



# ACTIVIDADES & Passeios

Macro Viagens - Representante AMUNA em Portugal | RNAVT nº 7304  
Diana Chiu Baptista | T. +351 934 804 391\* | [diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt)

*\*Chamada para a rede móvel nacional*

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



# Showcooking

## Experiência Culinária do Sri Lanka no AMUNA

Duração: 1 Hora

Embarque numa viagem culinária pela herança rica do Sri Lanka guiado pelos chefs do AMUNA. Vai aprender técnicas consagradas pelo tempo, utilizar ingredientes biológicos colhidos diretamente da horta e aprender a preparar pratos tradicionais transmitidos de geração em geração. No final, vai desfrutar do resultado desta aula de culinária com uma deliciosa refeição degustada na envolvência serena do AMUNA.





# Passeio de Bicicleta

## **Passeio de Bicicleta Cénico Guiado**

Duração: 2 Horas

Pedale ao longo do Lago Kandalama até à tranquila zona rural de Dambulla, num passeio guiado cénico ao longo de 10 quilómetros. Descubra paisagens exuberantes, a vida rural e as origens deste lago que alimenta o AMUNA. Uma maravilhosa combinação de natureza e descoberta cultural, adequada a todos os que gostam de passear de bicicleta.

Intensidade Física: 5/10

Utilizar roupa e calçado confortável e chapéu/boné.

Incluído: snacks, água engarrafada e equipamento de segurança.





# Passeio de Canoa

## **Passeio de Canoa Tradicional**

Duração: 45 Minutos

Deslize pelas águas tranquilas do Lago Kandalama numa canoa tradicional. Rodeada por colinas arborizadas e picos das montanhas que se vêm à distância, esta viagem convida à reflexão, silêncio, à observação de aves e a uma profunda ligação com a natureza.

Tempo de viagem: 10 min. (cada sentido).

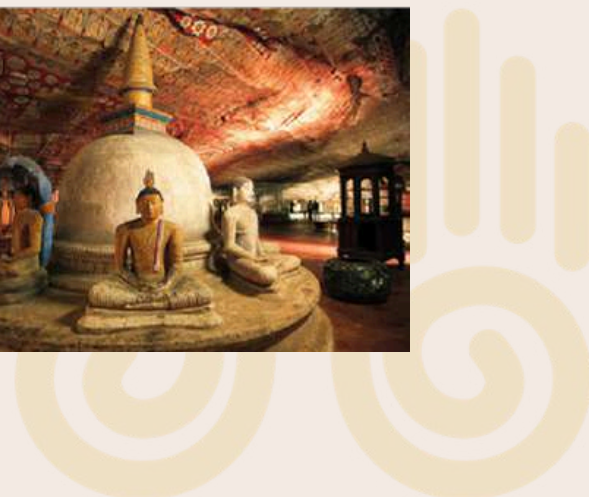
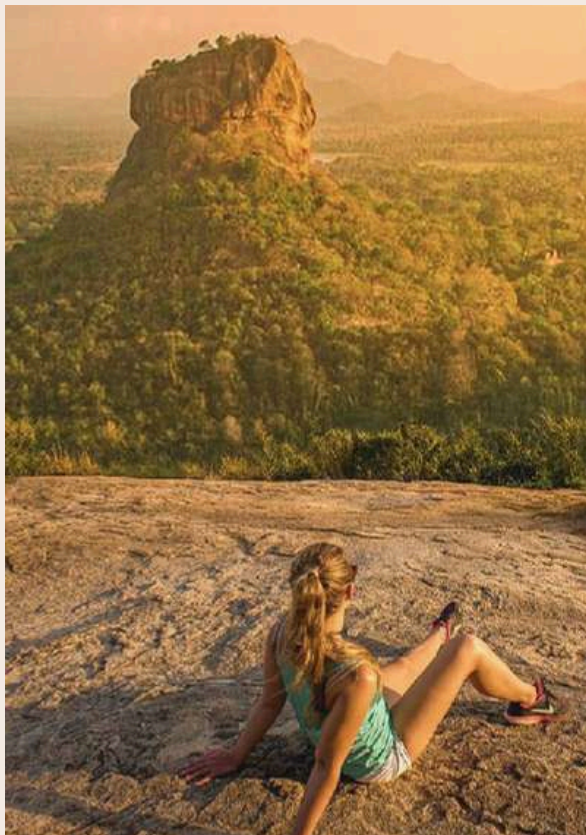
Utilizar roupa e calçado confortável e chapéu/boné.

Incluído: snacks, água engarrafada, colete salva-vidas e transporte.



# Locais de Interesse Próximos

<b>Local</b>	<b>Distância</b>	<b>Tempo de Viagem</b>
Sigiriya	11 km	20 min.
Pidurangala Rock	14 km	25 min.
Dambulla Cave Temple	15 km	30 min.
Minneriya National Park	26 km	40 min.
Kaudulla National Park	48 km	1 hora





# Kaludiya Pokuna

## Visita a Ruínas Monásticas e Trilho na Natureza

Duração: 2 Horas

Descubra o mistério de Kaludiya Pokuna, um antigo mosteiro na floresta perto de Sigiriya. Caminhe por trilhos panorâmicos, passe por lagoas tranquilas e ruínas milenares numa experiência que combina herança espiritual com beleza natural. Ideal para amantes da natureza e entusiastas de História, este local permite também observar a vida selvagem.

Tempo de Viagem: 20 minutos (cada sentido). Intensidade Física: 7/10.

