar facilmente o e-Visa até 48h antes. Tem um custo de 50 USD. Não existem vacinas obrigatórias para entrada no Sri Lanka, excepto se for nacional ou tiver estado nos 6 dias anteriores num país endémico de febre amarela (ex. Brasil).

MACRO BIO, LDA - RNAVT N° 7304

COMPONENTE ESPIRITUAL DA VIAGEM



Neste programa vamos visitar alguns lugares sagrados associados ao Budismo cuja contextualização será dada pelo Igor que, em conjunto com a Diana, acompanha este programa. Também teremos algum contacto com os monges Theravada.

Não nos vamos limitar a explorar como meros turistas. Vão ser sugeridas algumas práticas meditativas e será dada contextualização, tanto dos sítios que vamos visitar, como dos rituais que vamos ver serem praticados pelos locais. Isto para que possamos compreender à luz desta tradição o que vamos ver e conhecer.

Para além disso, durante esta viagem estão previstas sessões de estudo de alguns ensinamentos do Budismo. São ensinamentos apropriados para quem nunca teve contacto com nenhuma tradição espiritual. Mas também podem ser benéficos para quem não é iniciante. Serão abordados temas como As Quatro Nobres Verdades, 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. :)

TURISMO MAIS RESPONSÁVEL



Na Macro Viagens, desenhamos programas que possam de alguma forma gerar um impacto positivo e genuíno nos países que visitamos e também em quem viaja connosco.

Apoiamos projetos sociais de pequena dimensão que conhecemos de perto. Neste programa no Sri Lanka, vamos visitar um templo que acolhe meninos órfãos e desfavorecidos, onde vamos entregar donativos essenciais para ajudar a garantir o seu acesso a educação, abrigo e alimentação.

Não contribuímos para atividades de exploração animal e a alimentação é sempre vegetariana. Esta opção não só honra o respeito por todos os seres vivos, como é uma forma altamente eficaz de reduzirmos a nossa pegada ecológica.

Para garantir uma integração autêntica e respeitadora, privilegiamos parceiros locais de cariz familiar ou empresas pequenas — algumas delas com projetos de turismo social.

Acreditamos que viajar com esta consciência é a melhor forma de apoiar um país e de garantir que a nossa presença deixa uma marca positiva. Convidamos a espreitarem [este link](#) para mais informações sobre as nossas práticas.

A QUEM SE DESTINA ESTA VIAGEM?



Este programa foi desenhado para quem procura a tranquilidade e o conforto de uma viagem de grupo perfeitamente organizada, sem ter de se preocupar com nenhuma logística. É uma boa escolha para quem valoriza viajar com consciência e responsabilidade (minimizando a pegada negativa) e para quem reconhece o impacto do seu poder económico — sabendo que uma parte dos lucros da Macro Viagens é diretamente canalizada para apoiar instituições sociais locais.

É também uma viagem para quem deseja desfrutar plenamente do Sri Lanka — da sua cultura vibrante, passando pela natureza sublime até à beleza das praias —, aliando esse lazer à descoberta do Budismo, uma das tradições espirituais mais presentes na ilha. Não é necessário ter qualquer conhecimento prévio de meditação ou de filosofia budista; basta a vontade de abraçar uma experiência mais profunda.

O Sri Lanka é um país fácil de gostar. É um destino seguro, de gente profundamente afável e com uma cultura apaixonante. A ilha tem uma diversidade paisagística impressionante, onde praia, cidade, montanhas, parques naturais e plantações de chá convivem em harmonia. E, para quem — como nós — adora natureza e animais, a vida selvagem é um espetáculo diário: é perfeitamente normal cruzarmo-nos com elefantes a atravessar a estrada ou estarmos na praia a observar a passagem pacífica de burros semi-selvagens.

**Quer vir connosco nesta
viagem profunda ao Sri Lanka?**

**Comece por preencher este formulário:
www.macroviagens.pt/inscricao**



QUEM SOMOS



A MACRO VIAGENS

A Macro Viagens é uma agência de viagens de autor Portuguesa fundada em 2017 pelo Igor Chiu Soares e pela Diana Chiu Baptista.

Organizamos viagens que acreditamos serem potencialmente transformadoras, maioritariamente com contacto com o Budismo (especialmente Tibetano), para a Índia e outros países do Oriente (Nepal, Sri Lanka, Butão, Tailândia e Japão).

Já levámos centenas de pessoas a viajar de forma mais profunda, autêntica e compassiva, longe dos circuitos massivos convencionais. Organizamos peregrinações Budistas e *tours* lideradas por nós, e também grupos externos, viagens individuais e retiros.

Para além disso, representamos em Portugal os Centros Maduukakuzhy Ayurveda na Índia para onde temos levado centenas de pessoas, e mais recentemente o AMUNA, no Sri Lanka, vendedor do "*Sri Lanka's Best Wellness Retreat 2025*" pelos World Spa Awards.

Somos uma agência vegetariana comprometida com uma política de Turismo Responsável. As nossas práticas foram validadas pela certificação BIOSPHERE *Responsible Tourism*. Mas mais do que isso, é um compromisso genuíno.

A nossa grande motivação é possibilitar a quem viaja connosco um mergulho para dentro, a única viagem que consideramos ser capaz de proporcionar realização profunda.



Índia e Nepal
Pelo Caminho de Siddhartha



Himalaias Indianos
Na Terra do Meio



Sri Lanka
Imersão Profunda na Natureza



Japão
Para Além do Óbvio



Nepal
A Sabedoria do Precioso Mestre



Butão
No Misterioso Reino de Sangri-La



Tailândia
Os Monges da Floresta



Índia Sul
Natureza, Partilha Espiritualidade

VIAGENS EM GRUPO COM OS FUNDADORES



Nepal



Goa e Kerala



Vale Spiti



Madukkakuzhy - Retiro Ayurveda



Butão



AMUNA - Wellness Retreat



Rajastão e Ganges



Sri Lanka e Maldivas

RETIROS E 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, aprofundi 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, IT 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. Foi na Ásia — particularmente na Índia — que encontrei um lugar para regressar.

Com um percurso profissional de mais de uma década nas áreas de Comunicação 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 em organização de eventos e 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) 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, faço apoio ao cliente 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.

“Monges, assim como os sábios aceitam o ouro depois de testá-lo, aquecendo, cortando e esfregando-o, assim minhas palavras serão aceites após examiná-las, mas não por respeito a mim.”

~ Buda Gautama



GOSTOU DESTE PROGRAMA? JUNTE-SE A NÓS!

Email

diana@macroviagens.pt

Tlm.

+351 934 804 391 (custo chamada rede móvel)

Site

www.macroviagens.pt

Inscrição

www.macroviagens.pt/inscricao

