



Japão

7 a 18 Novembro 2027

4.200€

valor *early bird*
p/ inscrições até
30 Nov. 2026
c/ praticamente
tudo incluído no
Japão



BIOSPHERE

Certified
Company

BTO 004/2019 BTI

TURISMO DE
PORTUGAL
RNAVT N° 7304



WWW.MACROVIAGENS.PT

VIAGEM AO JAPÃO

Uma jornada onde as tradições espirituais, a reverência pela estética, a fascinante conduta social, os hábitos de saúde milenares, a tranquilidade das vilas e a vanguarda das metrópoles se fundem numa vivência cultural inesquecível.

“O Caminho *Shojin*” é o compromisso de viver com intenção (e atenção), compreendendo que o que nos rodeia impacta a nossa saúde e a nossa mente. É através desta dedicação que se alcança o *Wa* - o princípio da harmonia japonesa. Esta jornada é uma imersão direta nesta tradição, em busca do verdadeiro equilíbrio.

Mais do que uma viagem, este é um convite à imersão na cultura nipônica e à reflexão. Guiado pelo Igor e pela Diana, este programa autêntico e fluido inclui a prática de meditação e a contextualização das tradições espirituais que iremos vivenciar, em harmonia com as visitas, os momentos de lazer e outras experiências.

Vamos estar no Japão no outono, rodeados pelos tons vibrantes das árvores. É a época do Shinmai, as primeiras colheitas de arroz.

Com a oportunidade de pernoitar duas noites numa casa particular, afastamo-nos da perspectiva do mero turista para sentir a reservada, mas calorosa, hospitalidade japonesa, absorvendo os seus hábitos e descobrindo a arte de confeccionar as refeições saudáveis tradicionais. Para enriquecer esta vivência, a estadia faz-se em alojamentos distintos e muito diversificados. Em algumas noites, dormimos num tradicional



O CAMINHO SHOJIN

WWW.MACROVIAGENS.PT

futon (colchão de algodão estendido sobre chão de tatami), seja numa Homestay, num Ryokan (estalagem clássica) ou num Shukubo (templo budista). Noutras, descansamos no conforto de hotéis mais urbanos. Teremos ainda o privilégio de ficar alojados numa intimista e sofisticada Kyo-machiya (casa de madeira tradicional), convertida num elegante boutique hotel. Temos ainda o privilégio de pernoitar numa intimista e sofisticada Kyo-machiya (casa de madeira tradicional), um elegante boutique hotel.

Nesta viagem, visitamos santuários emblemáticos, florestas de bambu e templos icónicos (alguns deles muito visitados), mas privilegiamos também locais menos explorados - são estas as experiências que mais gostamos de partilhar. Vamos vestir uma Yukata, comer com pauzinhos sentados no chão, partilhar uma cerimónia de chá, frequentar onsens (banhos termais) à maneira local, beber água fresca diretamente de uma nascente na floresta, visitar plantações de chá e quem sabe ver Geishas.

Vamos caminhar à noite pelo cemitério de Okunoin, subir os 287 degraus de pedra até a um templo e, ao amanhecer, acompanhar rituais e cerimónias monásticas. A cultura tradicional revela-se nos detalhes: no comércio artesanal, no wabi-sabi - a beleza das coisas imperfeitas -, na requintada Shojin Ryori - a gastronomia monástica 100% vegetal - e na organização social. A viagem flui através do comboio-bala (Shinkansen) e das redes de transportes públicos locais, mantendo o foco no essencial: o contacto com as pessoas e a compreensão da cultura local, a contextualização das tradições espirituais, a compaixão animal, a descoberta de um país silencioso e por vezes individualista, de hábitos tão distintos dos nossos.



Highlights desta viagem ao Japão:

- Ficar alojado em Shukubos nas montanhas sagradas e participar nas cerimónias e rituais dos templos
- Caminhar durante a noite pelo trilho de lanternas de pedra num cemitério que fica numa floresta de cedros
- Experimentar o contraste entre a energia das cidades e a quietude dos santuários nas montanhas e das vilas
- Conhecer a cultura de Kyoto através de uma cerimónia de chá, dos passeios pelas ruas onde podemos avistar Geishas, do comércio tradicional e da hospedagem numa glamourosa Machiya
- Viajar no comboio-bala, nas linhas e autocarros locais, observando a organização e o silêncio nipónico
- Conhecer uma comunidade agrícola viva, numa das mais bonitas regiões de plantação de chá
- Partilhar o quotidiano numa homestay, aprendendo a confeccionar refeições tradicionais saudáveis e desfrutando de uma vila local
- Descobrir a gastronomia dos mosteiros budistas, a Shojin Ryori
- Avistar o cume do Monte Fuji (caso as condições meteorológicas o permitam)
- Atravessar os famosos Torii vermelhos que marcam a entrada para o domínio dos espíritos da natureza nos Templos Xintoístas
- Caminhar junto de veados que vivem integrados com o Homem e apoiar ativamente projectos que promovem a compaixão animal
- Praticar meditação com a orientação do Igor, contextualizando os ensinamentos das tradições espirituais
- E muito mais...





ITINERÁRIO INDICATIVO

Dia 1: Tokyo

Acolhimento no aeroporto e transfer para o hotel no centro de Tokyo. Após o check-in, temos algum tempo para abrandar e descansar.

A primeira imersão na cidade faz-se num clássico jardim japonês, entre lagos serenos, pontes de pedra e casas de chá. É neste cenário que temos a sessão inaugural da viagem, envolvidos pelas cores de outono.

Da natureza, passamos ao pulso da metrópole e dos seus arranha-céus e letreiros luminosos. Observar a fascinante organização japonesa, com o movimento coreografado de milhares de pessoas a cruzar as ruas em simultâneo, é uma experiência visual imperdível.

Terminamos este primeiro dia cedo com um jantar, celebrando a chegada com a nossa primeira experiência gastronómica em Tokyo.

*Alojamento: Hotel *****

Check-in: a partir das 15h

Refeições incluídas: Jantar



Dia 2: Tokyo

Começamos o dia num templo Budista Esotérico, onde assistimos à intensa cerimónia do fogo. Os monges queimam oferendas de madeira num altar central, acompanhados pelo bater vigoroso de grandes tambores e pela recitação contínua de mantras. Aqui temos o nosso primeiro contacto com o Budismo no Japão, contextualizado pelo Igor.

Visitamos ainda um santuário Xintoísta que ilustra a mistura entre o Budismo e o Xintoísmo, algo tão enraizado na cultura japonesa. Descobrimos que o sumô, antiga arte marcial, surgiu dos rituais xintoístas para entreter os deuses.

Almoçamos e a tarde é livre para explorar a cidade consoante os interesses de cada um sob orientação da Diana e Igor: visitar pontos turísticos, fazer compras, ir a um café emblemático, ou simplesmente deambular pelas ruas de um dos bairros icónicos da capital.

Terminamos o dia num café-bar *sui generis*, onde é usual os japoneses irem relaxar, comer e beber algo após o dia de trabalho.

Alojamento: Hotel ****

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar



Dia 3: Tokyo - Hokuto

Após o pequeno-almoço, partimos de comboio rumo a Hokuto para um encontro especial com a nossa anfitriã. Investigadora e docente de culinária medicinal japonesa, teve o privilégio de aprender diretamente com mestres de renome, como Michio Kushi.

Seremos recebidos em sua casa - onde vamos ficar alojados durante duas noites - para o almoço. Esta hospitalidade é um privilégio raro, dada a natureza reservada da cultura.

À tarde, passeamos pela vila, visitamos a sua plantação de arroz e assistimos a uma palestra sobre como o estilo de vida tradicional nipónico pode potenciar a nossa saúde.

Ao jantar, desfrutamos de uma refeição caseira. Para terminar o dia, visitamos um onsen (banhos termais), um hábito milenar de saúde que os japoneses preservam. Regressamos a casa já vestidos com o pijama, como é costume local, prontos para o descanso com o conforto que as águas termais proporcionam, para um sono reparador.

Alojamento: Homestay

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar



Dia 4: Hokuto

Depois de enrolarmos o nosso futon - colchão minimalista de algodão que estendemos sobre o tatami para dormir -, começamos o dia com uma sessão de meditação com o Igor.

Tomamos o pequeno-almoço e desfrutamos de algum tempo livre no ambiente natural e tranquilo desta aldeia.

A seguir, participamos num showcooking com a nossa anfitriã: aprendemos a confeccionar uma refeição tradicional japonesa completa, ajudamos na preparação dos pratos e degustamos o resultado ao almoço. E, claro, ajudamos a arrumar a cozinha.

À tarde, damos uma caminhada pela vila, bebemos água fresca diretamente de uma fonte na floresta e visitamos um santuário xintoísta local.