Utilizar roupa e calçado confortável e chapéu/boné.

Incluído: água engarrafada e transporte.





# Lion Rock - Sigiriya

## Visita à Lion Rock, a Majestosa Fortaleza em Sigiriya

Duração: 2,5 Horas

Suba a um dos marcos mais icónicos do Sri Lanka, a Lion Rock - Sigiriya, Património Mundial da UNESCO.

Com a sua imponência, frescos antigos e vistas deslumbrantes do topo, esta cidade do século V oferece uma viagem através da história, da arte e da magnificência arqueológica inspiradora.

Tempo de Viagem: 20 Minutos (cada sentido). Intensidade Física: 8/10.

Utilizar roupa e calçado confortável e chapéu/boné.

Incluído: água engarrafada, snacks e transporte.

Não Incluído: entrada e guia.



# Dambulla Cave Temple

## Visita às Grutas Sagradas de Dambulla

Duração: 2 Horas

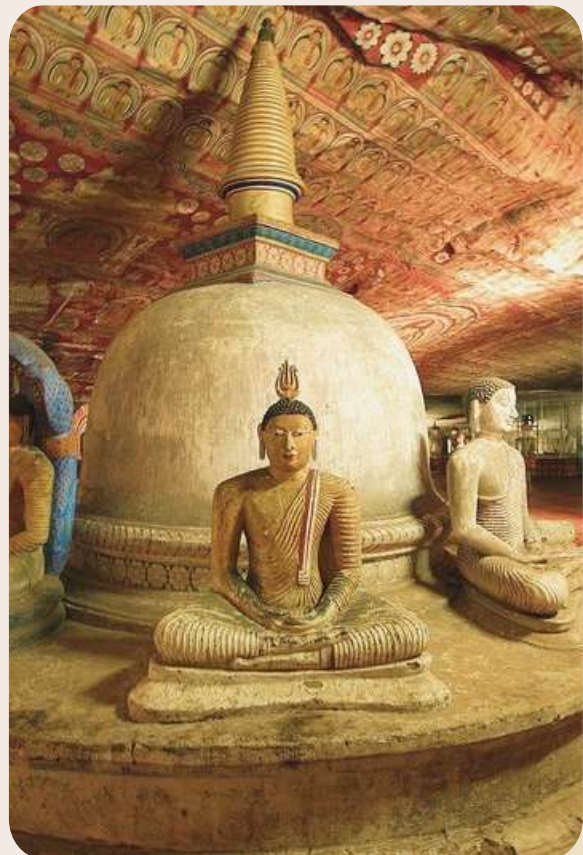
Património Mundial da UNESCO, famoso pelas suas 5 grutas ricamente decoradas, este complexo tem mais de 150 estátuas de Buda e murais. Reconhecido como o maior e mais bem preservado complexo de templos em grutas do Sri Lanka, este refúgio espiritual oferece um vislumbre da devoção e arte.

Tempo de Viagem: 30 Minutos (cada sentido). Intensidade Física: 7/10.

Utilizar roupa discreta que cubra os ombros e os joelhos (preferência branca) e calçado confortável.

Incluído: água engarrafada, snacks e transporte.

Não Incluído: entrada e guia.





# Pidurangala Rock

## Trilho ao Amanhecer com Vistas Deslumbrantes

Duração: 3 Horas

Acorde cedo para um nascer do sol inesquecível no topo da Rocha de Pidurangala. Este maravilhoso (mas difícil) trilho oferece vistas panorâmicas de Sigiriya e da selva circundante. No caminho, descubra vestígios de um antigo mosteiro e conecte-se com a essência espiritual e natural da região.

Tempo de Viagem: 25 minutos (cada sentido). Intensidade Física: 9/10.

Utilizar roupa e calçado confortável e chapéu/boné.

Incluído: água engarrafada, snacks, transporte.

Não Incluído: guia.





# Minneriya National Park

## Safari: Um Encontro de Gigantes

Duração: 2,5 Horas

Testemunhe um espetáculo da natureza no Parque Nacional de Minneriya, lar de muitos elefantes selvagens. Num cenário de paisagens verdejantes, o parque alberga também outros animais selvagens, como búfalos, veados, e aves exóticas. Uma incrível experiência para os amantes da vida selvagem.

Tempo de Viagem: 30 min. (cada sentido).

Utilizar roupa de manga comprida e calças, calçado confortável e chapéu/boné. Evitar cores garridas.

Incluído: água engarrafada, snacks, guia e transporte.

Não Incluído: entrada no Parque Nacional.



# Kaudulla National Park

## Safari: Aventura e Vida Selvagem

Duração: 2,5 Horas

Explore a natureza selvagem de Kaudulla, onde elefantes selvagens vagueiam livremente junto a um antigo reservatório. Além dos elefantes, o parque é o lar de outros animais selvagens como veados, búfalos, e uma grande variedade de aves. Uma viagem cativante ao coração selvagem do Sri Lanka.

Tempo de Viagem: 1 hora (cada sentido).

Utilizar roupa de manga comprida e calças, calçado confortável e chapéu/boné. Evitar cores garridas.

Incluído: água engarrafada, snacks, guia e transporte.

Não Incluído: entrada no Parque Nacional.



## +Informações:

**Diana Chiu Baptista**  
**T. +351 934 804 391**  
**E. [diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt)**

→ Macro Viagens ←  
Representante AMUNA em Portugal  
RNAVT nº 7304



**Amuna**  
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Sigiriya, Sri Lanka

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

