



Índia Sul

7 a 20 Março 2027

2.090€

valor *early bird*
p/ inscrições até
15 Out. 026
c/ tudo incluído
na Índia



Certified
Company

BIOSPHERE BTO 004/2019 RTT

TURISMO DE
PORTUGAL
RNAVT N° 7304



WWW.MACROVIAGENS.PT

VIAGEM ÍNDIA SUL

Em Kerala, numa zona de gente de sorriso tão aberto e com uma cultura tradicional tão rica e autêntica, vamos descobrir uma Índia tranquila. Uma Índia de natureza virgem, tropical, deslumbrante. Muito diferente das histórias que normalmente ouvimos contar sobre este país. Estamos no estado socialmente mais desenvolvido da Índia, numa zona tão acolhedora.

Esta é a 20ª edição do programa Índia Sul, por Kerala e Mumbai, uma viagem espiritual, profunda, de imersão na natureza, na ayurveda e na cultura local. Um programa único, leve, uma viagem sem pressas. Ideal para uma primeira experiência na Índia.



Começamos esta viagem em Fort Kochi. Depois, vamos explorar outras zonas longe dos circuitos turísticos, onde a cultura tradicional está tão bem preservada.

Passamos também alguns dias num Centro Ayurveda de uma família de acolhimento único de várias gerações dedicadas a esta “ciência da vida” em imersão na Ayurveda.

O Igor vai dando sessões de meditação, partilhando ensinamentos do Budismo. Mas vamos ter também contacto com outras tradições tão vivas nestas zonas, nomeadamente no Ashram da Amma (uma guru indiana), onde vamos ficar alojados.

A gastronomia do sul da Índia está sempre presente. Descobrimos as *Dosas*, os *Idlis*, os *Vadas*. A comida de Kerala é famosa por toda a Índia, é colorida, rica e tão saborosa.

Vamos ainda desfrutar de alguns dias numa praia paradisíaca de mar morno, como há poucas na Índia, quiçá no mundo. E apreciar a tranquilidade das *Backwaters*, dormir uma noite a bordo de um comboio, assistir a um casamento Hindu.

Durante 14 dias, teremos a oportunidade de ver o Sul da Índia genuíno, de natureza deslumbrante, gente hospitaleira e espiritualidade viva, numa viagem profunda, tranquila e única onde os protagonistas são as pessoas.



**NATUREZA
AYURVEDA
ESPIRITUALIDADE**

Esta é uma viagem ao Sul da Índia com tempo suficiente para vivenciar cada local, para conhecer a cultura, para simplesmente estar presente, relaxar e usufruir:

- As gentes de sorriso aberto e de olhar genuíno;
- A beleza exótica das Backwaters;
- As deliciosas refeições vegetarianas que tradicionalmente na Índia se comem com a mão;
- O Ashram de uma guru indiana;
- Um médico que ora pela nossa cura, no final de cada consulta Ayurveda;
- Uma visita a uma Farmácia centenária onde a produção ainda é feita de forma tradicional;
- Um showcooking onde tentamos desvendar os segredos da cozinha de Kerala;
- A aconchegante sensação dos óleos quentes que percorrem o corpo e nos aquecem o coração;
- A prática de Yoga numa serena praia tropical de areia branca;
- Os mergulhos infinitos no Mar Arábico;
- O som de uma oração ao acordar, vindo de uma mesquita junto à praia;
- A cosmopolita Mumbai com os seus contrastes;
- As sessões de meditação com o Igor;
- Uma experiência profunda em contacto com as pessoas de Kerala e Mumbai;
- E muito mais...





PROGRAMA

Dia 1: Fort Cochin

O nosso programa começa com o acolhimento no Aeroporto de Cochin, onde a Diana e Igor - ou um representante - estarão à vossa espera.

Uma vez instalados em Fort Cochin, mergulhamos num cenário onde a história da Europa e o espírito da Índia coabitam em cada esquina.

O ritmo hoje é pausado, ideal para as primeiras visitas culturais sem pressas.

Estamos na porta de entrada desta aventura: uma Índia mais turística, que prepara os sentidos para a transformação e o deslumbre que nos esperam nas regiões menos exploradas e genuínas da nossa viagem.

Alojamento: Guest House *** (check-in a partir das 12h)
Refeições incluídas: Almoço e Jantar



Dia 2: Fort Cochin → Backwaters

A manhã inicia-se com um mergulho na história viva de Fort Cochin. Acompanhados por um guia local, exploramos esta zona num passeio a pé nos vibrantes tuk tuks.

