



# Amuna

AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

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

*\*Chamada para a rede móvel nacional*

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

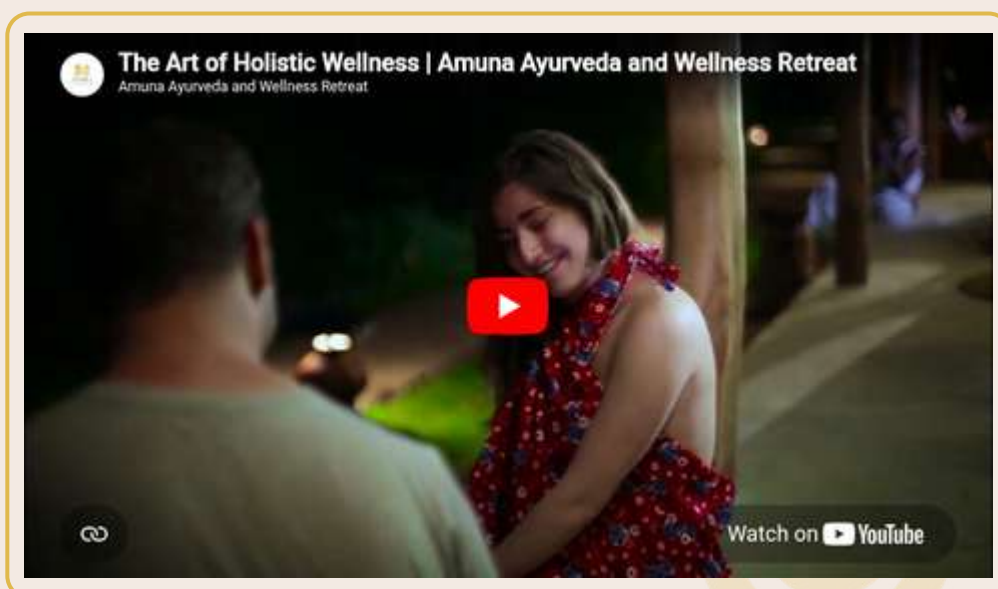


# Bem-Vindos ao AMUNA

No coração do Sri Lanka, rodeado por cinco hectares de vegetação exuberante e montanhas, o AMUNA – eleito "Sri Lanka's Best Wellness Retreat 2025" pelos World Spa Awards – é um santuário onde cura, tradição e natureza se fundem.

Num refúgio inspirado na essência das antigas aldeias cingalesas, aqui o dia começa com o nascer do sol, respira-se a pureza da vida das aldeias e o ritmo é o da natureza. Enraizado na sabedoria milenar da Ayurveda e guiado por princípios de sustentabilidade, cada recanto do AMUNA honra esta terra e o seu legado.

Através de programas com protocolos de bem-estar personalizados, de uma gastronomia nutritiva de base vegetal e de um estilo de vida assente na simplicidade e na atenção plena, um Retiro no AMUNA é um convite para abrandar, restaurar o equilíbrio interior e descobrir a beleza de uma vida consciente.





Foi numa viagem pelo Sri Lanka que o caminho da Diana e do Igor, da Macro Viagens, se cruzaram com o AMUNA. A certeza de terem encontrado um lugar especial foi imediata!

Movidos pelo desejo de partilharem este espaço único, assumiram em 2026 a representação oficial do AMUNA em Portugal.

Mais do que uma parceria, esta é uma união de valores: um compromisso partilhado com o turismo responsável, sustentabilidade, respeito pelas comunidades e tradições locais, harmonia com a natureza, e a manutenção da saúde através de medicinas tradicionais autênticas.

Organizamos programas com tudo incluído: voos, seguro, transfers, alojamento, alimentação, tratamentos, yoga, meditação, actividades, etc. É uma viagem "Passaporte-na-Mão".

Nas próximas páginas, vai descobrir a essência do AMUNA e os seus programas diferenciadores. Uma jornada de imersão na sabedoria das tradições do Sri Lanka que começa agora!





