



MADUKKAKUZH
AYURVEDA

AYURVEDA

SAÚDE E BEM-ESTAR NA ÍNDIA

Macro Viagens - Representante Madukkakuzhy em Portugal | RNAVT nº 7304

Reservas: +351 934 804 391 | diana@macroviagens.pt

**Chamada para a rede móvel nacional*

IMERSÃO NA AYURVEDA

Somos a Diana e o Igor da Macro Viagens e conhecemos a família Madukkakuzhy em 2018, numa das nossas viagens pela Índia. Atualmente, somos os representantes em Portugal dos Centros Ayurveda Madukkakuzhy na Índia, para onde já levámos centenas de portugueses.

Esta família ficou no nosso coração desde o primeiro dia. E temos a certeza de que vai ficar também no vosso.

Se quer vivenciar a Ayurveda e a Índia tradicional num ambiente familiar, este programa de saúde, rejuvenescimento e bem-estar, com conforto, segurança e autenticidade, com uma família única e genuína de médicos Ayurveda, pode ser uma excelente oportunidade.

Através de um retiro num dos Centros Madukkakuzhy Ayurveda do sul da Índia, com consultas médicas, um plano de tratamentos externos e internos, alimentação caseira vegetariana personalizada, prática de yoga, caminhadas, num ambiente familiar, acolhedor e intimista, poderá experienciar esta medicina tradicional na sua fonte.

Para além disso, vai estar também em contacto com a cultura indiana, o que por si só pode ser muito enriquecedor. No regresso a casa, vai trazer certamente inspiração e motivação para uma vida mais plena e com mais saúde.



Igor e Diana
www.macroviagens.pt

TUDO INCLUÍDO

Este é um programa com tudo incluído, passaporte-na-mão, é só reservar, pedir o e-Visa, fazer a mala e apanhar o avião.

INCLUÍDO

- Passagem aérea ida e volta LIS - COK em classe económica c/ bagagem de porão (se preferir, a partida pode ser de outro aeroporto mais conveniente)
- Seguro Assistência em Viagem + Cancelamento + Perturbação da Viagem por Força Maior (PVFM) que cobre guerras, desastres naturais e greves da RNA Seguros
- Apoio pré-viagem, assim como durante toda a estadia
- *Transfers*:
 - De / para o Aeroporto de Cochin
 - Entre Centros Ayurveda
- Estadia:
 - Alojamento confortável, quartos com WC privativo
 - Pensão completa: plano de alimentação personalizado com refeições caseiras vegetarianas durante toda a estadia
 - Consulta com médico para definição do plano de tratamento e acompanhamento diário durante a estadia
 - 1 tratamento externo principal por dia
 - 1 tratamento externo secundário por dia
 - Tratamentos internos para utilização durante o programa
 - Aulas de Yoga e caminhadas em dias alternados
 - Outras atividades que vão acontecendo durante a estadia

NÃO INCLUÍDO

- e-Visa (e-M3 V - Ayush Visa) = 80 USD (à data de hoje) - damos apoio, se preferir temos esse serviço
- Tratamentos internos para continuar o tratamento em casa (facultativo)
- Lavandaria, gorjetas e tudo o que não estiver mencionado como incluído

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA VIAJAR

- Passaporte (com mínimo 6 meses de validade à data de saída da Índia e 2 páginas de carimbos em branco)
- e-Visa ETA (Electronic Travel Authorization)
- Caso seja nacional de um país endémico de Febre Amarela, ou tenha estado num dos 6 dias anteriores à viagem (ex. Brasil), é necessário Certificado Internacional de Febre Amarela





OUTRAS INF.