Regressamos a casa, ajudamos a preparar o jantar, jantamos e, terminamos o dia com um novo e reconfortante banho de “onsen” antes de dormir.

Alojamento: Homestay

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar



Dia 5: Hokuto - Minobu

Começamos o dia com uma nova sessão de meditação guiada pelo Igor. Tomamos o pequeno-almoço, despedimo-nos da nossa anfitriã e seguimos rumo a Minobu, uma montanha sagrada no Japão, com vistas do topo para o Monte Fuji.

Para chegar ao templo principal (Kuon-ji), subimos 287 degraus de pedra que, segundo a tradição, conduzem à iluminação. É o mote perfeito para refletir enquanto avançamos por esta belíssima envolvência natural até ao complexo sagrado, onde se destaca um pagode vermelho de cinco andares e uma magnífica cerejeira com 400 anos, que esperamos encontrar em flor nesta altura.

A visita é conduzida por um monge responsável pelo Shukubo (alojamento de templo) onde ficamos instalados, um local histórico que acolhe peregrinos e hóspedes há mais de 500 anos.

Terminamos o dia a jantar uma típica refeição Shojin Ryori, a refinada e milenar cozinha budista japonesa, 100% vegetariana.

Alojamento: Shukubo (Alojamento num Templo)

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar



Dia 6: Minobu - Kyoto

Após uma sessão de meditação e o pequeno-almoço, iniciamos a subida da montanha a pé e depois de teleférico.

No teleférico, sobrevoamos um mar de cedros com mais de 700 anos, plantados pelo próprio Nichiren, fundador desta escola budista.

Mais do que um miradouro, o topo é um lugar de peregrinação onde o mestre meditava. Se o clima permitir, avistamos o imponente Monte Fuji, a impressionante cordilheira dos Alpes do Sul do Japão e o vale do rio Fujikawa.

Almoçamos e partimos no Shinkansen, o famoso comboio-bala, rumo a Kyoto, a nossa base nos próximos dias. É interessante observar as regras sociais tão diferentes das nossas nas estações e comboios. Durante a viagem, passamos pelo Fuji, que admiramos (caso haja visibilidade).

Ficamos instalados num intimista boutique hotel no coração do histórico bairro das gueixas. O edifício é uma Kyo-machiya, a centenária casa de madeira tradicional da cidade.

*Alojamento: Kyo-machiya - Boutique Hotel ****
Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar*



Dia 7 : Kyoto

Depois do pequeno-almoço, partimos em direção a um icónico bosque de bambu. Embora seja um local muito procurado, a sua beleza permanece inegável. Caminhamos entre as altas hastes verdes, deixando-nos envolver pelo som singular do vento — classificado no Japão como um dos "100 sons a preservar".

Seguimos para a visita a um Templo Zen, percorrendo os seus jardins desenhados com tal mestria que cada pedra e cada árvore parecem refletir a harmonia do próprio cosmos. Após o almoço, visitamos um templo adjacente que guarda um belíssimo jardim de ameixeiras - a origem das ameixas salgadas umeboshi que tantas vezes acompanham as nossas refeições.

Para encerrar o dia, vivemos uma experiência exclusiva numa cerimónia de chá, mergulhando na subtileza e na beleza desta tradição ancestral.

*Alojamento: Kyo-machiya - Boutique Hotel *****

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar



Dia 8: Kyoto

Hoje, o dia é inteiramente livre. Vão receber uma brochura detalhada, pensada como uma bússola para novas descobertas, com sugestões de roteiros, dicas práticas de transporte e recomendações de restaurantes. Podem optar pela imponência dos locais mais emblemáticos, como o Pavilhão Dourado ou o Templo da Água Pura, ou preferir a singularidade dos recantos menos explorados da cidade.

É frequente que, neste dia, se subagrupem organicamente consoante os interesses comuns. É a oportunidade perfeita para mergulhar no comércio local: percorrer lojas de pauzinhos esculpidos à mão, admirar delicadas peças de cerâmica, encontrar peças de vestuário vintage. Para quem desejar, existe ainda a possibilidade de alugar e vestir um traje tradicional japonês durante umas horas.

Podem também relaxar com uma massagem revigorante, conhecer um projeto de acolhimento de animais resgatados ou ter uma experiência com uma Maiko (aprendiz de Geisha),

Este dia é um convite para sentirem Kyoto ao vosso ritmo.

