



# Retiro Ayurveda na Índia

8 a 16 Novembro 2026

1.450€

c/ tudo incluído na Índia

[possibilidade de extensão a Fort Cochin e Goa]

TURISMO DE  
**PORTUGAL**  
RNAVT N° 7304



BIOSPHERE

Certified  
Company

BIO 004/2019 RTI

# RETIRO AYURVEDA EM GRUPO NA ÍNDIA

De 8 a 16 de novembro de 2026, o Lake & Mountains dos Centros Madukkakuzhy vai receber um grupo da Macro Viagens para um Retiro Ayurveda.

É a experiência ideal para quem deseja viver a verdadeira Medicina Ayurveda e a Índia genuína, com a partilha de um grupo e o acompanhamento em português por Diana Chiu Baptista.

Em 2018, cruzámo-nos com a família Madukkakuzhy e o laço profundo que criámos perdura até hoje. É essa sensação de "estar em casa" que partilhamos com quem visita os seus centros, cuja representação assumimos em Portugal.

Serão 8 dias de retiro (com opção de extensão) num refúgio abraçado pela natureza, o cenário perfeito para potenciar a conexão profunda e um autêntico reset.

Não é preciso ter qualquer questão de saúde prévia, basta o desejo de vivenciar a Ayurveda, fortalecer a sua vitalidade e adquirir ferramentas para uma vida com mais bem-estar e longevidade.



**LAKE & MOUNTAINS  
CENTROS  
MADUKKAKUZHY  
AYURVEDA**

### Highlights deste Retiro Ayurveda na Índia:

- **Sessão de preparação pré-viagem**, quer de logística, quer da perspectiva da Ayurveda c/ Dr. Jobin Madukkakuzhy;
- **Consultas diárias** com os médicos residentes, beneficiando de uma abordagem verdadeiramente holística;
- **Tratamentos ayurvédicos diários**, integrados num programa profundo de cura e bem-estar com tudo incluído (2 tratamentos por dia);
- **Refeições caseiras e vegetarianas**, preparadas segundo os princípios da Ayurveda, com ingredientes frescos e da época;
- **Mergulho na Índia tradicional**, através de atividades culturais, passeios e um convívio próximo com o staff local;
- **Showcooking**, para aprenderem a cozinhar algumas das deliciosas receitas das mulheres da família Madukkakuzhy;
- **Conhecimentos para a vida:** descoberta da constituição natural e única de Doshas e dos princípios ayurvédicos para uma alimentação e rotinas em harmonia com a Prakriti de cada um.
- **Caminhadas matinais** na natureza, ao nascer do sol, explorando a envolvimento deslumbrante do espaço;
- **Prática de Yoga terapêutico**, perfeitamente adaptada a qualquer condição física ou experiência prévia;
- **Visita ao Laboratório Farmacêutico dos Madukkakuzhy**, para ficarem a conhecer como é feita a produção medicamentos segundo as receitas védicas originais - e ver um livro de receitas manuscrito em folha de palmeira com mais de 400 anos;
- **E muitos outros momentos inesquecíveis...**



# Programa:

## 8 NOV. 2026 | COCHIN - LAKE & MOUNTAINS

- Pick-up no Aeroporto de Cochin e Transfer para o Lake & Mountains
- Acolhimento, check-in e almoço
- Início do Programa Ayurveda com primeira consulta e tratamentos
- Jantar

## 9 A 15 NOV. 2026 - HORÁRIO INDICATIVO

- 07:00 | Aula de Yoga ou Caminhada (em dias alternados)
- 08:00 | Pequeno-almoço
- Manhã | Consulta, tratamento, tempo livre, atividades
- 12:30 | Almoço
- Tarde | Tratamento, tempo livre, visitas e atividades
- 16:00 | Chá e Fruta
- 17:00 | Alongamentos
- 18:30 | Jantar

## 16 NOV. 2026 | LAKE & MOUNTAINS - COCHIN

- 07:00 | Aula de Yoga ou Caminhada (em dias alternados)
- 08:00 | Pequeno-almoço
- Check-out e transfer para o Aeroporto de Cochin
- FIM DO PROGRAMA

→ Se preferir ficar mais uns dias na Índia, organizamos uma extensão para conhecer Fort Cochin e/ou Goa!



## A Família Madukkakuzhy:

Com 200 anos de dedicação à Ayurveda e nove gerações de médicos, a família Madukkakuzhy funde a verdadeira sabedoria ancestral com a medicina clínica.

O que começou em 1930 como um pequeno centro para a população local é hoje um refúgio de cura com três espaços, incluindo o Lake & Mountains, onde vamos estar neste programa.

A magia dos Madukkakuzhy reside na capacidade de honrar a tradição indiana e a sabedoria da autêntica Ayurveda, enquanto oferecem o conforto, a segurança e a adaptação cultural que o público ocidental necessita.