Visitamos uma icónica lavandaria tradicional - um testemunho de resiliência e tradição com mais de 300 anos - e percorremos as ruas da Jew Town, onde as marcas da presença europeia ainda ecoam nas fachadas e no comércio local.

Após o almoço, partimos em direção ao sul, rumo às Backwaters . O nosso destino é um refúgio idílico junto a um lago, onde ficaremos as próximas duas noites.

Chegamos a tempo de um jantar tranquilo, deixando-nos envolver pela paz da natureza e pelo espelho de água que define a paisagem desta região.

*Alojamento: Villa *** e Homestay (o grupo fica dividido por dois alojamentos, próximos um do outro, mas todas as refeições e actividades são no alojamento principal)*

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar



Dia 3: Backwaters

Acordamos com os sons da natureza e preparamo-nos para uma viagem de Tuk Tuk até uma pequena ilha no meio das Backwaters.

Vamos fazer um passeio de canoa pelas Backwaters, ficamos a conhecer várias plantas, frutas e especiarias. Temos contacto com a vida simples e tranquila que se vive por aqui. Tão diferente da nossa.

Almoçamos em casa de amigos, uma refeição caseira servida em folha de bananeira, como é típico nesta zona da Índia. Se quisermos, experimentamos comer com as mãos, como é tradicional na Índia.

À tarde, vamos a uma loja típica frequentada pela população local, uma espécie de grande armazém de compras, onde se vende de tudo, incluindo Sarees, Kurtas e Dhotis. Podemos aproveitar para comprar roupa tradicional indiana que depois vamos poder usar no casamento, dentro de uns dias.

Jantamos e recolhemos cedo depois de um dia cheio.

*Alojamento: Villa *** e Homestay*

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar



Dia 4: Ashram da Amma

Hoje vamos passar o dia ao Ashram da Amma - uma guru indiana reconhecida internacionalmente tanto pelo seu trabalho espiritual como social.

À chegada, surpreendemo-nos com os altos edifícios cor-de-rosa, rodeados por palmeiras de perder de vista, por entre os canais e o mar.

Fazemos uma tour pelo Ashram e ficamos a conhecer este enorme espaço, casa de milhares de Indianos e também de muitos Ocidentais.

Almoçamos na cantina, comida simples, em pratos de inox.

Assistimos aos Bhajans e se a Amma estiver no Ashram pode haver a oportunidade de meditar em grupo com ela e de a ver no palco.

Regressamos ao nosso alojamento ao final do dia, a tempo do Jantar.

*Alojamento: Villa *** e Homestay*

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar



Dia 5: Centro Ayurveda

Partimos para o Centro Ayurveda da família Madukkakuzhy onde chegamos a tempo do almoço.

Este é um espaço de cura que pertence a uma família com tradição de nove gerações dedicadas à Ayurveda, cujos conhecimentos foram sendo transmitidos de pais para filhos.

Saboreamos as deliciosas refeições vegetarianas caseiras e aprendemos a preparar alguns pratos.

Estamos num refúgio, que convida à introspeção e à reflexão, com tratamentos tradicionais e comida orgânica, num ambiente acolhedor e confortável.

Temos a nossa primeira consulta Ayurveda, onde é definido um plano de tratamentos (que inclui que comidas a evitar, suplementos, recomendações para o nosso estilo de vida, terapias e massagens). Sentimo-nos tranquilos e desfrutamos deste refúgio.

*Alojamento: Centro Ayurveda *****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar

Tratamentos incluídos durante a estadia: 1 consulta diária + 1 tratamento diário principal + 1 tratamento diário secundário + tratamentos internos (se necessário)



Dia 6, 7 e 8: Centro Ayurveda

Começamos os dias com uma caminhada pelas redondezas ou com uma aula de Yoga (em dias alternados).

É tempo de mergulharmos profundamente na Ayurveda, de desfrutarmos dos ensinamentos, consultas e tratamentos, de nos alimentarmos de forma mais consciente e de praticarmos recolhimento, yoga e meditação.

Visitamos a farmácia onde são preparados os medicamentos através dos métodos tradicionais. Apaixonamo-nos por esta medicina milenar (e por esta família única e tão calorosa), e ficamos com vontade de aprofundar mais. Ao final do dia, depois do jantar, juntamo-nos à oração na capela: *“Por vezes rezar não muda a situação, mas muda a nossa atitude e dá-nos esperança... o que muda pode mudar a nossa vida”*.