*Alojamento: Kyo-machiya - Boutique Hotel ****
Refeições incluídas: Pequeno-Almoço e Jantar*



Dia 9: Kyoto - Wazuka

De manhã, atravessamos os icónicos torii vermelhos em direção ao domínio dos kami — num santuário incontornável em Kyoto.

Despedimo-nos desta cidade, coração do Japão e testemunho vivo do wabi-sabi - a arte de encontrar beleza na imperfeição e no autêntico. Aqui, as tradições ancestrais não se fecham em museus, vivem no quotidiano.

Seguimos para as montanhas, onde a paisagem se abre numa geometria perfeita de socalcos a serpentearem as colinas.

Visitamos as plantações, caminhando pelos trilhos e sentindo o aroma intenso da *Camellia Sinensis*. Aprendemos a produção através da sabedoria local e degustamos, descobrindo as diferenças entre *sencha*, *matcha*, *hojicha* e *kukicha*.

Ficamos alojados num Ryokan, uma estalagem tradicional, nesta zona rural que é reconhecida como uma das regiões mais bonitas do país, onde se preserva o autêntico chá Uji.

Alojamento: Ryokan (Estalagem Tradicional)

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar



Dia 10: Wasuka - Nara - Koyasan

Partimos para Nara, ao encontro dos famosos veados. Atravessamos uma floresta primitiva, por um caminho ladeado por milhares de antigas lanternas de pedra com musgo, até um místico santuário xintoísta. Caminhamos acompanhados por centenas de veados que circulam livremente. Mensageiros dos deuses, simbolizam a coexistência pacífica entre animais e humanos.

Seguimos para Koyasan, epicentro do Budismo Esotérico, um refúgio rodeado por oito picos que simbolizam uma flor de lótus. Alojamo-nos num Shukubo. Vestimos a Yukata, relaxamos no onsen privado e jantamos uma abundante refeição Shojin Ryori, a refinada gastronomia monástica.

À noite, exploramos o cemitério de Okunoin. Caminhamos em silêncio por um trilho iluminado por milhares de lanternas de pedra, sob cedros centenários. A atmosfera confere misticismo à travessia até ao mausoléu de Kobo Daishi. Regressamos ao templo para dormir em futons sobre tatamis.

Alojamento: Shukubo (Alojamento num Templo)

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar



Dia 11: Koyasan - Osaka

Despertamos cedo para assistir à cerimónia matinal, no salão principal do templo, envolvidos pelo aroma a incenso e pelo som rítmico da recitação dos sutras entoados pelos monges.

Após a cerimónia, tomamos um pequeno-almoço tradicional, cuidadosamente preparado no templo. E reunimo-nos para uma sessão de meditação guiada pelo Igor, a última desta viagem.

Dedicamos o resto da manhã a explorar os recantos sagrados de Koyasan e despedimo-nos com um almoço num restaurante local.

À tarde, descemos as montanhas e deixamos para trás este lugar sagrado em direção a Osaka. Chegamos a tempo de celebrar a nossa viagem com um jantar de despedida imersos na atmosfera cosmopolita desta cidade.

*Alojamento: Hotel *****

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço, Almoço e Jantar



Dia 12: Osaka - FIM

Despedimo-nos do Japão, um país que desafia os nossos referenciais de sociedade moderna e nos convida a ver o mundo através de um novo olhar.

Deixamos para trás a quietude das florestas de cedros, das aldeias e dos templos que contrastam com a intensidade efervescente das grandes metrópoles.

Regressamos a casa levando na bagagem muito mais do que memórias: trazemos a sabedoria de uma cultura e tradição espiritual tão rica, inspirados por uma forma de viver que procura constantemente o bem comum e a harmonia.

É um dos poucos países no mundo que não rejeitou a tecnologia para preservar a sua herança, integrando-a. O Japão é uma verdadeira escola de disciplina e atenção plena, com pontos positivos - e outros, claro, nem tanto - que nos convidam à reflexão.