QUARTO

- Single, Double / Twin ou Triplo, conforme selecionado, com WC europeu privativo
- Instalações confortáveis e limpas, adaptadas aos padrões ocidentais
- *Amenities* de higiene pessoal (shampoo / gel de banho, repelente mosquitos, escova e pasta de dentes) + roupão para os tratamentos

CONSULTAS E TRATAMENTOS

- Consultas diárias com médico Ayurveda que fará o diagnóstico e desenvolverá um plano de tratamentos, estilo de vida e alimentação e dará acompanhamento diário
- As consultas são em Inglês (os médicos utilizam o Google Tradutor com hóspedes que não estejam à vontade com a língua Inglesa)
- Tratamentos externos diários: 1 tratamento principal e 1 tratamento secundário, de acordo com o diagnóstico. Os tratamentos podem ser massagens tradicionais com óleos (*Abhyanga*), manipulações (*Marma*), massagem com sacos quentes em forma de compressa com ervas medicinais, banho de óleos (*Pizhichil*), Shirodhara (tratamento com óleo), tratamentos com leite (*Akradhara*), limpeza nasal (*Nasyam*), banhos de vapor, etc.
- Tratamentos internos: medicamentos Ayurveda para utilização durante a estadia
- Salas de tratamento higienizadas e com privacidade

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

- Refeições Ayurvédicas caseiras vegetarianas
- Pratos tradicionais do Sul da Índia
- Cozinha adaptada à condição individual

ATIVIDADES

Existem algumas atividades que poderão acontecer e nas quais poderá participar durante a sua estadia:

- Visita à farmácia onde são produzidos os medicamentos de forma tradicional (na *Homestay*)
- *Showcooking* onde são ensinadas algumas das receitas vegetarianas tradicionais
- Demonstração de danças tradicionais
- *Mehendi* (design corporal com henna)
- Palestra sobre Ayurveda
- Demonstração de como vestir um *Saree*

Pode passear a pé à vontade nas redondezas, ver a vida local. E também dar outros passeios de Tuk Tuk (custo extra).

PROGRAMA

1º DIA | LISBOA (PORTUGAL) - ÍNDIA

Comparência no Aeroporto de Lisboa com 3 horas de antecedência, formalidades de embarque e partida em voo regular com destino a Cochin

2º DIA | COCHIN

Chegada a Cochin. Transfer para o Madukkakuzhy Ayurveda Center. *Check-in* e acomodação. Tour pelo Centro Ayurveda, primeira consulta e tratamentos. Início do programa Ayurveda.

RESTANTES DIAS - HORÁRIO INDICATIVO | CENTRO AYURVEDA

- 06:45 | Chá
- 07:00 | Aula de Yoga ou Caminhada (em dias alternados)
- 08:00 | Pequeno-almoço
- Manhã | Consulta, tratamento, tempo livre
- 11:00 | Sumo de frutas / Chá
- 12:30 | Almoço
- Tarde | Tratamento, tempo livre
- 16:00 | Chá / Fruta
- 17:00 | Alongamentos
- 18:30 | Jantar
- 19:30 | Oração na capela

Recomendamos que fique em dois dos três Centros Ayurveda da família Madukkakuzhy: metade da estadia na *Homestay* - onde irá ter contacto próximo com a família e visitar a farmácia - e a outra metade da estadia no *Lake and Mountains* ou na *Healing Island* - para uma imersão profunda na natureza. Assim, poderá ter duas experiências diferentes, complementares entre si. As consultas e os tratamentos, assim como o plano alimentar, têm continuidade de um espaço para o outro.

ÚLTIMO DIA | COCHIN (ÍNDIA) - LISBOA (PORTUGAL)

Transfer para o Aeroporto de Cochin, embarque em voo com destino a Portugal.

Chegada a Lisboa, fim do programa

EXTENSÃO OPCIONAL: E que tal aproveitar para conhecer Fort Cochin ou Goa? Podemos organizar uma extensão a este programa. Fale connosco.



INDICAÇÕES

Este programa nos Centros Madukkakuzhy Ayurveda pode ser um auxiliar na recuperação do bem-estar, promove o rejuvenescimento, o alívio de sintomas para uma vida mais saudável.

É indicado para quem tenha alguma patologia, ou para quem simplesmente queira fazer um *reset* físico e mental.