No último dia, partimos de comboio em direção à praia, depois de jantar. Uma viagem nocturna a bordo de um comboio indiano com camas-beliche onde pernoitamos.

Alojamento: Centro Ayurveda ****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar



Dia 9: Praia

Chegamos de manhã cedo ao nosso destino. Quando percebemos o que nos espera, nem queremos acreditar: um colorido e apetitoso pequeno-almoço aguarda por nós... em frente ao mar.

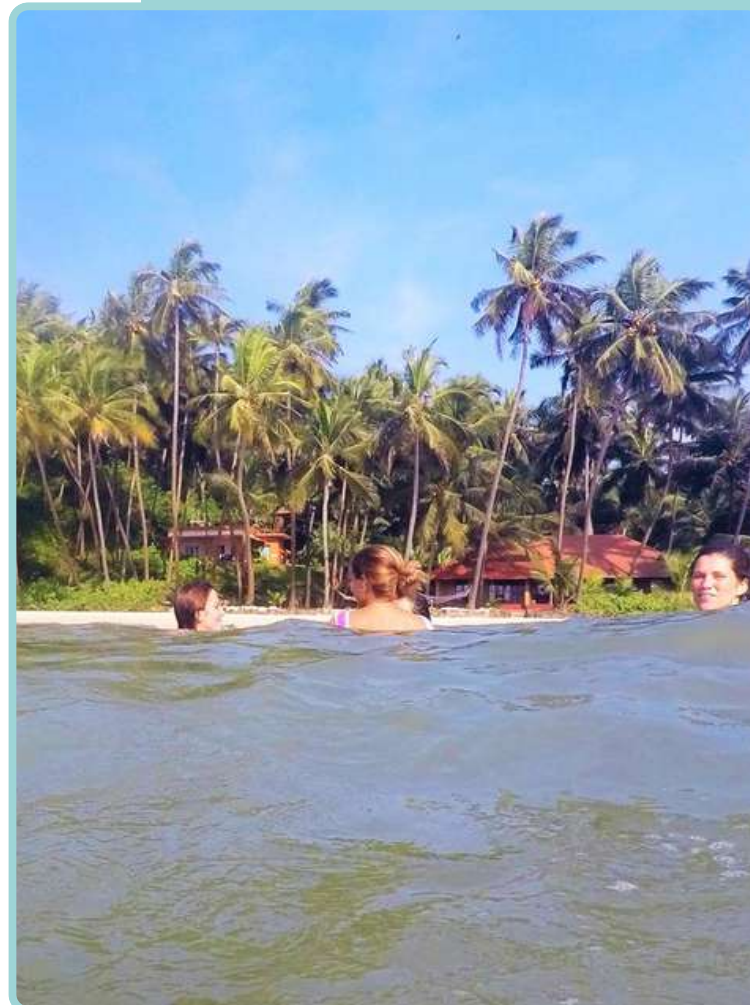
Vamos ficar os próximos dias num alojamento em cima de uma praia tropical, praticamente virgem, de mar morno, rodeada de palmeiras, silêncio, tranquilidade.

Usufruímos deste paraíso, da praia, do mar,... Almoçamos com os pés na areia e jantamos à luz das velas.

Os dias passados aqui são de relaxamento, mergulhos, sol, leitura, meditação, yoga, caminhadas pelo areal e também algumas experiências culturais.

Alojamento: Beach Huts ***

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar



Dia 10 e 11: Praia

Começamos estes dias na praia com uma aula de Yoga dada por uma professora indiana que às vezes traz a sua sobrinha, uma doce *mini-yoguini*.

A seguir ao delicioso pequeno-almoço tradicional de Kerala, temos tempo livre para meditar, conversar, apanhar sol, nadar, ler um livro, explorar as vilas próximas.

Podemos tentar desvendar os segredos de cozinha desta zona de Kerala, se a cozinheira tiver algum tempo livre para nos ensinar alguns segredos. Ou então, visitar uma gruta, onde viveu um Yogi isolado.

As roupas indianas que compramos em Kollam podem ser úteis para o casamento a que vamos ter o privilégio de ser convidados a assistir (não é garantido, mas costuma acontecer).

O som das orações na mesquita diz-nos que o tempo vai passando, estes dias são de completo relaxamento.

*Alojamento: Beach Huts ****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar



Dia 12: Praia → Mumbai

Despedimo-nos do nosso paraíso na praia, vai deixar saudades.

Hoje temos um voo doméstico para Mumbai. Depois de nutrirmos o corpo e a mente na tranquilidade de Kerala, estamos prontos para abraçar a energia vibrante, os contrastes e o frenesim da Índia urbana.