Check-out até às 11h

Refeições incluídas: Pequeno-Almoço





[PREÇO, INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES](#)

Datas: 7 a 18 Novembro 2027
Grupo: 8 a 14 viajantes
Preço *early bird*: 4.200€

Pagamento:

- Inscrições até 30 Nov. 2026 = 4.200€ (1.200€ sinal na inscrição + 3 parcelas de 1.000€)
- Após 1 Dez. 2026 = 4.500€ (1.500€ sinal na inscrição + 3 parcelas de 1.000€)

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)

Informações adicionais:

- Não é necessário Visto
- Não existem vacinas obrigatórias
- Será criado um grupo de apoio no WhatsApp
- Apoiamos na reserva dos voos (se preferir temos serviço de emissão)

Incluído:

- Alojamento de 11 noites (maioritariamente em quartos duplos)
- 3 refeições diárias vegetarianas (pequeno-almoço, almoço e jantar)
- Comboios de longo curso
- Transfers privados sempre que necessário
- Todas as atividades, experiências e visitas indicadas no programa
- Bilhetes para templos, santuários, jardins e locais mencionados
- Acompanhamento por Diana e Igor, líderes experientes
- Sessões de Meditação durante a viagem
- Brochura com indicações para o dia livre em Kyoto (e apoio)
- Serviço Takuhaibin (envio de bagagem entre as principais cidades)
- Seguro Assistência em Viagem c/ cobertura cancelamento e PVFM

Workshops Online Preparatórios:

- Cultura Japonesa, Alimentação Tradicional e Etiqueta
- Introdução ao Budismo

Reunião Preparatória Online:

- Sessão para esclarecimento de dúvidas práticas e logísticas (e para o grupo se conhecer)

Não incluído:

- Voos internacionais (valor indicativo 1.350€ ida e volta de Lisboa)
- Cartão Suica para bilhetes de metro e autocarro (valor indicativo 100€)
- 1 Almoço e Visitas facultativas no dia livre
- Bebidas às refeições
- Águas para o dia-a-dia
- Gorjetas e Donativos
- Despesas pessoais
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído

ALOJAMENTOS



Para uma experiência imersiva, ficamos em alojamentos distintos: 6 noites em hotéis e boutique hotéis de 4****, 2 numa Homestay, 2 num Shukubo (alojamento de templo) e 1 num Ryokan (estalagem tradicional). Dormimos algumas vezes nos tradicionais futons (confortáveis colchões de algodão sobre chão de tatami). Como é hábito no Japão, as casas de banho são pontualmente partilhadas, mas estão sempre impecavelmente limpas. Os quartos são confortáveis e maioritariamente duplos, exceto na Homestay, onde ocupamos salas amplas e dormimos todos juntos, cada um no seu futon - uma vivência comunitária autêntica que vai valer a pena.

TRANSPORTES



Durante esta viagem, privilegiamos os transportes públicos (comboio, metro e autocarro), tanto pela logística como pela imersão na cultura local. Temos a oportunidade de viajar no famoso comboio-bala, o Shinkansen. Recorremos ainda a transportes privados sempre que facilite as viagens em grupo. Os transfers de e para o aeroporto no primeiro e último dia do programa estão incluídos, consoante o horário de chegada e partida de cada participante. Todos os transportes, inclusive os bilhetes de longo curso, estão incluídos no programa, exceto, por uma questão prática, as deslocações diárias de metro/autocarro (valor estimado 100€).

ALIMENTAÇÃO



O Japão tem uma profunda tradição de alimentação vegetariana (vegana, na verdade, sem qualquer qualquer produto de origem animal) através da culinária monástica, a Shojin Ryori. A base tradicional assenta em cereais, vegetais sazonais, algas, fermentados e leguminosas - especialmente feijão de soja e azuki. Todas as refeições estão incluídas (pequeno-almoço, almoço e jantar) - exceto bebidas e um almoço no dia livre. A alimentação nas viagens que organizamos é exclusivamente vegetariana. No entanto, a maioria das pessoas que viaja connosco não o é, mas mostra-se recetiva e tem uma boa experiência.

VIAJANTES



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.

VOOS



Assim que a viagem estiver confirmada, atingindo o número mínimo de inscritos, sugerimos voos com partida de Lisboa (ou do Porto, se preferir) - valor indicativo 1.350€ ida e volta em classe turística com uma peça de porão incluída.

Como a maioria dos viajantes costuma optar pelos voos que sugerimos, o grupo viaja junto logo desde Portugal. Pode reservar os voos directamente com a companhia aérea ou solicitar-nos esse serviço. A grande vantagem de reservar connosco é que ficam abrangidos pelo seguro incluído no programa, que cobre eventos de força maior (como greves, catástrofes naturais ou guerras).

