



# PROGRAMAS & Protocolos



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)

# Programa Wellness

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

Descubra todos os detalhes de cada Protocolo do Programa Wellness nas próximas páginas.





AYU  
VIDA

Programa Wellness

## **Protocolo Ayu: A Dádiva de Ser**

Duração: 1 noite

AYU é um programa restaurador de 1 dia, concebido para ajudar a reconectar-se com um estado de contentamento, equilíbrio e sentido de presença.

Alicerçada na sabedoria da Ayurveda e em práticas de mindfulness, esta experiência imersiva é uma viagem de volta ao seu estado natural de serenidade e vitalidade.

No ritmo pausado do dia, vai descobrir o poder simples da pausa e a beleza tranquila do simples ato de ser.

Quer procure clareza, renovação ou alinhamento interior, o programa AYU oferece um espaço regenerador para refletir, recarregar e realinhar o corpo, a mente e o espírito.

O sua jornada:

Calma, recentramento e profunda reconexão pessoal.



# CHAVI

## PELE

Programa Wellness

## **Protocolo Chavi: Uma Pele Suave e Radiante**

Duração: 2 noites

CHAVI é um programa de duas noites, concebido para restaurar a luminosidade da pele, nutrindo a beleza a partir do interior.

Através de práticas ayurvédicas desintoxicantes, nutrição fitoterapêutica, e práticas equilibradas, CHAVI oferece muito mais do que cuidados de pele. É uma jornada holística rumo à vitalidade interior e exterior.

Esta experiência revitaliza todo o seu ser, permitindo que o seu brilho interior irradie através de uma pele limpa e radiante, e de um renovado sentido de si.

À medida que o seu corpo encontra o equilíbrio, a sua pele reflete a harmonia interior.

A sua jornada:

Uma pele mais suave, mais brilhante e uma sensação de leveza e equilíbrio.



# PRANA

## VITALIDADE

Programa Wellness

### **Protocolo Prana: Corpo e Mente Energizados**

Duração: 3 noites

PRANA é um programa revitalizante de três noites, concebido para despertar a sua energia vital e trazer equilíbrio.

Através de uma combinação cuidada de técnicas de respiração (breathwork), movimento consciente, terapias ayurvédicas e rituais profundamente regeneradores, esta experiência oferece não só apenas descanso, mas uma renovação total.

Irá reconectar-se com a sua vitalidade interior, restaurar a clareza e sentir a energia recarregar-se de dentro para fora.

É uma viagem de regresso ao seu ritmo natural, onde a energia flui livremente e se sente verdadeiramente vivo/a.

A sua Jornada:

Mais energia, maior clareza mental, e conexão com a sua respiração, corpo e mente.



# SHAMANA

## HARMONIA

Programa Wellness

### **Protocolo Shamana: Tranquilidade e Equilíbrio**

Duração: 5 noites

SHAMANA é um programa de cinco noites concebido para acalmar o sistema nervoso, aquietar a mente e restaurar o sentido de harmonia interior. Alicerçado em tradições de cura ancestrais, este programa é um guia rumo ao equilíbrio emocional e ao alívio físico.

Através de terapias relaxantes, técnicas de respiração (breathwork) para centrar o corpo, refeições ayurvédicas nutritivas e momentos de quietude, SHAMANA ajuda a libertar o stress e a tensão acumulados. Quer esteja a recuperar de um esgotamento (burnout) ou procure simplesmente espaço para respirar, este é o seu convite para abrandar, reconectar-se e encontrar a paz interior.

A sua Jornada:

Mais leveza, sintonia e bem-estar, uma mente mais calma e disposição mais estável.