Vamos ficar alojados em Colaba, a zona mais turística desta enorme metrópole.

Chegamos a tempo de dar um passeio antes do jantar. Vamos visitar as “Portas da Índia” e percorremos as ruas de lojas e barraquinhas, ficamos a conhecer esta zona de Mumbai.

Estamos numa Índia cosmopolita, bastante diferente do que vivenciamos até agora.

Alojamento: Guest House ***

Refeições incluídas: Pequeno-almoço e Jantar



Dia 13: Mumbai

Hoje descobrimos Mumbai para além das atrações turísticas.

Vamos ver como realmente vive a maioria da população nas grandes cidades da Índia e, quem sabe, mudar um pouco a nossa percepção desta realidade.

É uma experiência que tem impacto na vida da maioria das pessoas que já fez esta viagem connosco.

Fluímos ao ritmo do frenesim de Mumbai, a pé e de comboio. Percorremos ruas e ruelas, vemos como é o dia-a-dia de um habitante normal desta metrópole, o que faz, onde trabalha, como vive. E almoçamos em casa de uma família num bairro simples, antes de regressarmos a Colaba.

Temos algum tempo livre, podemos aproveitar para fazer as últimas compras. E, se quisermos antes do jantar de despedida, podemos ir ao cinema ver um filme de Bollywood.

*Alojamento: Guest House ****

Refeições incluídas: Pequeno-almoço, almoço e jantar



Dia 14: Mumbai → FIM

Depois destes dias tão bonitos e ricos que vivemos no Sul da Índia, estamos de coração cheio. E sentimos ainda os efeitos da imersão na Ayurveda que fizemos a meio desta jornada.

Preparamo-nos para regressar a casa, já com saudades deste país único e acolhedor.

Vamos com uma visão muito diferente da Índia e da sua cultura tradicional. E levamos as pessoas com quem nos fomos cruzando no coração.

Levamos também connosco importantes ferramentas para continuarmos a trilhar o nosso caminho rumo a uma vida mais satisfatória.

Consoante o horário do nosso voo, temos o transfer para o aeroporto, onde nos despedimos com o desejo de um dia voltarmos.

Check-out: até às 11h

Refeições incluídas: Pequeno-almoço





PREÇO, INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES

Datas: 7 a 20 Março 2027
Grupo: 12 a 18 viajantes
Preço *early bird*: 2.090€/pax

Pagamento:

- Early Bird para inscrições até 15 Out. = 2.090€ (590€ sinal na inscrição + 3 parcelas de 500€)
- Após 16 Out. = 2.240€ (590€ sinal na inscrição + 3 parcelas de 550€)

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-Tourist Visa (trata-se online)

Informações adicionais:

- Não existem vacinas obrigatórias
- Caso tenha dúvidas sobre saúde, pode agendar uma Consulta do Viajante
- Será criado um grupo de apoio no WhatsApp com todo o grupo

Tudo incluído na Índia:

- Seguro Assistência em Viagem c/ cobertura cancelamento e PVFM
- Alojamento de 12 noites em quartos duplos (ocasionalmente triplos) + 1 noite em cabine de comboio
- 3 refeições diárias vegetarianas (pequeno-almoço, almoço e jantar)
- Águas engarrafadas (sempre que não haja água filtrada)
- Todos os transportes terrestres para a realização do programa
- Voo doméstico de Kerala p/ Mumbai
- Todas as atividades e visitas indicadas no programa (e muito mais)
- Consultas, tratamentos internos e externos e actividades educativas e culturais no Centro Ayurveda
- Aulas de Yoga
- Sessões de Meditação com o Igor
- Acompanhamento pela Diana e Igor, líderes de viagens experientes

Sessões Preparatórias Online:

- Tradições Espirituais da Índia
- Turismo Responsável e Gastronomia Vegetariana Indiana
- Questões Práticas e Logísticas

Não incluído:

- Voos internacionais
- e-Tourist Visa (25 USD)
- Refeições nos aeroportos
- Bebidas às refeições
- Gorjetas e Donativos
- Despesas pessoais e tudo o que não esteja mencionado como incluído

Voos Internacionais:

- Existem opções via Europa a partir de 760€ da Air France (ida e volta de Lisboa)
- Sugerimos os melhores voos ao grupo e damos apoio na reserva (se preferir, temos serviço de emissão)

ALOJAMENTOS



Os alojamentos escolhidos têm carisma e uma excelente localização, privilegiando sempre a gestão local e a hospitalidade. Muitos dos proprietários e gestores dos alojamentos tornaram-se nossos amigos. São espaços únicos, ainda que simples.