Áreas de atuação:

- REJUVENESCIMENTO
- ANTI-IDADE
- DETOX
- REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO
- EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL
- BELEZA
- PROBLEMAS DE OSSOS E ARTICULAÇÕES
- PROBLEMAS NA COLUNA
- PÓS-CANCRO
- PRÉ PARTO
- RECUPERAÇÃO PÓS PARTO
- DOENÇAS NEUROLÓGICAS (Parkinson, Esclerose Múltipla, Enxaquecas, Polineuropatia, etc.)
- DOENÇAS MUSCULO-ESQUELÉTICAS (Artrite, Dores nas articulações do joelho, Dores no pescoço e ombros. Bloqueios nos ombros, Ciática, Prolapso do disco, etc.)
- SAÚDE FEMININA (Síndrome pré-menstrual, Infertilidade. Problemas menstruais, Menopausa, Infertilidade, etc.)
- DOENÇAS DA PELE (Psoríase, Eczema, Acne, Rosácea, Alergias etc.)
- DESORDENS GÁSTRICAS (Gastrite, Indigestão. Obstipação. Síndrome do Cólon Irritável, etc.)
- DOENÇAS DE ESTILO DE VIDA (Obesidade, Diabetes. Hipertensão, Stress, Ansiedade. Insónias, etc.)

A duração do programa influencia os resultados sentidos. Para bem-estar, recomenda-se no mínimo 1 semana de tratamentos, sendo o ideal para uma cura mais profunda 2 a 3 semanas.

A Ayurveda é reconhecida e aclamada na Índia, muitas famílias têm o ritual de fazer tratamentos Ayurveda pelo menos uma vez por ano.

Dedicar tempo para cuidar do corpo e da mente, estabelecer uma rotina de saúde e cultivar espiritualidade, fazem parte dos pressupostos de uma vida mais satisfatória.



QUANDO IR

Este programa nos Centros Madukkakuzhy Ayurveda pode ser realizado em qualquer altura do ano:

- Época alta: Outubro a Março
- Época intermédia: Abril, Maio e Setembro
- Época baixa: Junho a Agosto

Normalmente os meses mais quentes são a partir do final de Março até ao final de Maio. Por isso, quem não se dá bem com calor, é recomendável evitar ir nessa altura.

Os meses mais agradáveis em termos de clima são Outubro, Novembro, Dezembro, Janeiro, Fevereiro e Março. É quente, mas não em demasia, e é raro chover. No entanto a disponibilidade para esta época é sempre mais condicionada pois há muita procura (há reservas com 1 ano de antecedência).

No nosso Verão (Junho, Julho, Agosto e Setembro) são as monções nesta região da Índia. No entanto isso não quer dizer que chova todo o dia, nem todos os dias. É uma óptima altura para fazer tratamentos Ayurveda por causa do clima (e também pelas tarifas que são mais económicas).

Temos muitas pessoas a irem em qualquer altura do ano e as experiências são sempre muito positivas.

QUANTO TEMPO IR

A duração do programa influencia os resultados sentidos.

Para bem-estar, recomenda-se no mínimo 7 dias de tratamentos.

Sendo o ideal para uma experiência mais profunda, com resultados ao nível da saúde, entre 14 a 21 dias.

Se conseguir ir mais tempo, óptimo, mas se conseguir ir apenas uma semana, já será uma experiência muito completa e intensa, temos a certeza.

A estadia mínima em cada centro é 3 dias de tratamentos em época baixa e intermédia e 7 dias de tratamentos em época alta.

OS MADUKKAKUZHY

O conhecimento tradicional da Ayurveda foi transmitido de geração em geração em certas famílias da Índia. Uma dessas famílias é esta, a família Madukkakuzhy, com 200 anos de ligação à Ayurveda.

Esta família cristã do sul da Índia, conta com 9 gerações de médicos formados cuja sabedoria, para além de validada pela formação académica em Medicina Ayurveda, foi transmitida de pais para filhos para netos.

