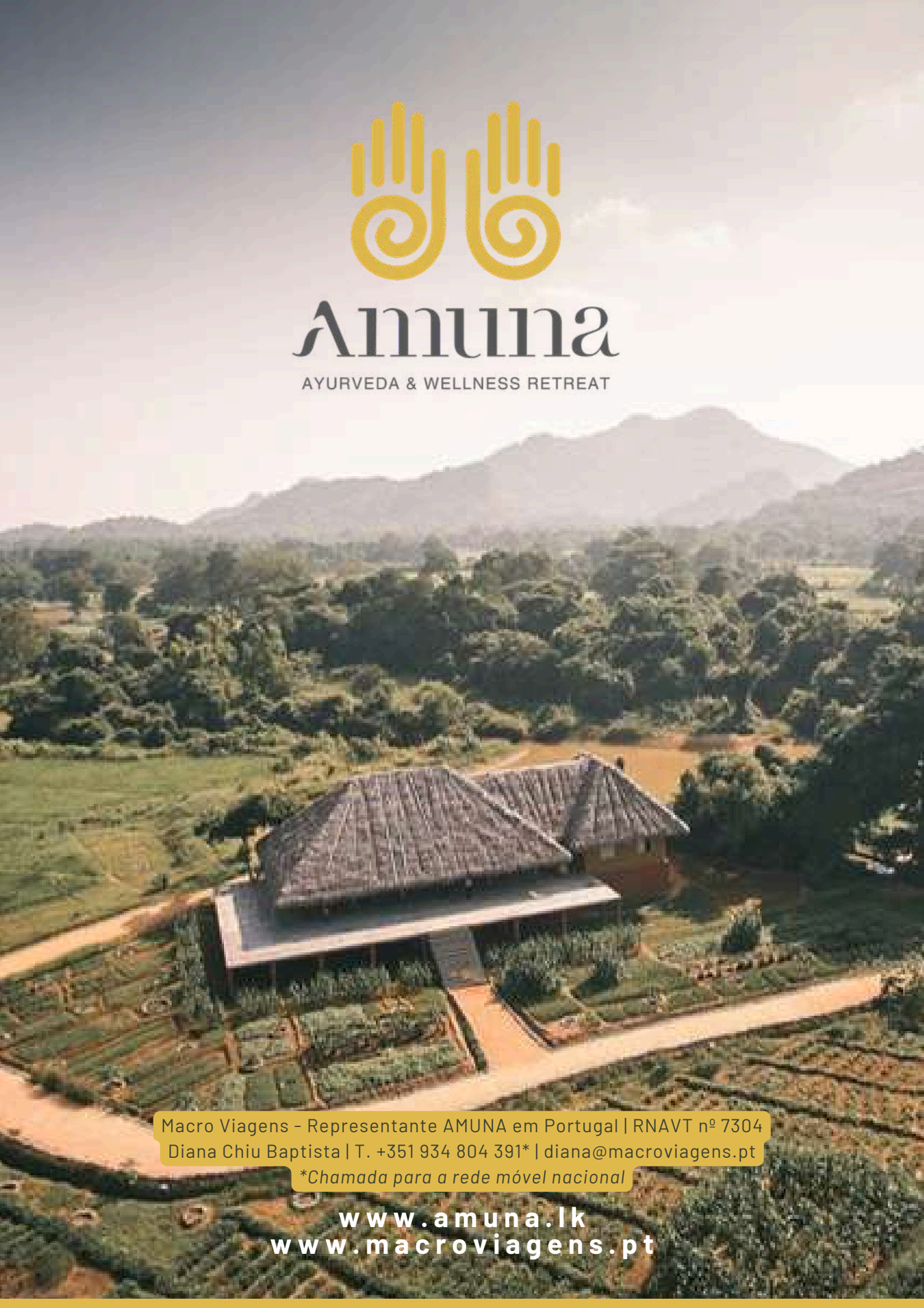

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT
Macro Viagens - Representante AMUNA em Portugal | RNAVT nº 7304
Diana Chiu Baptista | T. +351 934 804 391* | diana@macroviagens.pt
*Chamada para a rede móvel nacional
www.amuna.lk
www.macroviagens.pt