Os quartos são maioritariamente duplos e, ocasionalmente, triplos. E podem variar entre as categorias standard e superior, sendo a sua distribuição aleatória (mas sempre com a garantia de WC privativo). Se viaja a solo, vai partilhar o quarto com outro viajante do mesmo sexo, rotativamente. Caso prefira ficar num quarto single, poderemos verificar se é possível (acresce custo extra)

TRANSPORTES



A nossa jornada por Kerala e Mumbai é feita de vários ritmos. Na maior parte do percurso, viajamos em Tempo Travellers (Vans), o que nos permite percorrer as estradas com flexibilidade e comodidade. É o transporte privativo mais usual na Índia. Também vamos ter a oportunidade de experimentar os famosos *tuk tuks*, comboios urbanos e um comboio de longo curso nocturno, uma das experiências mais icónicas da nossa viagem. Vamos dormir embalados pelo ritmo do comboio em beliches com lençóis, cobertor e almofada - uma vivência clássica e inesquecível do quotidiano indiano. Temos ainda um voo doméstico de Kerala para Mumbai.

ALIMENTAÇÃO



A riquíssima tradição culinária da Índia, onde o vegetarianismo é uma prática com milhares de anos, é celebrada durante esta viagem. No Sul da Índia esta herança traduz-se numa gastronomia especialmente diversificada, vibrante, saborosa, colorida e, até, surpreendente. A alimentação durante todo o programa é exclusivamente vegetariana, com refeições preparadas seguindo receitas tradicionais indianas (por isso, são muitas vezes condimentadas). Embora a maioria dos nossos viajantes não seja vegetariano, a experiência costuma ser gratificante e uma boa surpresa, já que a alimentação é nutritiva e saborosa.

VOOS



Para facilitar a viagem, sugerimos as melhores opções de voos (com a melhor relação preço/itinerário) com partida de Lisboa e do Porto. Neste momento há opções via Europa a partir de 760€. A reserva pode ser feita diretamente com a companhia aérea ou através de nós, com a vantagem de o voo ficar coberto pelo seguro incluído no programa. A maioria dos viajantes opta pelos voos que sugerimos e viaja em conjunto a partir de Portugal. Perto da data de partida, criamos um grupo de WhatsApp com todos os participantes para combinarmos uma hora e ponto de encontro no aeroporto de partida. Nós já estaremos no destino, prontos para receber o grupo.

CLIMA



Março faz parte da época ideal para viajar para o Sul da Índia. É, por norma, um mês ensolarado, quente e de céu azul. É uma excelente altura para estar ao ar livre e aproveitar a natureza e a praia. O mar costuma estar tranquilo e apetecível para mergulhos. As temperaturas médias costumam variar entre a mínima de 22º à noite e a máxima de 34º durante o dia. Para esta viagem deve levar roupa de verão, fresca, confortável, adequada à cultura local. De qualquer forma, vamos falar em detalhe sobre o que levar na mala durante a nossa reunião preparatória online.

PRÉ-VIAGEM



Este programa inclui 3 reuniões preparatórias online sobre:

- 1) Tradições Espirituais da Índia;
- 2) Turismo Responsável e Gastronomia Vegetariana Indiana;
- 3) Logística e Questões Práticas;

Isto para que a viagem comece muito antes da chegada ao destino. E que seja uma experiência ainda mais rica! Na reunião sobre questões práticas vamos responder a todas as dúvidas e ainda falar sobre documentação, visto, clima, o que levar, roupa, comunicações, saúde, dinheiro, etc. Perto da data de partida, será criado do um grupo de apoio de WhatsApp com todo o grupo.

GRUPO



Os grupos da Macro Viagens caracterizam-se pela diversidade. Já recebemos viajantes dos 18 aos 80 anos, situando-se a grande maioria na casa dos 30 - 60. Esta mistura geracional confere uma enorme riqueza à dinâmica de cada viagem.

A maioria dos viajantes inscreve-se a solo e não se conhece previamente, mas os laços criam-se com grande naturalidade.

Em todos os grupos contamos ainda, habitualmente, com a presença de alguns casais, familiares ou amigos que decidem partilhar esta experiência.