É um projeto profundamente familiar, onde o contacto próximo com a família, com os médicos residentes e com o *staff* local, transforma a estadia. Como eles próprios dizem: 'o amor também faz parte da cura'.

É também um exemplo de regeneração: recolhem águas pluviais, usam energias renováveis, privilegiam alimentos naturais e orgânicos e apoiam ativamente a comunidade local.

Podem acompanhar as novidades em Português no Instagram [@madukkakuzhy.ayurveda.pt](https://www.instagram.com/madukkakuzhy.ayurveda.pt).



# A Tradição:



## **Vaidyakalanidhi M.C. Mathew - O Fundador**

Representante da 6.<sup>a</sup> geração de médicos, aliou os ensinamentos dos pais à formação universitária para, em 1938, fundar o Madukkakuzhy Ayurveda Center e a sua farmácia de excelência.

A sua dedicação tornou a família numa referência nacional, um legado de cura que o filho, Dr. Joy Mathew, e os netos expandiram com sucesso para a Europa.



## **Dr. Joy Mathew - O Pioneiro**

Dando continuidade ao legado ancestral, iniciou a prática médica em 1972, após a sua formação universitária. Visionário, expandiu a missão da família ao fundar os centros Lake & Mountains e Healing Island em Kerala, e ao criar parcerias na Alemanha. Galardoado em 2014 pela sua vida dedicada à Ayurveda, deixou-nos em 2019. Nós, Diana e Igor, tivemos ainda o imenso privilégio de o conhecer e assistir às suas consultas.



## **Dr. Robin Madukkakuzhy - Médico Ayurveda Chefe e Diretor do Dep. Yoga**

Representante da 8.<sup>a</sup> geração da família, é o médico-chefe do Madukkakuzhy Ayurveda Center desde 1995, aliando a sua formação académica a uma profunda dedicação ao Yoga. Especializou-se em Hatha, Yoga Terapêutico e Iyengar. Com esta visão integrativa, o Dr. Robin funde o vasto conhecimento médico com a prática ativa do Yoga, que o próprio ensina e incorpora como pilar essencial no processo de cura.



### **Dr. Jobin Madukkakuzhy - Médico Ayurveda e Director Clínico**

Também membro da 8.ª geração da família, o Dr. Jobin é o atual Diretor Clínico do centro. À sua forte base académica, uniu estudos avançados em terapias de Marma e quiropraxia. Com uma visão global, atua desde 2006 como um embaixador da Ayurveda, orientando seminários pela Europa e nos EUA, lecionando na Alemanha e dedicando-se a promover a autêntica medicina tradicional além-fronteiras.



### **Molly, Anju e Meethu**

A matriarca Molly Joy lidera a equipa de hospitalidade com um sorriso afetuoso que faz qualquer hóspede sentir-se em casa. Juntamente com as noras, Anju e Meethu, assume o cuidado da autêntica alimentação ayurvédica. Residentes na Homestay, estas três mulheres são o verdadeiro coração do acolhimento familiar: preservam os valores da cultura indiana, assinam um livro de receitas de sucesso (já na 2.ª edição) e dedicam-se diariamente ao bem-estar de todos, sendo a Anju a anfitriã dos adorados Showcookings.



### **As Crianças da Família**

Para além da avó, dos filhos e das noras, as crianças da família também fazem parte deste projeto, estando normalmente mais presentes na Homestay, onde vivem.

Um dos filhos mais velhos está, inclusivamente, a terminar a Licenciatura em Medicina Ayurveda, dando continuidade ao legado, sendo a 9ª Geração Madukkakuzhy de médicos da família.

## A Farmácia Tradicional:

Nos Centros Madukkakuzhy, plantas de exímia qualidade, transformadas de forma artesanal, ajudam na cura. Desde 1938, a família produz os seus próprios medicamentos de acordo com as receitas védicas originais, tendo por base as melhores plantas, adaptando as prescrições à condição individual de cada hóspede para purificar o corpo e pacificar a mente.

O segredo da sua eficácia reside na pureza e qualidade dos ingredientes: plantas medicinais de cultivo biológico próprio, de pequenas empresas familiares da região ou colhidas por tribos nas florestas. E, claro, na sabedoria de gerações expressa através das receitas autênticas que usam.

Na farmácia, o passado e o presente cruzam-se, num livro de receitas familiares com mais de quatro séculos ao lado de padrões de controlo modernos. Este livro é manuscrito, em folha de palmeira, e é uma relíquia da família que está exposto.

Toda a medicação prescrita para utilização durante a estadia está incluída no programa e grande parte é produzida aqui, na Farmácia da família.