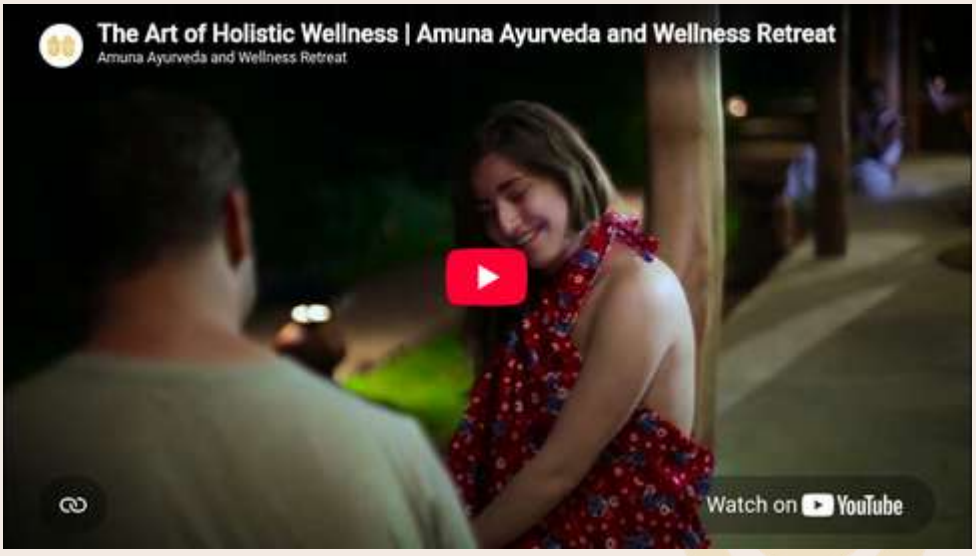
Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Bem-Vindos ao AMUNA

No coração do Sri Lanka, rodeado por cinco hectares de vegetação exuberante e montanhas, o AMUNA — eleito "Sri Lanka's Best Wellness Retreat 2025" pelos World Spa Awards — é um santuário onde cura, tradição e natureza se fundem.

Num refúgio inspirado na essência das antigas aldeias cingalesas, aqui o dia começa com o nascer do sol, respira-se a pureza da vida das aldeias e o ritmo é o da natureza. Enraizado na sabedoria milenar da Ayurveda e guiado por princípios de sustentabilidade, cada recanto do AMUNA honra esta terra e o seu legado.

Através de programas com protocolos de bem-estar personalizados, de uma gastronomia nutritiva de base vegetal e de um estilo de vida assente na simplicidade e na atenção plena, um Retiro no AMUNA é um convite para abrandar, restaurar o equilíbrio interior e descobrir a beleza de uma vida consciente.



Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Foi numa viagem pelo Sri Lanka que o caminho da Diana e do Igor, da Macro Viagens, se cruzaram com o AMUNA. A certeza de terem encontrado um lugar especial foi imediata!

Movidos pelo desejo de partilharem este espaço único, assumiram em 2026 a representação oficial do AMUNA em Portugal.

Mais do que uma parceria, esta é uma união de valores:
um compromisso partilhado com o turismo responsável, sustentabilidade, respeito pelas comunidades e tradições locais, harmonia com a natureza, e a manutenção da saúde através de medicinas tradicionais autênticas.

Organizamos programas com tudo incluído: voos, seguro, transfers, alojamento, alimentação, tratamentos, yoga, meditação, actividades, etc. É uma viagem "Passaporte-na-Mão".

Nas próximas páginas, vai descobrir a essência do AMUNA e os seus programas diferenciadores. Uma jornada de imersão na sabedoria das tradições do Sri Lanka que começa agora!



Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Um Retiro Holístico

Boutique Resort com apenas 12 Quartos
Design & Arquitetura *Eco-Friendly*
Atmosfera de uma Aldeia Tradicional
Conforto equivalente a 4 estrelas
Hospitalidade Calorosa pelo *Staff* Local
Alimentação Ayurveda Tradicional e Nutritiva
Programas Wellness de Cura Duração Personalizados
Programas Intensivos de Ayurveda Personalizados
Salas de Tratamentos Ayurveda Integradas na Natureza
Yoga Shala
Envolvência Natural, Silêncio e Tranquilidade
Actividades, Passeios e Visitas Culturais
Práticas de Vida Sustentáveis
Slow Living & Detox Digital



Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

No coração do Sri Lanka

Entre as históricas regiões de Dambulla e Sigiriya, o AMUNA é um verdadeiro santuário. Envolvido por uma paisagem exuberante — onde reservas naturais com elefantes e tantos outros animais selvagens, planícies, montanhas e um lago sereno se encontram. Este é um espaço amplo e perfeitamente integrado na sua envolvente, oferecendo um refúgio de absoluto silêncio e tranquilidade.



Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Boutique Resort

Inspirados no charme da vida das aldeias tradicionais do Sri Lanka, os diferentes tipo de alojamento do AMUNA - no total apenas 12 unidades para uma experiência intimista - combinam design ecológico com conforto contemporâneo.

Com paredes de taipa, telhados de colmo e mobiliário reciclado, cada Dwelling, Tree House ou Villa Duplex é uma extensão da paisagem natural que o rodeia.

Todos os alojamentos estão integrados no ambiente natural que que rodeia o AMUNA, são muito confortáveis e acolhedores, e garantem privacidade total.





Amenities

Redes Mosquiteiras, Cofre, Secador de Cabelo, Roupão, Chinelos, Sarong, Artigos de Higiene, Tapete de Yoga, Estação de Chás, Água Engarrafada e Lanterna.

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Alimentação *Farm-to-Table*

A alimentação é uma parte essencial da jornada no AMUNA, em sintonia com a sabedoria da Ayurveda e das tradições ancestrais do Sri Lanka.

Cada prato é elaborado com ingredientes frescos e da época, maioritariamente biológicos, colhidos nas plantações do AMUNA ou provenientes de regiões vizinhas.

As refeições são cozinhadas lentamente, ao lume, em panelas de barro para preservar o valor nutricional. E são servidas em utensílios tradicionais.

Com uma filosofia *farm-to-table* e menus apetitosos desenhados para potenciar os Programas, cada refeição nutre, equilibra e revigora o corpo de dentro para fora.



Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Wellness & Ayurveda

No AMUNA, os retiros dividem-se em duas abordagens: Wellness - de 2 a 6 noites - e Ayurveda - de 7 a 21 dias.

Enraizados na sabedoria ancestral ayurvédica, todos os Programas são cuidadosamente adaptados para restaurar o seu equilíbrio individual. Quer procure uma pausa de puro bem-estar ou uma jornada profunda de cura, a experiência é suportada por uma equipa de médicos especialistas e terapeutas dedicados.

O programa Wellness é uma introdução à Ayurveda, ideal para estadias curtas. Inclui uma consulta, terapias Ayurveda diárias, Yoga e alimentação nutritiva e saborosa Ayurvédica. No final vai-se sentir tranquilo e revigorado.

O programa Ayurveda é um programa personalizado orientado por médicos Ayurveda para hóspedes que procuram uma cura mais profunda. Inclui consultas completas, terapias diárias, medicação prescrita, Panchakarma (quando necessário), alimentação nutritiva e saborosa Ayurvédica, sessões de Yoga e meditação personalizadas, orientação sobre o estilo de vida e avaliações de progresso, passeios e actividades.

Vivenciadas em salas de tratamento totalmente envolvidas pela natureza, estas terapias promovem uma verdadeira harmonização entre o corpo e a mente.

Pode ainda optar apenas pela estadia com pensão completa e sessões de Yoga (mínimo 2 noites) e depois decidir se quer fazer algum tratamento do menu SPA (valor extra).

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Um dos diferenciais do AMUNA reside no seu rigor clínico, oferecendo programas de cura profunda que vão muito além do conceito de SPA. Cada hóspede usufrui de tratamentos diários, com protocolos específicos para diversas áreas de atuação como mindfulness clínico e saúde mental, emagrecimento, longevidade, gestão do sono, saúde hormonal, cuidados cosmetológicos, e também programas de desintoxicação mais profundos, como Panchakarma, entre outros.



Os Corações e as Mãos do AMUNA

A abordagem é clinicamente estruturada e orientada por médicos e terapeutas especialistas certificados.

- **Dra. Hiroshini Amarasingha:** mais de 20 anos de experiência em cura holística e Panchakarma
- **Dra. Chamini Rathnayake**: Especialista em saúde pública e medicina preventiva, reconhecida pela sua empatia.
- **Sunanda Buwanayaka**: Diretor de Wellness com vasta experiência em operações de Spa, estabelecendo a ponte entre a ciência moderna do exercício e as filosofias tradicionais.
- **Chaminda Weerarathna**: Instrutor de Yoga e especialista em Breathwork, com formação na arte marcial tradicional *Angampora* que proporciona um enraizamento profundo.