BAGAGEM



As nossas viagens não são de estilo "mochileiro". Como nos deslocamos maioritariamente em transportes privativos, pode levar o tipo de mala que preferir, desde que seja apenas uma peça principal e que a consiga transportar. Ainda assim, a bagagem não deve ser demasiado grande nem excessivamente pesada, até porque teremos uma viagem de comboio. A maioria das pessoas viaja com uma mala de porão média e uma pequena mochila ou carteira para o dia a dia. Uma última dica: recomendamos sempre que deixe algum espaço livre na mala para as compras que eventualmente queira fazer.

DOCUMENTAÇÃO



Para esta viagem, precisa de um passaporte com mais de 6 meses de validade à data de saída e duas páginas em branco. Não precisa de ter Passaporte válido no momento da inscrição, basta 1 mês antes. O visto para a Índia (e-Tourist Visa = 25 USD) é obrigatório, mas pedimos que aguarde pelas instruções da nossa reunião pré-viagem antes de o tirar. Não existem vacinas obrigatórias, exceto a da febre amarela se tiver estado nos seis dias anteriores num país endémico de febre amarela (como o Brasil).

SEGURO COM COBERTURA CANCELAMENTO



Não há nada como viajar com a tranquilidade de estarmos protegidos antes e durante a viagem, certo?

A pensar nisso, incluímos em todas as viagens que organizamos um Seguro de Viagem com coberturas verdadeiramente alargadas da **RNA Seguros** que inclui eventos de força maior como guerras, desastres naturais e greves.

Este seguro está incluído no preço do pacote de viagem, abrange todos os produtos adquiridos com a Macro Viagens, e vai muito além do usual garantindo:

- Assistência em Viagem – cobertura para todos os eventos de saúde, acidentes, perturbação de voos, bagagem, etc. que aconteçam durante a viagem
- Cobertura de Cancelamento – proteção caso não possa viajar por um motivo pessoal grave (próprio ou de familiares directos)
- Perturbação da Viagem por Força Maior – cobertura em caso de guerras, greves e desastres naturais, que afetem o destino, a chegada ou a saída do mesmo, antes ou durante a viagem

Este é um seguro indispensável que está incluído no pacote de viagem organizada. Neste [link](#) pode saber mais informações sobre coberturas, plano, condições, etc.

COMPONENTE ESPIRITUAL DA VIAGEM



Nesta viagem, vamos visitar alguns **templos hindus, igrejas cristãs e o Ashram da Amma**. O Igor, que acompanha a viagem em conjunto com a Diana, fará a **contextualização destas diferentes tradições**.

O nosso objetivo é **ir além do turismo convencional**. Para compreendermos verdadeiramente a espiritualidade da Índia, vamos partilhar temas para reflexão, sugerimos algumas **práticas meditativas** e explicamos o **significado dos locais e rituais** com que nos formos cruzando.

Ao longo dos dias, vamos ter **sessões de meditação com ensinamentos** pensados **tanto para quem nunca teve contacto** com estas tradições, **como para quem não é iniciante**. Vamos explorar juntos temas como os fatores mentais que conduzem à felicidade, o impacto da nossa perceção da realidade no nosso bem-estar, a diferença entre felicidade genuína e mundana, o karma e a continuidade da consciência.

Mais do que uma viagem férias, esta é uma **experiência com uma componente espiritual**, pensada para que todos possamos levar algo profundo no regresso a casa.

TURISMO REGENERATIVO E MAIS RESPONSÁVEL



Na Macro Viagens, **desenhamos programas que geram um impacto positivo** tanto nos destinos como em quem viaja connosco.

Apoiamos ativamente projetos sociais nos roteiros que desenhamos. Nesta viagem ao Sul da Índia, vamos visitar uma Associação de Apoio a Pessoas com Necessidades Especiais, em Kerala. Uma instituição cristã que desenvolve um trabalho fundamental na promoção da autonomia e na criação de oportunidades para pessoas que enfrentam grandes desafios, integrando as suas famílias. **Ajudar não é caridade, é nossa responsabilidade** – como ouvimos dizer por lá.

Durante as viagens que organizamos **não compactuamos com atividades de exploração animal** em nenhum momento.

Além disso, **a alimentação é sempre exclusivamente vegetariana** (embora a maioria dos viajantes não o seja). Esta opção não só reflete respeito pela vida de todos os seres, como é **uma das formas mais eficazes de reduzirmos a nossa pegada ambiental negativa**, enquanto descobrimos novos sabores - a gastronomia tradicional e monástica do Japão, historicamente de base vegetal, é incrivelmente rica e... saborosa.

Para garantir uma imersão autêntica e respeitadora, **privilegiamos parceiros locais de cariz familiar** ou pequenas empresas, sempre que possível. E **partilhamos práticas de Turismo Mais Responsável** com os nossos viajantes.