O projeto que deu origem ao que é hoje o Madukkakuzhy Ayurveda Center teve início por volta de 1930 com o bisavô, na altura apenas para a população local. Atualmente recebem hóspedes internacionais.

Isto porque a família Madukkakuzhy conseguiu aliar a preservação da cultura tradicional e a sabedoria da Ayurveda, a uma sensibilidade especial para as necessidades do público ocidental - em termos de limpeza, conforto, ajuste cultural e até de adaptação da alimentação e rotinas *Dinacharya*.

Este é um projeto único, genuíno, familiar, onde a cura passa também pelo contato próximo com uma família que fica no coração de todos os que a visitam.

Para além disso, os valores deste projeto passam pelo respeito da natureza e pelos seus recursos, recolhendo água das chuvas, apostando em energias renováveis, privilegiando o consumo de produtos naturais, sempre que possível orgânicos. E apoiando as comunidades locais.

Os medicamentos utilizados são maioritariamente produzidos de forma tradicional na Farmácia Madukkakuzhy que fica na Homestay e que é possível visitar.

O Madukkakuzhy Ayurveda Center tem três espaços diferentes em Kerala: a *Homestay*, onde vive a família, e a 45 km a *Healing Island* e o *Lake and Mountains* que ficam nas montanhas, para uma imersão profunda na natureza. Ficam em zonas muito tranquilas e seguras, de população muito amistosa de sorriso aberto e franco, onde todos se sentem acolhidos.

Podem saber mais sobre o Madukkakuzhy Ayurveda Center [no site oficial](#) e no [canal de Youtube](#). Acompanhem também no perfil de Instagram em Português em [@madukkakuzhy.ayurveda.pt](#)



TRADIÇÃO AUTÊNTICA



VAIDYAKALANIDHI M.C. MATHEW Fundador

É a 6ª geração de médicos da família. Começou por aprender Ayurveda com os seus pais e, em seguida, completou a formação universitária no Trivandrum Ayurveda College.

Em 1938 lançou os alicerces do Madukkakuzhy Ayurveda Center, tendo também estabelecido uma unidade de preparação de medicamentos com os melhores ingredientes naturais.

Graças ao seu profundo conhecimento, às suas inovações em diferentes domínios e à sua dedicação imparável, transformou a família Madukkakuzhy numa referência na Índia.

Foi sucedido pelo filho Dr. Joy Mathew e pelos seus netos que internacionalizaram o projeto, tornando a família Madukkakuzhy também uma referência em alguns países da Europa.



DR. JOY MATHEW Pioneiro

Herdando a prática do seu pai, avós e ancestrais, concluiu a sua licenciatura em Medicina Ayurveda no Trivandrum Ayurveda College e iniciou a sua atividade em 1972.

Sob a sua direção e orientação, o Madukkakuzhy Ayurveda Center estabeleceu dois novos Centros Ayurveda em Kerala, o Lake and Mountains e a Healing Island, e iniciou uma parceria na Alemanha, com dois centros, refletindo a visão familiar de difundir a Ayurveda pelo mundo.

Em reconhecimento pela sua contribuição, a Ayurveda Medical Association distinguiu-o com o prémio “Life Time Contribution to Ayurveda” em 2014.

Verdadeiro pioneiro e visionário, deixou-nos em 2019. Nós, Diana e Igor, ainda tivemos o privilégio de o conhecer e assistir às suas consultas médicas com os seus filhos.



DR. ROBIN MADUKKAKUZHY

Médico Ayurveda Chefe e Diretor do Departamento de Yoga

Dr. Robin Jacob é membro 8ª geração de médicos Ayurveda e é o médico-chefe do Madukkakuzhy Ayurveda Center desde 1995.

Concluiu seu Bacharelado em Ayurveda Medicine and Surgery (BAMS) no Vaidyaratnam Ayurveda College em Thrissur, na Universidade de Calicut, Kerala.