# Um Retiro Holístico

Boutique Resort com apenas 12 Quartos  
Design & Arquitetura *Eco-Friendly*  
Atmosfera de uma Aldeia Tradicional  
Conforto equivalente a 4 estrelas  
Hospitalidade Calorosa pelo *Staff* Local  
Alimentação Ayurveda Tradicional e Nutritiva  
Programas Wellness de Cura Duração Personalizados  
Programas Intensivos de Ayurveda Personalizados  
Salas de Tratamentos Ayurveda Integradas na Natureza  
Yoga Shala  
Envolvência Natural, Silêncio e Tranquilidade  
Actividades, Passeios e Visitas Culturais  
Práticas de Vida Sustentáveis  
*Slow Living & Detox Digital*



# No coração do Sri Lanka

Entre as históricas regiões de Dambulla e Sigiriya, o AMUNA é um verdadeiro santuário. Envolverido por uma paisagem exuberante — onde reservas naturais com elefantes e tantos outros animais selvagens, planícies, montanhas e um lago sereno se encontram. Este é um espaço amplo e perfeitamente integrado na sua envolvente, oferecendo um refúgio de absoluto silêncio e tranquilidade.



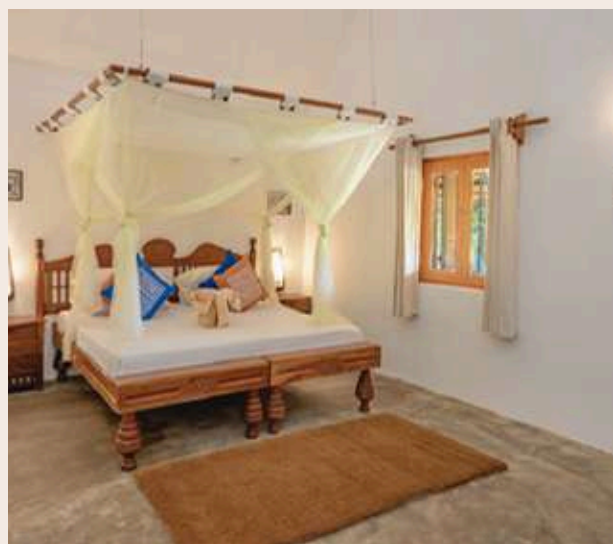


# Boutique Resort

Inspirados no charme da vida das aldeias tradicionais do Sri Lanka, os diferentes tipos de alojamento do AMUNA - no total apenas 12 unidades para uma experiência intimista - combinam design ecológico com conforto contemporâneo.

Com paredes de taipa, telhados de colmo e mobiliário reciclado, cada Dwelling, Tree House ou Villa Duplex é uma extensão da paisagem natural que o rodeia.

Todos os alojamentos estão integrados no ambiente natural que rodeia o AMUNA, são muito confortáveis e acolhedores, e garantem privacidade total.



## **Amenities**

Redes Mosquiteiras, Cofre, Secador de Cabelo, Roupão, Chinelos, Sarong, Artigos de Higiene, Tapete de Yoga, Estação de Chás, Água Engarrafada e Lanterna.



# Alimentação *Farm-to-Table*

A alimentação é uma parte essencial da jornada no AMUNA, em sintonia com a sabedoria da Ayurveda e das tradições ancestrais do Sri Lanka.

Cada prato é elaborado com ingredientes frescos e da época, maioritariamente biológicos, colhidos nas plantações do AMUNA ou provenientes de regiões vizinhas.

As refeições são cozinhadas lentamente, ao lume, em panelas de barro para preservar o valor nutricional. E são servidas em utensílios tradicionais.

Com uma filosofia *farm-to-table* e menus apetitosos desenhados para potenciar os Programas, cada refeição nutre, equilibra e revigora o corpo de dentro para fora.





# Wellness & Ayurveda

No AMUNA, os retiros dividem-se em duas abordagens: os programas Wellness - protocolos de curta duração - e as Imersões Intensivas de Ayurveda - de 7 a 21 dias.