Acreditamos que **viajar com esta consciência é a melhor forma de apoiar um país** e garantir que a nossa presença deixa uma marca verdadeiramente positiva.

PARA QUEM É ESTA VIAGEM?



Este programa foi desenhado para quem deseja **descobrir a Índia** pela primeira vez ou para quem procura uma face do país **mais serena e contemplativa**. É uma jornada criada com tempo para saborear cada local, permitindo uma **imersão profunda na cultura local, na Ayurveda e nas ricas tradições espirituais indianas**.

Esta experiência para pessoas que gostam de partilhar e conhecer novas culturas e procuram:

- **Uma Índia Suave e profunda:** Longe das imagens "chocantes" tantas vezes difundidas, Kerala - onde estaremos grande parte da viagem - revela uma Índia hospitaleira, de sorrisos abertos, natureza exuberante, gastronomia inesquecível e fortes tradições espirituais. É um destino que não agride, mas que supera todas as expectativas.
- **Consciência e Responsabilidade:** Para quem acredita que viajar deve deixar uma pegada positiva. Quem viaja connosco está a contribuir diretamente para projetos sociais: parte do lucro da Macro Viagens reverte para instituições locais credíveis e, durante o programa, teremos a oportunidade de visitar uma associação que apoia pessoas com necessidades especiais e as suas famílias.
- **Equilíbrio entre Descoberta e Bem-Estar:** O roteiro perfeito para quem quer combinar exploração cultural e contacto autêntico com as populações locais com momentos de praia, natureza, meditação, espiritualidade e, acima de tudo, tempo para simplesmente estar e olhar para dentro. É muito mais do que uma viagem turística, é uma viagem única e profunda.

PORQUÊ A ÍNDIA?



A nossa relação com a Índia ultrapassa o fascínio turístico: é uma **ligação profunda**, confortável, familiar. Sentimo-nos, verdadeiramente em casa na Índia. Passamos quase metade do ano na Ásia (na Índia e noutros países próximos), onde **construímos amizades sólidas** e nos integramos no quotidiano e nos costumes locais.

Nas viagens que lideramos, o nosso propósito é **oferecer uma perspectiva que escapa aos roteiros convencionais**. Partilhamos uma visão alternativa, moldada pela nossa experiência pessoal, pelo **conhecimento profundo no terreno** e pela tradição espiritual que estudamos e que convida à reflexão constante. Gostamos de dizer que somos "desbloqueadores culturais", **desconstruímos preconceitos**, clarificamos interpretações e ajudamos a navegar na complexidade indiana com clareza.

Acreditamos que **todos os que tiverem oportunidade deveriam visitar a Índia pelo menos uma vez na vida**. Mas não a Índia dos hotéis de cinco estrelas, vista através do vidro dos vidros de um carro confortável com motorista privado. Falamos da Índia real. Da Índia das pessoas. Da Índia espiritual. Contactar com a cultura indiana é confrontarmo-nos com a realidade tal como ela é, sem filtros. **A Índia é um espelho que tem o poder de mudar a nossa perspectiva** sobre a nossa própria vida.

Ao incluirmos nas viagens que lideramos o estudo das tradições espirituais da Índia, nomeadamente do Budismo, alargamos a nossa visão da realidade, transformando a viagem numa **oportunidade única**, muito mais do que meras férias.

Quer vir connosco nesta icónica
viagem ao Sul da Índia?

Comece por preencher este formulário:
www.macroviagens.pt/inscricao





QUEM SOMOS



A MACRO VIAGENS

A Macro Viagens é uma agência de viagens de autor portuguesa fundada em 2017 por Igor Chiu Soares e Diana Chiu Baptista.

Levamos pessoas a viajar de forma mais autêntica, com imersão na cultura e nas tradições espirituais e medicinas tradicionais do Oriente.

Desenhamos e organizamos viagens com propósito (em grupo ou à medida), peregrinações e retiros por destinos de profunda riqueza espiritual: Índia, Sri Lanka, Nepal, Butão, Tailândia, Japão.

Representamos ainda em Portugal os Centros Madukkakuzhy Ayurveda na Índia, para onde temos levado centenas de pessoas, e, mais recentemente, o AMUNA, no Sri Lanka, vencedor do "Sri Lanka's Best Wellness Retreat 2025" pelos World Spa Awards.

Somos uma agência vegetariana comprometida com uma política de Turismo Regenerativo e Responsável. As nossas práticas foram validadas pela certificação BIOSPHERE Responsible Tourism. Mas, mais do que isso, é um compromisso genuíno que abrange várias componentes, incluindo a área social e antropológica, económica, ética e ambiental.