BAGAGEM



Para esta viagem, o ideal é trazer a sua bagagem habitual (uma mala média de porão, por exemplo) acompanhada por uma mala de cabine ou mochila.

Para que possamos viajar mais leves e de forma prática fora das grandes cidades, a bagagem volumosa será enviada por um serviço de transporte logístico, primeiro de Tóquio para Quioto, e mais tarde de Quioto para Osaka.

Isto significa que precisará de levar na sua bagagem de mão apenas o essencial para 3 noites numa primeira fase do roteiro, e para 2 noites numa segunda fase. Mas falaremos em detalhe sobre isto na reunião preparatória online.

CLIMA E ROUPA



Novembro é uma época ótima para visitar o Japão. Com um clima estável e seco, as temperaturas máximas podem chegar aos 20 °C. Esperam-nos dias soalheiros e agradáveis, embora nas montanhas as noites possam ser bastante frias. A roupa deve ser de outono, com um bom agasalho de inverno para as zonas mais altas, sendo o ideal vestir por camadas. O vestuário precisa de ser confortável, prático e respeitar a cultura nos templos e santuários. Como vamos caminhar diariamente, é essencial levar calçado adequado. De qualquer forma, na reunião pré-viagem vamos falar de todos estes detalhes.

PRÉ-VIAGEM



Este programa inclui três encontros online (dois workshops e uma reunião preparatória) sobre:

- * Cultura Japonesa, Alimentação Tradicional e Etiqueta
- * Introdução ao Budismo
- * Logística e Questões Práticas

Tudo isto para que a viagem comece muito antes da chegada ao destino e se transforme numa experiência ainda mais rica! Na reunião prática, vamos esclarecer todas as dúvidas e abordar os detalhes essenciais, como a gestão da bagagem, vestuário, comunicações, saúde e dinheiro. Perto da data de partida, será criado um grupo de WhatsApp para apoio e interação entre todos os participantes.

DOCUMENTAÇÃO



Para esta viagem, é necessário passaporte com, no mínimo, seis meses de validade a contar da data de saída do país e com pelo menos duas páginas de carimbos em branco. Não necessita, no entanto, de ter o passaporte válido no momento da inscrição, basta facultar-nos os dados até um mês antes da data de partida.

Para o Japão, cidadãos com passaporte português não necessitam de visto. Há apenas um formulário a preencher que pode ser submetido online, no portal Visit Japan Web, para que o processo à chegada seja mais rápido e fluido. Adicionalmente, não existem vacinas obrigatórias para a entrada no país.

SEGURO COM COBERTURA FORÇA MAIOR



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 (PVFM) – 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.

TURISMO REGENERATIVO E MAIS RESPONSÁVEL



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

Recentemente, introduzimos sessões preparatórias que vão muito além da logística. Abordamos temas que permitem **mergulhar na cultura, na espiritualidade e na gastronomia**, para que a viagem comece antes mesmo da partida e para que cada viajante saiba como contribuir para uma experiência com menor impacto negativo.

Apoiamos ativamente projetos sociais nos roteiros que desenhamos. Neste programa no Japão, vamos visitar um centro que funciona como hospital e santuário, dedicando-se ao resgate e tratamento de animais ou fêmeas grávidas que necessitam de um ambiente seguro. Esta visita permite-nos apoiar, de forma direta, o bem-estar dos animais.

Não compactuamos com atividades de exploração animal em nenhum momento, em nenhuma das nossas viagens. 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.

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.

A QUEM SE DESTINA ESTA VIAGEM?



Este programa foi desenhado para quem procura uma **viagem de autor com uma ligação autêntica com o Japão**, muito além do turismo de massas. Esta viagem é para quem:

- **Procura imersão cultural:** Tem curiosidade e flexibilidade para abraçar os costumes locais.
- **Gosta de uma viagem ativa:** Sente-se confortável a caminhar e a utilizar os transportes públicos para explorar o país ao ritmo local.
- **Valoriza um turismo mais responsável:** Revê-se em práticas de sustentabilidade (social e ambiental) e compaixão animal, com abertura para desfrutar de uma alimentação vegetariana em toda a viagem.
- **É prático e descomplicado:** Compreende a logística de enviar a bagagem principal por um serviço de transporte para as principais cidades algumas vezes e viajar leve durante alguns dias nas montanhas e zonas mais rurais para garantir maior liberdade.
- **Aprecia a partilha:** Tem vontade de vivenciar esta experiência, valorizando as dinâmicas de um grupo diversificado e as relações que se criam naturalmente ao longo da viagem.
- **Quer ir além da superfície:** Procura aprofundar a espiritualidade e a cultura nipónica, tirando o máximo partido das sessões preparatórias online e dos momentos de meditação e reflexão durante a viagem e tem interesse em conhecer as diferentes tradições espirituais do Japão.