# Incluído

- Alojamento ecológico de charme, inspirado nas casas tradicionais das aldeias do Sri Lanka
- Consulta inicial com médico Ayurveda residente para personalizar a sua jornada de bem-estar e acompanhamento
- Refeições ayurvédicas nutritivas, preparadas com produtos de origem local
- Infusões de ervas ilimitadas para apoiar a desintoxicação, o rejuvenescimento e o relaxamento
- Sessões diárias de terapias ayurvédicas adaptadas às suas necessidades específicas
- Medicamentos ayurvédicos internos e externos, conforme recomendado pelo nosso médico
- Sessões de Hatha Yoga em grupo todas as manhãs e ao final do dia, seguidas de meditação guiada
- Avaliações contínuas de progresso e consultas de estilo de vida para apoiar o bem-estar a longo prazo
- Atividades de bem-estar cuidadosamente selecionadas para aprofundar a experiência do retiro

# Programa Intensivo Ayurveda

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

Descubra todos os detalhes de cada Protocolo do Programa Intensivo de Ayurveda nas próximas páginas.





# SWASTHA

## BEM-ESTAR

Programa Intensivo Ayurveda

## **Protocolo Swastha: Equilíbrio Corpo e Mente**

Duração: 7 noites

Num mundo que raramente abranda, o burnout pode enraizar-se silenciosamente, gerando exaustão física, sobrecarga mental e desconexão emocional. SWASTHA é um programa de bem-estar profundamente imersivo, concebido para ajudar a reiniciar, renovar e restaurar. Combinando a sabedoria ancestral da Ayurveda com práticas modernas, este programa inclui terapias personalizadas, movimento consciente, gastronomia nutritiva, meditação guiada e descanso intencional. Diariamente, encontrará o espaço necessário para libertar tensões, refletir e realinhar-se, num processo que devolve, com suavidade, a vitalidade e o equilíbrio ao seu ser.

Num ambiente sereno e regenerador, SWASTHA é um regresso à plenitude. Quer esteja a recuperar de stress prolongado ou procure simplesmente reconectar-se, este programa é um convite à cura profunda e ao equilíbrio duradouro.

A sua Jornada:

Recuperação da energia, harmonia interior e realinhamento com o seu estado natural de bem-estar.



# SMRITI

## MENTE E MINDFULNESS

Programa Intensivo Ayurveda

### **Protocolo Smriti: Calma, Foco e Sono Reparador**

Duração: 10 noites

O stress crónico, a fadiga mental e perturbações do sono podem toldar silenciosamente a clareza e desestabilizar o sentido de “eu”.

SMRITI é um programa profundamente restaurador, concebido para acalmar o sistema nervoso, melhorar o foco cognitivo e restaurar um sono profundo e natural.

Baseando-se na sabedoria intemporal da Ayurveda e fundamentado na neurociência moderna, este programa imersivo combina desintoxicação, tratamentos terapêuticos, práticas de melhoria da memória e rituais de apoio ao sono. Cada dia inclui meditação guiada, fitoterapia, refeições que nutrem o cérebro, movimento consciente e técnicas de repouso, criteriosamente seleccionadas para trazer quietude à mente e alívio ao corpo.

A sua Jornada:

Mente calma, foco afinado, descanso natural reparador.



# VISHUDDHI

## PURIFICAÇÃO

Programa Intensivo Ayurveda

### **Protocolo Vishuddhi: Purificação Corpo e Mente**

Duração: 14 noites

Ao longo do tempo, acumulam-se toxinas físicas, saturação mental e resíduos emocionais, deixando-nos com uma sensação de peso, reatividade e desfasamento. VISHUDDHI é um programa de purificação intensivo, concebido para limpar suavemente o corpo e a mente, restaurando a clareza, a vitalidade e o alinhamento interior.

Alicerçado em rituais ancestrais de desintoxicação ayurvédica e suportado por práticas de bem-estar integrativas, este programa conduz a uma renovação interna total.

Através de terapias personalizadas, nutrição curativa, suporte fitoterapêutico, técnicas de respiração (breathwork), e tratamentos de equilíbrio energético, o VISHUDDHI ajuda a libertar o que já não serve - física, mental e energeticamente.

Enquadrada num ambiente sereno e regenerador, esta experiência abre espaço para uma reconexão profunda com o seu eu mais autêntico.

A sua Jornada:

Clareza renovada, corpo mais leve, mente focada.



# STHULA HARANI

## PERDA DE PESO

Programa Intensivo Ayurveda

### **Protocolo Sthula Harani: Emagrecimento Holístico**

Duração: 14 noites

O aumento de peso raramente é apenas físico; reflete frequentemente stress e desequilíbrios profundos.