Enraizados na sabedoria ancestral ayurvédica, todos os Programas são cuidadosamente adaptados para restaurar o seu equilíbrio individual. Quer procure uma pausa de puro bem-estar ou uma jornada profunda de cura, a experiência começa sempre com uma consulta detalhada.

Suportado por uma equipa de médicos especialistas e terapeutas dedicados, é desenhado um protocolo à medida de cada hóspede.

O plano inclui terapias Ayurveda, uma alimentação nutritiva e saborosa, tratamentos, sessões diárias de Hatha Yoga e Meditação em grupo. E ainda tratamentos internos, passeios, actividades e até sessões privadas - dependendo do protocolo escolhido.

Vivenciadas em salas de tratamento totalmente envolvidas pela natureza, estas terapias promovem uma verdadeira harmonização entre o corpo e a mente.

Desde 1 a 21 dias, pode escolher o programa e protocolo que vão de encontro às suas necessidades e disponibilidade.

Ou então, pode optar apenas pela estadia e pensão completa e depois decidir se quer fazer algum tratamento avulso.



Um dos diferenciais do AMUNA reside no seu rigor clínico, oferecendo programas de cura profunda que vão muito além do conceito de SPA. Cada hóspede usufrui de tratamentos diários, com protocolos específicos para diversas áreas de atuação como mindfulness clínico e saúde mental, emagrecimento, longevidade, gestão do sono, saúde hormonal, cuidados cosmetológicos, e também programas de desintoxicação mais profundos, como Panchakarma, entre outros.



## Os Corações e as Mãos do AMUNA

A abordagem é clinicamente estruturada e orientada por médicos e terapeutas especialistas certificados.

- **Dra. Hiroshini Amarasingha:** mais de 20 anos de experiência em cura holística e Panchakarma
- **Dra. Chamini Rathnayake:** Especialista em saúde pública e medicina preventiva, reconhecida pela sua empatia.
- **Sunanda Buwanayaka:** Diretor de Wellness com vasta experiência em operações de Spa, estabelecendo a ponte entre a ciência moderna do exercício e as filosofias tradicionais.
- **Chaminda Weerathna:** Instrutor de Yoga e especialista em Breathwork, com formação na arte marcial tradicional *Angampora* que proporciona um enraizamento profundo.



O AMUNA destaca-se entre os espaços que oferecem Retiros Ayurveda no Sri Lanka não só pela sua localização, filosofia e conforto, mas também pela sua vasta gama de tratamentos.

Dispõe de dez salas de tratamento, duas das quais dedicadas à Shirodhara, reconhecida pelos seus efeitos calmantes e terapêuticos. Além disso, disponibiliza duas salas de vapor e quatro espaços privados para banhos de ervas.

Inspirado na vida tradicional das aldeias do Sri Lanka, o AMUNA convida a abrandar, a desligar das distrações digitais e a restaurar o equilíbrio através da medicina Ayurveda autêntica.





## **Programa Wellness de Curta Duração**

Protocolos de 1 a 5 dias para revitalização, equilíbrio energético e rejuvenescimento, com protocolo médico individualizado.

### Ayu: Vida (1 noite)

Para alicerçar a reconexão e sentido de presença.

### Chavi: Pele (2 noites)

Para restaurar a luminosidade da pele, nutrindo a beleza a partir de dentro.

### Prana: Vitalidade (3 noites)

Para despertar a sua energia vital e proporcionar um sentido de equilíbrio geral.

### Shamana: Harmonia (5 noites)

Para acalmar o sistema nervoso, aquietar a mente e restaurar a harmonia.



## Programa Wellness de Curta Duração (cont.)

Protocolo	Noites	Tratamentos Diários	Medicação	Actividades
AYU (Vida)	1	60 min.	n/a	n/a
CHAVI (Pele)	2	60 min.	n/a	n/a
PRANA (Vitalidade)	3	90 min.	n/a	1
SHAMANA (Harmonia)	5	90 min.	Sim	1

Todos os protocolos incluem alojamento, pensão completa, chás ilimitados, acompanhamento médico, hatha yoga e meditação em grupo (para além das inclusões acima indicadas).