Apaixonado por Yoga, recebeu ensinamentos tradicionais de Hatha Yoga no Ashram Sivananda Yoga Vedanta em Neyyar, Trivandrum. Continuou a sua pesquisa em Yoga Terapêutico fazendo a Pós-Graduação em Yoga Therapy and Research Studies na Annamalai University, em Tamil Nadu.

Também estudou Yoga Iyengar com Elvira Schurig em Leipzig, na Alemanha. Elvira Schurig foi discípula direta de BKS Iyengar.

Com um vasto conhecimento das diferentes formas de Yoga, inclui a sua prática na cura, dando aulas.



DR. JOBIN MADUKKAKUZHY

Médico Ayurveda e Director Clínico

Dr. Jobin faz parte da 8ª geração de médicos Ayurveda. Atualmente é o Diretor Clínico do Madukkakuzhy Ayurveda Center, na Índia.

Terminou os seus estudos universitários na SDM Ayurveda College, em Udupi, e na Rajiv Gandhi University of Health Sciences, em Bangalore. Continuou a estudar com muitos especialistas em Marma, Quiropraxia dentro e fora da Índia.

Dr. Jobin conduz seminários internacionais e programas de consciencialização sobre Ayurveda desde 2006 na Europa (Alemanha, França, Itália, Suíça, Romênia, etc.) e nos Estados Unidos. Também trabalhou como professor convidado de Ayurveda na ESB Physio School, Bad Neustadt (Alemanha).

Promove ativamente a Ayurveda na sua forma autêntica na Europa através da DAGM (Associação Médica Alemã para a Medicina Ayurveda).



MOLLY, ANJU E MEETHU

Avó e noras dedicadas ao acolhimento e alimentação

Molly Joy, a avó, mulher do Dr. Joy Mathew, chefia a equipa de hospitalidade. Em conjunto com as noras, Anju Robin e Meethu Jobin, é também responsável pela alimentação dos hóspedes.

As três dedicam a sua vida à Ayurveda, estando presentes na *Homestay*, onde vivem com a restante família. Estão sempre presentes e a Anju normalmente dá os *Showcookings*.

Já um livro de receitas conjunto, sob orientação de Molly, com pratos da autêntica cozinha indiana Ayurvédica. O livro que já vai na segunda edição está à venda no Madukkakuzhy Ayurveda Center.

Molly é conhecida pelo seu sorriso caloroso. É gentil e doce e garante que todos se sentem em casa.

As mulheres Madukkakuzhy defendem a tradição e valores da cultura indiana, dedicando atenção e carinho a cada um dos hóspedes.



AS CRIANÇAS

A alegria dos mais novos que também fazem parte do projeto

Para além da avó, dos filhos e das noras, as crianças da família também fazem parte deste projeto. Um dos filhos mais velhos está, inclusivamente, a estudar Medicina Ayurveda para dar continuidade ao legado.

Ao final do dia na *Homestay*, há sempre orações e terço na capela da família. Nesta zona da Índia são maioritariamente cristãos. E as crianças estão presentes.

Vale a pena ir às orações. Há bonitos (e emocionantes) cânticos em Malayalam, a língua oficial desta zona da Índia. E muitas vezes pedem aos hóspedes para também cantarem uma música cristã na sua língua materna.

É um momento muito bonito. Emocionante, até.

Toda a família vive na *Homestay*. O amor que se sente - como dizem por lá - faz também parte da cura.

LABORATÓRIO (A FARMÁCIA)



A maioria dos medicamentos utilizados no Madukkakuzhy Ayurveda Center são de produção própria. Feitos de acordo com as indicações dos textos védicos, com plantas orgânicas de alta qualidade.

O laboratório farmacêutico - a Farmácia, como é conhecida -, foi estabelecido em 1938. Os médicos supervisionam toda a produção, armazenamento e identificação dos lotes de medicamentos que seguem um procedimento operacional padronizado.