O STHULA HARANI é um programa de emagrecimento holístico concebido para uma perda de peso sustentável, indo muito além das soluções rápidas. Unindo a Ayurveda à ciência nutricional, o programa limpa o sistema digestivo, estimula o metabolismo e promove o reequilíbrio hormonal.

Terapias personalizadas, movimento consciente e uma alimentação sátvica apoiam a transformação física, enquanto o foco na fome emocional transforma a sua relação com a comida e consigo mesma/o. É um convite para se libertar do peso e de hábitos limitantes, ganhando energia, clareza e uma renovada ligação ao seu corpo.

A sua Jornada:

Libertação do excesso de peso de forma natural, restauro do equilíbrio interior, uma forma de estar mais leve e vibrante.



# RASAYANI

## REJUVENESCIMENTO

Programa Intensivo Ayurveda

### **Protocolo Rasayani: A Arte de Envelhecer Bem**

Duração: 14 noites

Envelhecer é inevitável, mas a forma como o fazemos depende das nossas escolhas. RASAYANI é um programa profundamente restaurador, alicerçado na ciência Ayurveda de Rasayana, criado para despertar a capacidade inata do corpo de se regenerar e prosperar.

Esta imersão une terapias ancestrais a práticas holísticas para abrandar o envelhecimento, potenciar a vitalidade e nutrir a sua luminosidade interior. Tratamentos personalizados, elixires botânicos, desintoxicação celular e uma alimentação profundamente nutritiva promovem a renovação física. Em paralelo, o breathwork, a meditação e rituais conscientes apaziguam o sistema nervoso e trazem clareza mental.

Num ambiente sereno, o RASAYANI oferece o tempo e o espaço perfeitos para pausar e realinhar-se. Quer procure repor energias, preservar a vitalidade ou resgatar o seu brilho interior, este programa convida a um envelhecimento consciente.

A sua Jornada:

Activação da capacidade natural do corpo para se restaurar, cultivando vitalidade duradoura, clareza e luminosidade.



# JEEWANI

## VITALIDADE SAGRADA

Programa Intensivo Ayurveda

### **Protocolo Jeewani: Vitalidade Feminina**

Duração: 14 noites

O corpo da mulher encerra uma sabedoria profunda, desde os ciclos mensais até à menopausa. No entanto, o stress e as pressões da vida atual perturbam frequentemente este fluxo natural, causando desequilíbrios hormonais, fadiga e desgaste emocional.

JEEWANI é um programa Ayurveda regenerador, concebido para restaurar o equilíbrio do sistema feminino. Ao unir terapias ancestrais e integrativas, promove a saúde hormonal e alivia os desafios da menstruação e da menopausa. Através de tratamentos personalizados, fitoterapia, nutrição terapêutica e práticas como a meditação e o breathwork, o programa ativa suavemente a capacidade inata de cura do seu corpo.

Quer lide com ciclos dolorosos, SOP ou sintomas da menopausa, esta imersão num ambiente tranquilo convida-a a alinhar-se com o seu ritmo interior, resgatando a leveza, a clareza e a força da sua essência feminina.

A sua Jornada:

Recuperação da harmonia hormonal e do equilíbrio feminino, vivendo cada fase da sua jornada feminina com graça, vitalidade e plenitude.



# SANTARPANA

## NUTRIÇÃO E FORTALECIMENTO

Programa Intensivo Ayurveda

### **Protocolo Santarpana: Desintoxicação Profunda**

Duração: 21 noites

A verdadeira cura acontece quando o corpo é purificado e profundamente nutrido. SANTARPANA é um programa imersivo concebido para uma renovação total, eliminando toxinas e restaurando a sua vitalidade e equilíbrio interior.

Estruturada em duas fases – Shodhana (desintoxicação) e Santarpana (nutrição) –, esta experiência une libertação e reposição. A fase inicial recorre a terapias ancestrais, fitoterapia e práticas conscientes para purificar o organismo e reativar o fogo digestivo. A segunda foca-se na nutrição profunda, revitalizando os tecidos e a energia através de alimentação terapêutica e tónicos fortalecedores.