## **Programa Intensivo de Ayurveda**

Protocolos de 7 a 21 dias para tratamentos profundos, com protocolo médico individualizado.

### Swastha: Bem-Estar (7 noites)

Para bem-estar profundamente imersivo, concebido para ajudar a reiniciar, renovar e restaurar.

### Smriti: Mente e Mindfulness (10 noites)

Para foco, mindfulness e restauração do sono reparador.

### Sthula Harani: Emagrecimento (14 noites)

Para perda de peso de forma consistente e equilíbrio interno.

### Vishuddhi: Purificação (14 noites)

Para purificação profunda e processos de desintoxicação.

### Rasayani: Rejuvenescimento (14 noites)

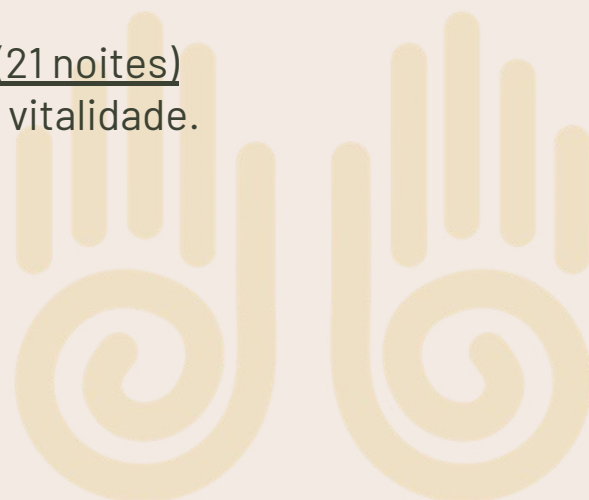
Para rejuvenescimento e longevidade.

### Jeewani: Vitalidade Sagrada (14 noites)

Para saúde feminina, recuperação da harmonia hormonal.

### Santarpana: Fortalecimento (21 noites)

Para restaurar a resiliência e a vitalidade.



## Programa Intensivo de Ayurveda (cont.)

Protocolo	Noites	Panchakarma	Sessões	Actividades	Passeios
			Individuais	Wellness	
SWASTHA (Bem-Estar)	7	1	Y-1 / P-0 / M-1	2	1
SMRITI (Mente e Mindfulness)	10	3	P-1 / P-0 / M-1	3	1
VISHUDDHI (Purificação)	14	5	Y-1 / P-1 / M-1	3	2
STHULA HARANI (Emagrecimento)	14	4	Y-2 / P-1 / M-1	3	2
RASAYANI (Rejuvenescimento)	14	1	Y-1 / P-1 / M-1	3	2
JEEWANI (Vitalidade Sagrada)	14	4	Y-2 / P-2 / M-1	3	2
SANTARPANA (Fortalecimento)	21	7	Y-2 / P-2 / M-2	3	3

Todos os protocolos incluem alojamento, pensão completa, chás ilimitados, acompanhamento médico, hatha yoga e meditação em grupo (para além das inclusões a cima indicadas).



**Y = Yoga**  
**P = Pranayama**  
**M = Meditação**



# Actividades & Passeios

Localizado no maravilhoso Triângulo Cultural, o AMUNA é o ponto de partida ideal para explorar o coração do Sri Lanka.

Durante a estadia, poderá mergulhar na natureza e na herança cultural do país através de passeios de bicicleta e canoa, caminhadas, safaris, visitas culturais e muito mais.

Para além disso, no AMUNA ainda vai poder aprender sobre como continuar esta jornada em casa, incluindo a cozinhar a deliciosa gastronomia Ayurveda do Sri Lanka, através de Showcooking com os *chefs* locais.

## **Visitas a Património UNESCO:**

A apenas 20-30mn da majestosa Lion Rock e do incrível Dambulla Cave Temple.

## **Vida Selvagem:**

Safaris nos Parques Nacionais de Minneriya ou Kaudulla para observar concentrações de elefantes e outros animais selvagens, de forma responsável.