Para ficar a conhecer melhor todo este processo, vamos fazer uma visita guiada à farmácia, quando formos visitar a Homestay. Vai poder ver de perto onde e como são feitos os medicamentos Madukkakuzhy.



# Turismo Regenerativo



Na Macro Viagens, desenhamos jornadas que geram um impacto positivo quer nos destinos que visitamos, quer em quem viaja connosco. Por isso, escolhemos parceiros alinhados com esta visão.

A família Madukkakuzhy - cujos centros detêm o selo Green Leaf do Governo de Kerala, a mais alta certificação em Ayurveda - é exemplo disso. O seu compromisso transcende a medicina Ayurveda, estendendo-se à proteção da natureza e ao desenvolvimento social, sob o lema de 'dar mais do que se recebe'.

- ✓ Eco-Campus e Zero Plástico: Alimentado a energia 100% solar, os centros abdicaram do plástico de uso único e apostam na economia circular com um sistema de biogás, que transforma os resíduos orgânicos da cozinha em energia e fertilizante natural.
- ✓ Preservação de Água: Desde o ano 2000 que protegem este recurso vital com um sistema de recolha de águas pluviais com capacidade para 275 mil litros.
- ✓ Produção Biológica e Farmácia Viva: Cultivam com adubos 100% orgânicos as suas plantas medicinais, frutas e especiarias (como gengibre e curcuma). Todos os restantes vegetais são adquiridos a pequenos produtores da região.
- ✓ Impacto Social e Cultural: Empregam 95% de staff residente nas proximidades, apoiam os festivais religiosos locais e financiam a educação de jovens desfavorecidos através do fundo educativo HANS (Helping Aid for Needed Students).

## Para quem é este retiro?



Este retiro foi desenhado para todos os que sentem a necessidade de uma pausa profunda, de umas férias mais significativas de autocuidado, e que valorizam conforto, segurança e boa companhia. É para quem:

- ✓ Deseja experienciar a Índia e a Ayurveda, mas prefere não viajar sozinho: terá o acompanhamento próximo da Diana Chiu Baptista e do staff Madukkakuzhy, inserido num ambiente familiar, seguro e em grupo.
- ✓ Procura um detox físico e mental: sente algum stress ou cansaço, quer fortalecer a sua saúde ou deseja tratar uma questão específica com recurso a uma medicina natural, preventiva e curativa.
- ✓ Quer aprender e transformar-se: procura integrar mudanças na sua alimentação e estilo de vida para alcançar maior longevidade, bem-estar e vitalidade.
- ✓ Valoriza a simplicidade e a autenticidade: identifica-se com um estilo de vida mais consciente, com uma alimentação mais natural e com a sustentabilidade, preferindo fugir aos circuitos do turismo massificado.
- ✓ Precisa de tempo e silêncio para si: seja para aprender, refletir, redefinir as suas prioridades ou simplesmente para se reconectar consigo próprio no meio de uma natureza deslumbrante.

Não é necessária qualquer experiência prévia com Ayurveda ou Yoga - o programa é totalmente adaptado à condição e às necessidades de cada um.

## Quem acompanha o grupo?

Este Retiro Ayurveda nos Centros Madukkakuzhy será acompanhado por mim, Diana Chiu Baptista. Como co-fundadora da Macro Viagens, sinto uma grande alegria por guiar este grupo, pois o meu caminho pessoal espelha muito daquilo que vamos aqui vivenciar, somando-se à grande admiração que tenho pelo projeto desta família.

Cresci num ambiente que valorizava as medicinas tradicionais do Oriente e a alimentação mais integral e natural. Isso despertou em mim uma ligação a este lado do globo que tenho aprofundado nas viagens que faço para a Ásia há quase duas décadas.

Procuro levar uma vida tendencialmente mais saudável e compassiva, alimentando-me de forma vegetariana e mais consciente. Acredito no enorme poder da educação para superarmos os desafios da vida moderna e no impacto direto que as nossas escolhas diárias têm na nossa vitalidade física e mental. No meu percurso, tenho procurado aprofundar conhecimento nas áreas da alimentação, aliando a sabedoria das medicinas tradicionais orientais à ciência moderna.

Estou muito feliz por poder partilhar convosco os dias no Lake & Mountains, com o compromisso de garantir que vivam a melhor experiência possível, sentindo-se sempre seguros, acompanhados e guiados.



## Extensão Goa (opcional)

Já que estará na Índia, que tal prolongar a viagem e aproveitar para explorar Fort Cochin e desfrutar de Goa?

Novembro é uma das melhores épocas do ano para visitar o sul do país. Estas são regiões fascinantes, tranquilas para explorar e muito acolhedoras, o que torna a exploração livre muito fluida.

Tratamos de toda a organização para que possa desfrutar sem preocupações.