Na Farmácia são preparados uma grande variedade de medicamentos Ayurvédicos de acordo com o *Prakruthi* individual de cada biótipo e o efeito terapêutico pretendido, seguindo as receitas védicas tradicionais. Ainda é possível ver na Farmácia um livro de receitas da família com mais de 400 anos.

As plantas utilizadas são orgânicas, muitas produzidas no próprio Madukkakuzhy, outras vêm de fornecedores de empresas familiares da região de qualidade reconhecida, muitas são recolhidas por tribos nas florestas.

No Maduukkakuzhy faz-se agricultura biológica, utilizando adubos 100% orgânicos para produzir banana, mamão, tapioca, inhame, açafrão, gengibre, pimenta, cardamomo, plantas medicinais, etc. Muitas destas plantas, frutas e legumes são utilizadas na alimentação, outras na produção de medicamentos.

Os métodos de preparação dos medicamentos seguem rigorosamente os textos Ayurvédicos, mas estão também de acordo com os últimos desenvolvimentos científicos.

Considera-se que os medicamentos naturais usados na Ayurveda desintoxicam o corpo, eliminando os depósitos químicos, e limpam a mente dos elementos perturbadores, como a agitação e o conflito.

Os medicamentos para utilização durante a estadia - tratamentos internos - estão incluídos na estadia. No final quem quiser pode comprar mais para levar para casa.

A Farmácia pode ser visitada durante a estadia na *Homestay*, numa visita guiada pelas mãos do Dr. Jobin, Dr. Robin ou de um dos outros médicos residentes.

FESTIVAL ONAM 2026



O festival mais significativo de Kerala, o **Onam**, em 2026 celebra-se de 22 a 26 Agosto. É uma excelente época para ir aos Centros Madukkakuzhy se quiser fazer uma imersão ainda mais profunda na cultura de Kerala.

O Onam é o festival das colheitas que marca o regresso do lendário Rei Mahabali, uma figura mítica reverenciada na cultura popular de Kerala.

As festividades, que se estendem por dez dias, incluem muita cor, sabores, alegria e música. Há sempre muitos Pookkalam (tapetes de flores), deliciosas Sadhyas (banquetes servidos em folha de bananeira), danças, música, jogos tradicionais, sarees e... muito mais.

Todos os dias são dias de festa durante o Onam, já que é uma altura de reunião familiar, troca de presentes, alegria contagiante que envolve todos, independentemente da sua religião.



GRUPOS PRIVADOS



Alguns professores de Yoga, terapeutas Ayurveda e outros profissionais ligados à saúde e bem-estar têm levado os seus alunos e clientes aos Centros Madukkakuzhy para terem uma experiência de imersão na Ayurveda.

Para além do programa diário oferecido pelos Centros Madukkakuzhy, durante a estadia é ainda possível utilizar a Yoga Shala para encontros facilitados pelo Host do grupo. Se tem interesse em receber uma proposta personalizada, fale connosco!



EXTENSÃO CULTURAL



E que tal aproveitar a viagem e prolongar a estadia por mais uns dias para explorar outras maravilhas do sul da Índia, como Fort Cochin ou Goa? Podemos desenhar uma extensão à medida para explorar a região logo após ou antes do seu retiro nos Centros Madukkakuzhy.

Kerala destaca-se por ser o estado socialmente mais desenvolvido do país, onde o papel da mulher é profundamente respeitado, e Goa oferece um ambiente descontraído e muito aberto a quem chega do ocidente. Ambas são regiões seguras e de uma genuína hospitalidade. É uma vivência muito diferente dos estigmas e das histórias que frequentemente se ouvem sobre a Índia. Mesmo as mulheres que viajam sozinhas - que é a maioria do nosso público - sentem-se totalmente acolhidas, tranquilas e confortáveis nestes destinos.



TESTEMUNHOS

Desde 2019 que já levámos centenas de Portugueses aos Centros Madukkakuzhy Ayurveda, quer individuais, quer grupos. Quem faz este programa, sente muitos benefícios e quem pode costuma regressar (algumas pessoas repetem todos os anos). Temos sempre feedbacks maravilhosos, quer sobre a parte de saúde, quer sobre o acolhimento. Temos 100% de confiança neste projeto.