## **Conexão Local:**

Aulas de culinária com os chefs locais do Amuna, passeios de bicicleta cénicos, passeios de canoa tradicional.

**E muito mais...**





## Extensão (opcional)

Podemos ainda organizar uma extensão para visitar outros locais do Sri Lanka (e não só). Cada extensão é feita à medida do seu perfil e preferências, assim como do seu *budget* e número de dias que tem disponíveis.

E que tal passar alguns dias a relaxar numa das bonitas praias do Sri Lanka? Identificamos a costa que tem o melhor clima na época em que pretende viajar, para que possa desfrutar totalmente de alguns dias de praia, piscina, mar e passeios. Vai ficar alojada/o num Boutique Resort de charme, para uma experiência alinhada com o AMUNA.

Ou então... e se aproveitar para conhecer as Maldivas? Longe das zonas massivas, vai ficar num eco-hotel acolhedor, numa das ilhas mais preservadas das Maldivas, de praias selvagens, onde poderá mergulhar nas águas azul turquesa, relaxar na areia branca e testemunhar a beleza intocada de um eco-sistema marinho vibrante.





# Programa Indicativo

## **1º DIA | PORTUGAL - SRI LANKA**

Comparência no Aeroporto de saída. Formalidades de embarque e partida em voo com destino a Colombo.

## **2º DIA | COLOMBO**

Chegada a Colombo. Transfer para o AMUNA.  
Check-in e acomodação.  
Tour pelo AMUNA, primeira consulta e tratamentos.  
Hatha Yoga e Meditação. Jantar.

## **RESTANTES DIAS**

Hatha Yoga e Meditação  
Pequeno-Almoço  
Consulta, Tratamentos, Actividades, Passeios e Tempo Livre  
Almoço  
Tratamentos, Actividades, Passeios e Tempo Livre  
Hatha Yoga e Meditação  
Jantar

## **ÚLTIMO DIA | SRI LANKA - PORTUGAL**

Hatha Yoga e Meditação  
Pequeno-Almoço  
Check-out, transfer para o Aeroporto de Colombo.  
Embarque e partida em voo regular.  
Chegada a Portugal.

*Podemos organizar uma extensão, de acordo com o seu perfil, interesses e disponibilidade!*



# Tudo Incluído

Viagem organizada “Passaporte-na-Mão”.

## Incluído:

- Passagem aérea (ida e volta)
- Seguro de Assistência em Viagem, Cancelamento e PVFM
- Todos os transfers para a realização do programa
- Alojamento ecológico de charme
- Consulta inicial com médico Ayurveda residente para personalizar a sua jornada de bem-estar
- Refeições ayurvédicas, preparadas com produtos de origem local
- Infusões de ervas ilimitadas
- Sessões diárias de terapias ayurvédicas
- Sessões de Hatha Yoga em grupo, seguidas de meditação guiada
- Avaliações contínuas de progresso e consultas de estilo de vida
- Atividades de bem-estar cuidadosamente selecionadas
- Alguns programas e protocolos incluem ainda:
  - Terapias de purificação Panchakarma
  - Medicamentos ayurvédicos internos e externos
  - Sessões individuais de yoga, pranayama (técnicas de respiração) e meditação, adaptadas às suas necessidades
  - Atividades de bem-estar cuidadosamente selecionadas para enriquecer a experiência e aprofundar o autoconhecimento
  - Passeios ao ar livre reparadores, concebidos para promover a ligação com o poder curativo da natureza
  - Consulta final com orientações personalizadas de estilo de vida (Dinacharya Ayurvédico) para manter o seu bem-estar para além do retiro
- Apoio na preparação da viagem e durante todo o programa no Sri Lanka

## Não incluído:

- e-Visa Turismo = 50 USD (à data de hoje)
- Gorjetas, lavanderia e despesas de carácter pessoal
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído

# Tarifas 2026-2027

	ÉPOCA BAIXA: MAIO A OUTUBRO				ÉPOCA ALTA: NOVEMBRO A ABRIL				PEAK SEASON: 20 DEZ. A 10 JAN.			
	Estadia s/ Programa (mín. 1 noite)				Estadia s/ Programa (mín. 1 noite)				Estadia s/ Programa (mín. 1 noite)			
	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo
<b>Dwelling</b>	180 €	202 €	n/a	n/a	196 €	224 €	n/a	n/a	207 €	235 €	n/a	n/a
<b>Treehouse</b>	213 €	235 €	n/a	n/a	229 €	256 €	n/a	n/a	240 €	267 €	n/a	n/a
<b>Villa</b>	235 €	256 €	278 €	300 €	251 €	278 €	300 €	322 €	262 €	289 €	311 €	333 €
	Estadia c/ Programa Wellness (1 - 6 Noites)				Estadia c/ Programa Wellness (1 - 6 Noites)				Estadia c/ Programa Wellness (1 - 6 Noites)			
	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo
<b>Dwelling</b>	229 €	289 €	n/a	n/a	251 €	322 €	n/a	n/a	262 €	327 €	n/a	n/a
<b>Treehouse</b>	262 €	322 €	n/a	n/a	284 €	355 €	n/a	n/a	295 €	360 €	n/a	n/a
<b>Villa</b>	284 €	344 €	404 €	464 €	305 €	376 €	436 €	496 €	316 €	382 €	442 €	502 €
	Estadia c/ Programa Intensivo (7 - 21 Noites)				Estadia c/ Programa Intensivo (7 - 21 Noites)				Estadia c/ Programa Intensivo (7 - 21 Noites)			
	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo	Single	Duplo	Triplo	Quádruplo
<b>Dwelling</b>	267 €	376 €	n/a	n/a	295 €	415 €	n/a	n/a	305 €	425 €	n/a	n/a
<b>Treehouse</b>	300 €	409 €	n/a	n/a	327 €	447 €	n/a	n/a	338 €	458 €	n/a	n/a
<b>Villa</b>	322 €	431 €	540 €	649 €	349 €	469 €	578 €	687 €	360 €	480 €	589 €	698 €

Preços por noite e por quarto com tudo incluído, consoante o protocolo escolhido. A estes valores acresce voos internacionais + seguro + e-visa + transfers. As nossas propostas por norma são “Passaporte-na-Mão” para não ter de se preocupar com mais nada, mas se preferir não incluir voos, é possível.

Fale connosco para saber mais sobre os protocolos dos Programas Wellness e Intensivo Ayurveda. Podemos ajudar a escolher o protocolo adequado aos seus objectivos, para ter mais benefícios.

Diana Chiu Baptista | Macro Viagens  
→ [diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt) ←



# Testemunhos

**Isabel** - Jan. 2026

A minha estadia no AMUNA foi uma verdadeira imersão no mundo da Ayurveda, uma experiência que vai muito além de um simples retiro. Cada dia foi marcado por tratamentos ayurvédicos personalizados, oferecidos por uma equipa de notável amabilidade e profissionalismo. A comida, deliciosa e equilibrada, seguia os princípios da Ayurveda. Cada refeição foi elaborada para nutrir profundamente, com sabores locais que despertavam os sentidos, respeitando o equilíbrio energético. As sessões de yoga, conduzidas com delicadeza, complementaram na perfeição esta abordagem holística, trazendo força, flexibilidade e serenidade. O Amuna não é apenas um lugar, é uma experiência transformadora.



**Esmeralda** - Nov. 2025 Se tivesse de escolher uma palavra para descrever esta experiência, seria: amor. O amor está presente em tudo e em todos aqui, um tipo de amor puro, altruísta e autêntico, incrivelmente raro de encontrar.

**Sadhi** - Jul. 2025 Passei uma semana no Amuna e tive uma experiência verdadeiramente maravilhosa. O meu quarto era espaçoso, lindamente decorado e impecavelmente limpo, o lugar perfeito para relaxar e descontraír.

**Megumi** - Jun. 2025 Desde o momento em que cheguei, senti a energia poderosa e acolhedora deste lugar. Como se a própria terra me abraçasse. Este é um lugar onde as pessoas podem redescobrir o verdadeiro descanso e lembrar-se de como simplesmente ser.