Quer vir connosco nesta viagem ao Japão?

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 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 e Japão.

Representamos ainda em Portugal os Centros Maduukakuzhy 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



Dediquei-me durante nove anos às estruturas e ao rigor da engenharia civil. No entanto, em 2014, o encontro com o Budismo e a meditação transformou radicalmente a minha visão do mundo e a minha vida.

Desde então, aprofundi o estudo da Filosofia e Psicologia Budistas junto de professores de renome internacional.

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 Nova Deli).

Recebo ainda ensinamentos de outros mestres, como Drupon Lama Karma, integrando uma linhagem de conhecimento autêntica e contínua.

Nas viagens da Macro Viagens, faço a ponte entre as tradições espirituais e o viajante. Conduzo as sessões de meditação e reflexão, contextualizo os lugares que visitamos à luz desta sabedoria milenar e asseguro a tradução de ensinamentos sempre que necessário.

Nos bastidores, a minha experiência e pragmatismo são um dos pilares da agência. Assumo os departamentos financeiro e tecnológico (IT), bem como a coordenação com os parceiros locais.

Em simultâneo, partilho o desenvolvimento de todos os nossos roteiros, sendo diretamente responsável pelo desenho de toda a sua componente espiritual.

DIANA CHIU BAPTISTA



Cresci num ambiente familiar que privilegiava estilos de vida alternativos, o que me despertou desde cedo para as tradições orientais ligadas à saúde, alimentação e espiritualidade. O verbo "ir" sempre esteve presente na minha vida, mas foi na Ásia - particularmente na Índia, onde passo actualmente uma parte do ano -, que encontrei um lugar de regresso.

Após quase duas décadas profissionalmente dedicada a marcas, eventos, comunicação e marketing digital - sempre a contar os dias de férias para viajar -, decidi, em 2017, alinhar a minha profissão com os meus valores e interesses. Ao co-fundar a Macro Viagens, uni a experiência em organização de eventos, comunicação e como viajante independente à curadoria de viagens, promoção de tradições espirituais como o Budismo, divulgação de um modelo de vida mais compassivo e contacto com medicinas tradicionais.

A minha vivência é inspirada pelo contacto com vários professores como S.S. o 43º Sakya Trizin, Geshe Dorji Damdul (Tibet House - Delhi) e Khenpo Rinchen (Paramita - Espanha). Esta base espiritual permeia todos os aspetos da minha vida, incluindo o meu trabalho.

O meu interesse pela área da saúde tem-me levado a investir no estudo contínuo de forma independente. Além do autoestudo, passei pelo antigo Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP), onde completei três anos curriculares, e estou a tirar a certificação em Plant-Based Nutrition pelo T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies.

Na Macro Viagens, sou o rosto da comunicação, asseguro o acompanhamento dos clientes e sou responsável pelo Turismo Regenerativo. Para além disso, em conjunto com o Igor, desenho roteiros e lidero alguns grupos, garantindo que cada itinerário se traduz numa experiência autêntica de descoberta e imersão cultural e espiritual, de forma mais responsável.



Índia e Nepal
Pelo Caminho de Siddhartha



Entre a Índia e o Tibete
Na Terra do Meio



Sri Lanka
Imersão Cultural e Espiritual



Japão
Para Além do Óbvio



Nepal
A Sabedoria do Precioso Mestre



Butão
No Misterioso Reino de Sangri-La



Tailândia
Os Monges da Floresta



Índia Sul
Natureza, Partilha Espiritualidade

VIAGENS EM GRUPO COM OS FUNDADORES



Nepal



Goa e Kerala



Vale Spiti



Madukkakuzhy - Retiro Ayurveda



Butão



AMUNA - Wellness Retreat



Rajastão e Ganges



Sri Lanka e Maldivas

RETIROS E VIAGENS INDIVIDUAIS



GOSTOU DESTE PROGRAMA? JUNTE-SE A NÓS!

Email

diana@macroviagens.pt

Tlm.

+351 934 804 391 (custo chamada rede móvel)

Site

www.macroviagens.pt

Inscrição

www.macroviagens.pt/inscricao