ANA ABREU

Fui para o centro no limite do cansaço, com algumas questões de saúde, nomeadamente problemas digestivos e de coluna.

Esta família indiana cuidou da minha saúde com amor, alimentação, tratamentos e medicamentos de ervas medicinais. Os medicamentos são feitos no próprio centro, onde têm plantação e laboratório farmacêutico de produção de medicamentos de forma artesanal e tradicional (a Farmácia que podemos visitar).

Mudei as minhas rotinas diárias por completo. Sai revitalizada e com uma nova vida, hoje não tenho problemas de digestão.

Em casa, continuei a seguir as recomendações que me foram dadas pelos médicos do centro e o cansaço desapareceu.

Enquanto estive lá esta família cuidou da minha saúde com amor e carinho, fazendo-me sentir parte da família.

Um até já, com vontade de regressar!

Foi extraordinária a minha ida ao Centro Madukkakuzhy Ayurveda e sinto-me muito contente e agradecido por ter tido esta oportunidade. Apesar de não alimentar expectativas, pois tentei ir com a mente aberta para tudo o que surgisse, excedeu o que poderia esperar. O ambiente de simpatia e carinho constante, a organização e os resultados são maravilhosos. Espero ir mais vezes e levar comigo pessoas da minha família, que de certeza beneficiarão muito com a estadia.

Sinceramente só posso aspirar e fazer votos: Que eu possa desfrutar de mais idas ao Centro Madukkakuzhy Ayurveda.

Estou imensamente agradecido às pessoas que me permitiram lá ir, porque me enriqueci imenso.



ARMINDO OLIVEIRA



TARIFAS 2026

As tarifas que praticamos são exatamente iguais às praticadas pelo Madukkakuzhy Ayurveda Center e pelos seus outros representantes nos diferentes países.

Recomendamos que as reservas sejam feitas com antecedência, especialmente para época alta e para grupos (há quem deixe reservado de um ano para o outro).

HOMESTAY	ÉPOCA ALTA (Outubro a Março)		ÉPOCA INTERMÉDIA (Abril, Maio e Setembro)		ÉPOCA BAIXA (Junho a Agosto)	
	single	duplo	single	duplo	single	duplo
STANDARD A/C	125€	190€	105€	165€	95€	155€
PREMIUM A/C	140€	205€	120€	180€	110€	170€
PREMIUM EXTRA ESPAÇOSO A/C	150€	215€	130€	190€	120€	180€

LAKE & MOUNTAINS						
STANDARD A/C ROOM VISTA JARDIM	125€	185€	100€	160€	90€	150€
STANDARD A/C COTTAGE VISTA LAGO	135€	195€	110€	170€	100€	160€
PREMIUM A/C COTTAGE VISTA LAGO	150€	215€	130€	190€	120€	180€
SIGNATURE A/C ROOM	175€	250€	n/a	n/a	n/a	n/a

HEALING ISLAND						
STANDARD A/C ROOM	125€	190€	105€	165€	95€	155€
PREMIUM A/C ROOM	150€	215€	130€	190€	120€	180€

Preço por quarto. Tudo incluído: alojamento, pensão completa, consultas médicas diárias, dois tratamentos externos diários (um principal e um secundário), tratamentos internos para uso durante a estadia, aulas de yoga, caminhadas e outras atividades relacionadas com Ayurveda e com cultura local que possam acontecer durante a sua estadia. Valores em Euros. Todas as taxas incluídas.

Tarifas válidas até março 2027



MADUKKAKUZHY
AYURVEDA

CONTACTOS:

Macro Viagens - Representante Madukkakuzhy em Portugal

Diana Chiu Baptista

+351 934 804 391*

diana@macroviagens.pt

**Chamada para a rede móvel nacional*