# FAQ

## **Qual a duração ideal de um Retiro no AMUNA?**

Não há mínimo de dias de estadia, existem programas a partir de 1 noite. Mas embora estadias curtas sejam benéficas, recomendamos 7 a 14 noites para experienciar todos os benefícios terapêuticos, incluindo Panchakarma. Para uma cura mais profunda, são necessárias estadias mais longas (21 noites). Teremos todo o gosto em dar orientação de acordo com as suas necessidades.

## **Qual a melhor época do ano?**

Este programa pode ser desfrutado o ano inteiro pois não depende do clima para ser benéfico. Em termos de exploração (visitas e passeios): janeiro, fevereiro e março são meses de excelência climática; o período de abril a setembro é igualmente uma ótima aposta (embora alguns meses possam ser bastante quentes); em novembro e dezembro chegam as monções – a altura mais chuvosa para saídas, mas a mais propícia e tradicional para o recolhimento e para as práticas terapêuticas Ayurveda. Uma grande vantagem de escolher os meses de julho a outubro é o bônus que a região oferece: a oportunidade de testemunhar de perto o 'The Gathering', o maior encontro natural de elefantes asiáticos selvagens.

## **É um pacote com tudo incluído?**

Sim, esta é uma viagem "Passaporte-na-Mão", com tudo incluído, comercializado pela Macro Viagens (RNAVT nº 7304). Inclui estadia, alimentação, programa Wellness ou Intensivo Ayurveda (conforme protocolo selecionado), voos, seguro e transfers. Não tem de se preocupar com mais nada - excepto Visto que não está incluído. No entanto, se não quiser incluir voos porque, por exemplo, já estará a viajar no Sri Lanka, é possível.

## **Qual o preço dos voos de Portugal para o Sri Lanka?**

Existem voos de Portugal para Colombo a partir de 900€ (ida e volta). Os preços variam consoante a época do ano, antecedência de reserva e companhia aérea. Companhias como Turkish Airlines, Sri Lankan Airlines, Ibéria, entre outras, operam este itinerário com voos regulares.



(cont.)

### **O Seguro de Viagem está incluído?**

Sim, o seguro de viagem está incluído. É da RNA Viagens. Inclui Assistência em Viagem, Cancelamento e ainda PFVM (perturbações por força maior como guerras, desastres naturais, greves, entre outros).

Este seguro pode ser um excelente aliado, não só para assistência em viagem, mas também caso não possa viajar por doença / hospitalização - sua ou de familiares -, entre outras situações cobertas, e ainda caso aconteçam circunstâncias excepcionais que afetem o destino ou a chegada ao mesmo. Pode consultar os Termos e Condições do Seguro [aqui](#).

### **É preciso Visto para o Sri Lanka?**

Sim, para entrada no Sri Lanka é necessário Visto. Está disponível o e-Tourist Visa (50 USD à data). É um processo simples, totalmente online.

### **São necessárias vacinas? E Consulta do Viajante?**

Não existem vacinas obrigatórias para entrada no Sri Lanka para Portugueses, excepto se tiver estado em países endémicos de Febre Amarela nos seis dias anteriores à entrada no país.

Esta é uma viagem bastante controlada, sem grandes riscos. No entanto, se tiver dúvidas sobre saúde, pode marcar uma Consulta do Viajante para 4 a 8 semanas antes da viagem (recomendada pelas entidades oficiais).

### **É possível aproveitar para fazer uma extensão?**

Sim, podemos organizar uma extensão para visitar outros locais do Sri Lanka consoante as suas preferências (praia, visitas culturais, trekking, lugares sagrados, etc.). Podemos ainda incluir uma extensão às Maldivas, que ficam bem perto do Sri Lanka, é uma boa oportunidade para conhecer.

### **Como posso saber mais informações e receber uma proposta?**

Para saber mais informações basta contactar a Diana Chiu Baptista, da Macro Viagens, pelo WhatsApp (T. +351 934 804 391) ou por email para [diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt)

## +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)