Num ambiente sereno, o programa é ideal para recuperar de burnout ou stress prolongado. Ao longo deste programa, o seu sistema é suavemente reprogramado, devolvendo-lhe resiliência, clareza e um verdadeiro sentido de restauração.

A sua Jornada:

Limpeza profunda e reconstrução holística, restaurando a resiliência e a vitalidade, através de um processo de desintoxicação e nutrição equilibrado.

# Incluído

- Alojamento ecológico de charme, inspirado nas casas tradicionais das aldeias do Sri Lanka
- Consulta detalhada médico Ayurveda residente para avaliar a sua saúde e identificar a sua constituição física única (Prakriti) e acompanhamento
- Plano alimentar ayurvédico personalizado, preparado diariamente com produtos de origem local
- Infusões de ervas ilimitadas para apoiar a desintoxicação, o rejuvenescimento e o relaxamento ao longo de toda a estadia
- Sessões diárias de terapias ayurvédicas de 2,5 horas, personalizadas de acordo com a sua jornada individual de bem-estar
- Medicamentos ayurvédicos internos e externos, prescritos e acompanhados pelo nosso experiente médico ayurvédico
- Sessões de Hatha Yoga em grupo todas as manhãs e ao final do dia, seguidas de meditação guiada
- Terapias de purificação Panchakarma, recomendadas com base na sua consulta de saúde inicial



**Amuna**  
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT



## (cont.)

- Sessões individuais de yoga, pranayama (técnicas de respiração) e meditação, adaptadas às suas necessidades
- Avaliações contínuas de progresso e consultas de estilo de vida para orientar a sua transformação
- Atividades de bem-estar cuidadosamente selecionadas para enriquecer a experiência do retiro 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

# 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	Tripla	Quádruplo	Single	Duplo	Tripla	Quádruplo	Single	Duplo	Tripla	Quádruplo
<b>Dwelling</b>	177 €	198 €	n/a	n/a	193 €	220 €	n/a	n/a	204 €	230 €	n/a	n/a
<b>Treehouse</b>	209 €	230 €	n/a	n/a	225 €	252 €	n/a	n/a	236 €	263 €	n/a	n/a
<b>Villa</b>	230 €	252 €	273 €	295 €	248 €	273 €	295 €	316 €	257 €	284 €	305 €	327 €
	Estadia c/ Programa Wellness (1 - 6 Noites)				Estadia c/ Programa Wellness (1 - 6 Noites)				Estadia c/ Programa Wellness (1 - 6 Noites)			
	Single	Duplo	Tripla	Quádruplo	Single	Duplo	Tripla	Quádruplo	Single	Duplo	Tripla	Quádruplo
<b>Dwelling</b>	225 €	284 €	n/a	n/a	246 €	316 €	n/a	n/a	257 €	321 €	n/a	n/a
<b>Treehouse</b>	257 €	316 €	n/a	n/a	279 €	348 €	n/a	n/a	289 €	354 €	n/a	n/a
<b>Villa</b>	279 €	338 €	396 €	455 €	300 €	370 €	429 €	488 €	311 €	375 €	434 €	493 €
	Estadia c/ Programa Intensivo (7 - 21 Noites)				Estadia c/ Programa Intensivo (7 - 21 Noites)				Estadia c/ Programa Intensivo (7 - 21 Noites)			
	Single	Duplo	Tripla	Quádruplo	Single	Duplo	Tripla	Quádruplo	Single	Duplo	Tripla	Quádruplo
<b>Dwelling</b>	263 €	370 €	n/a	n/a	289 €	407 €	n/a	n/a	300 €	418 €	n/a	n/a
<b>Treehouse</b>	295 €	402 €	n/a	n/a	321 €	439 €	n/a	n/a	332 €	450 €	n/a	n/a
<b>Villa</b>	316 €	423 €	530 €	638 €	343 €	461 €	568 €	675 €	354 €	471 €	579 €	686 €

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, pf fale connosco!

Peça-nos uma proposta. E se tiver dúvidas, podemos ajudar a escolher o protocolo que lhe possa trazer mais benefícios.

Fale connosco!  
→ [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)