→ **Programa de 7 noites (inclui voos, alojamentos, transfers, etc.):**

- Voo doméstico (Kochi – Goa) em classe turística c/ bagagem de porão
- Extensão do Seguro de Viagem
- 2 noites a absorver a história e cultura de Fort Cochin
- 2 noites na vibrante cidade de Panjim
- 3 noites de descanso nas praias do sul de Goa
- Todos os transfers (aeroportos e entre alojamentos) incluídos
- Brochura exclusiva da Macro Viagens com dicas de walking tours, restaurantes, galerias e outros locais a não perder
- Possibilidade de acompanhamento por guia local em Fort Cochin e Panjim

*(Peça-nos uma proposta, sujeito à disponibilidade de voos e alojamentos no momento da reserva)*



# Pagamento e Inclusões:

## Preço:

- Inscrições até 31 Julho = 1.450€ (400€ sinal na inscrição + 3 parcelas de 350€)
- Após 1 Agosto = 1.650€ (400€ sinal na inscrição + 2 parcelas de 625€)

## 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-Ayush Visa (trata-se online) - damos todas as indicações e temos esse serviço se preferir

## Informações adicionais:

- Não existem vacinas obrigatórias
- Grupo de apoio no WhatsApp
- Acompanhamento por Diana Chiu Baptista durante todo o retiro na Índia e apoio pré-viagem

## Tudo incluído:

- Seguro Assistência em Viagem c/ cobertura cancelamento e PVFM
- Transfers de/para Aeroporto de Cochin
- Transportes terrestres privativos para as visitas
- Estadia de 8 noites em quartos duplos confortáveis com WC privativo
- Pensão completa (refeições caseiras vegetarianas)
- Plano Ayurveda de 8 dias:
  - Consulta inicial com médico para definição do plano de tratamentos e acompanhamento diário durante a estadia
  - 2 tratamentos diários
  - Tratamentos Internos
- Atividades educativas e culturais, passeios e visitas
- Aulas de Yoga
- Caminhadas
- 1 surpresa :)

## Sessões Preparatórias Online:

- Sessão 1: Preparação para Viagem da perspectiva Ayurvédica c/ Dr. Jobin Madukkakuzhy
- Sessão 2: Questões Práticas e Logísticas c/ Diana Chiu Baptista

## Pós-Viagem:

- Possibilidade de consulta de seguimento online c/ Dr. Jobin Madukkakuzhy (valor extra, opcional)

## Não incluído:

- Passagens Aéreas (ida e volta de Lisboa a partir de 772€ - damos apoio e temos serviço de emissão)
- e-Ayush Visa (USD 80)
- Gorjetas e donativos
- Tratamentos internos, caso queira trazer para continuar o tratamento em casa (opcional)
- Despesas pessoais e compras
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído

# Detalhes do Retiro Ayurveda:

## Quartos:

- Quarto Twin ou Double com WC europeu privativo (caso prefira ficar em single, acresce suplemento)
- Quartos confortáveis, limpos, adaptados aos padrões ocidentais
- Amenities de higiene pessoal (shampoo / gel de banho, repelente mosquitos, escova e pasta de dentes)
- Roupão para os tratamentos

## Alimentação Ayurvédica:

- Refeições vegetarianas caseiras, confeccionadas com ingredientes frescos e locais
- Pratos tradicionais do Sul da Índia
- Cozinha adaptada à condição individual, sempre que existir necessidade
- Possibilidade de dieta gluten free ou vegan a pedido
- Sumo ou chá a meio da manhã
- Fruta e Chá ao lanche da tarde

## Consultas e Tratamentos:

- Consultas diárias com médico que fará o diagnóstico e desenvolverá um plano personalizado de tratamentos, estilo de vida e alimentação
- Acompanhamento médico diário
- 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 para uso durante a estadia
- Salas de tratamento higienizadas e com privacidade

## Atividades e Visitas:

- Yoga
- Caminhadas matinais
- Palestra sobre Ayurveda por médico residente
- Visita à Homestay e à farmácia onde são produzidos os medicamentos de forma tradicional
- Visita a Associação de Responsabilidade Social
- Showcooking onde são ensinadas algumas das receitas vegetarianas da família
- E muito mais...

**Quer juntar-se a este Retiro Ayurveda na Índia?**

**Comece por preencher este formulário:**

**[www.macroviagens.pt/inscricao](http://www.macroviagens.pt/inscricao)**



## + INFORMAÇÕES

**Email**

[diana@macroviagens.pt](mailto:diana@macroviagens.pt)

**Tlm.**

+351 934 804 391 (custo chamada rede móvel)

**Site**

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

**Inscrição**

[www.macroviagens.pt/inscricao](http://www.macroviagens.pt/inscricao)