A nossa grande motivação é possibilitar a quem viaja connosco um mergulho para dentro, a única viagem que consideramos ser capaz de proporcionar realização profunda, através de um turismo regenerativo.

IGOR CHIU SOARES



A Macro Viagens, que cofundei em 2017, abriu-me portas para lugares e culturas que nunca imaginei explorar. Esta jornada expandiu a minha visão do mundo e permitiu-me dedicar ao estudo das tradições espirituais do Oriente, em particular do Budismo.

Ao longo deste percurso, tenho tido o privilégio de aprender com grandes professores — seres humanos de uma bondade, sabedoria e inspiração incríveis. Um contacto tão próximo e autêntico só foi possível através destas viagens.

Para além disso, durante oito anos, participei em retiros intensivos com o meu professor principal, Lama B. Alan Wallace, e frequento atualmente o 4º ano do Nalanda Masters Course, sob a orientação de Geshe Dorji Damdul (Diretor da Tibet House, em Delhi).

Continuo a partilhar tudo o que aprendo durante os roteiros de grupo que lidero, através de sessões de estudo e meditação que oriento. No terreno, contextualizo os locais que visitamos à luz desta sabedoria milenar e asseguro a tradução dos ensinamentos que recebemos, sempre que necessário.

A minha experiência anterior como engenheiro civil, na direção de projetos de estruturas, trouxe-me competências que aplico hoje nos bastidores. Assumo a gestão financeira e tecnológica (IT), bem como a coordenação de reservas e de toda a logística com os nossos parceiros locais.

Em simultâneo, envolvo-me no desenvolvimento de todas as nossas viagens, sendo diretamente responsável pelo desenho da sua componente espiritual.

DIANA CHIU BAPTISTA



Cresci numa família que privilegiava estilos de vida alternativos, o que me despertou desde cedo para as tradições orientais de saúde, alimentação e espiritualidade.

O verbo “ir” sempre foi uma constante na minha vida, mas foi na Ásia — em particular na Índia, onde passo atualmente parte do ano — que encontrei um lugar para regressar.

Após quase duas décadas dedicadas a marcas, eventos e comunicação, decidi, em 2017, alinhar a profissão com os meus valores. Ao cofundar a Macro Viagens, uni a minha bagagem profissional à vivência como viajante independente. O objetivo foi oferecer uma curadoria focada num turismo responsável, que promove o contacto com tradições espirituais, medicinas tradicionais e um estilo de vida mais compassivo.

A minha visão enraizada nos ensinamentos de Buda, é inspirada e orientada por vários professores, como S.S. o 43º Sakya Trizin, Geshe Dorji Damdul (Tibet House - Delhi) e Khenpo Rinchen Gyaltzen (Paramita - Espanha). Esta base permeia todos os aspetos da minha vida - incluindo o meu trabalho.

O meu interesse pela manutenção da saúde e longevidade tem-me levado a investir em estudo contínuo de forma independente. Além disso, tive formação intensiva com um professor japonês, estudei no antigo Instituto Macrobiótico de Portugal e encontro-me a tirar a certificação em Plant-Based Nutrition pelo T. Colin Campbell Center

Na Macro Viagens, sou o rosto da comunicação, asseguro o acompanhamento dos clientes e sou responsável pelo Turismo Regenerativo. Em conjunto com o Igor, desenho roteiros e lidero grupos, garantindo que cada itinerário é uma imersão cultural e espiritual autêntica.



Índia e Nepal
Pelo Caminho de Siddhartha



Entre a Índia e o Tibete
Na Terra do Meio



Sri Lanka
Imersão Cultural e Espiritual



Japão
O Caminho Shojin



Nepal
A Sabedoria do Precioso Mestre



Butão
No Misterioso Reino de Shangri-La



Tailândia
Os Monges da Floresta



Índia Sul
Natureza, Partilha Espiritualidade

VIAGENS EM GRUPO



Nepal



Goa e Kerala



Vale Spiti



Madukkakuzhy - Retiro Ayurveda



Butão



AMUNA - Wellness Retreat



Rajastão e Ganges



Sri Lanka e Maldivas

VIAGENS INDIVIDUAIS



GOSTOU DO PROGRAMA? JUNTE-SE A NÓS!

Email

diana@macroviagens.pt

WhatsApp

+351 934 804 391

Site

www.macroviagens.pt

Inscrição

www.macroviagens.pt/inscricao