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

O AMUNA destaca-se entre os espaços que oferecem Retiros Ayurveda no Sri Lanka não só pela sua localização, filosofia e conforto, mas também pela sua vasta gama de tratamentos.

Dispõe de dez salas de tratamento, duas das quais dedicadas à Shirodhara, reconhecida pelos seus efeitos calmantes e terapêuticos. Além disso, disponibiliza duas salas de vapor e quatro espaços privados para banhos de ervas.

Inspirado na vida tradicional das aldeias do Sri Lanka, o AMUNA convida a abrandar, a desligar das distrações digitais e a restaurar o equilíbrio através da medicina Ayurveda autêntica.



Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Actividades & Passeios

Localizado no maravilhoso Triângulo Cultural, o AMUNA é o ponto de partida ideal para explorar o coração do Sri Lanka.

Durante a estadia, poderá mergulhar na natureza e na herança cultural do país através de passeios de bicicleta e canoa, caminhadas, safaris, visitas culturais e muito mais.

Para além disso, no AMUNA ainda vai poder aprender sobre como continuar esta jornada em casa, incluindo a cozinhar a deliciosa gastronomia Ayurveda do Sri Lanka, através de Showcooking com os *chefs* locais.

Visitas a Património UNESCO:
A apenas 20-30mn da majestosa Lion Rock e do incrível Dambulla Cave Temple.
Vida Selvagem:
Safaris nos Parques Nacionais de Minneriya ou Kaudulla para observar concentrações de elefantes e outros animais selvagens, de forma responsável.
Conexão Local:
Aulas de culinária com os chefs locais do Amuna, passeios de bicicleta cénicos, passeios de canoa tradicional.
E muito mais...






Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Extensão (opcional)

Podemos ainda organizar uma extensão para visitar outros locais do Sri Lanka (e não só). Cada extensão é feita à medida do seu perfil e preferências, assim como do seu *budget* e número de dias que tem disponíveis.

E que tal passar alguns dias a relaxar numa das bonitas praias do Sri Lanka? Identificamos a costa que tem o melhor clima na época em que pretende viajar, para que possa desfrutar totalmente de alguns dias de praia, piscina, mar e passeios. Vai ficar alojada/o num Boutique Resort de charme, para uma experiência alinhada com o AMUNA.

Ou então... e se aproveitar para conhecer as Maldivas? Longe das zonas massivas, vai ficar num eco-hotel acolhedor, numa das ilhas mais preservadas das Maldivas, de praias selvagens, onde poderá mergulhar nas águas azul turquesa, relaxar na areia branca e testemunhar a beleza intocada de um eco-sistema marinho vibrante.






Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Programa Indicativo

1º DIA | PORTUGAL - SRI LANKA
Comparência no Aeroporto de saída. Formalidades de embarque e partida em voo com destino a Colombo.

2º DIA | COLOMBO
Chegada a Colombo. Transfer para o AMUNA.
Check-in e acomodação.
Tour pelo AMUNA, primeira consulta e tratamentos.
Hatha Yoga e Meditação. Jantar.

RESTANTES DIAS
Hatha Yoga e Meditação
Pequeno-Almoço
Consulta, Tratamentos, Actividades, Passeios e Tempo Livre
Almoço
Tratamentos, Actividades, Passeios e Tempo Livre
Hatha Yoga e Meditação
Jantar

ÚLTIMO DIA | SRI LANKA - PORTUGAL
Hatha Yoga e Meditação
Pequeno-Almoço
Check-out, transfer para o Aeroporto de Colombo.
Embarque e partida em voo regular.
Chegada a Portugal.

Podemos organizar uma extensão, de acordo com o seu perfil, interesses e disponibilidade!

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Tudo Incluído

Viagem organizada "*Passaporte-na-Mão*".

Incluído em todos os programas:

- Passagem aérea (ida e volta)
- Seguro de Assistência em Viagem c/ Cancelamento
- Todos os transfers para a realização do programa
- Alojamento ecológico de charme em quartos inspirado nas casas tradicionais das aldeias do Sri Lanka
- Refeições Ayurvédicas saudáveis baseadas na culinária do Sri Lanka, preparadas com produtos de origem local
- Chás de ervas ilimitados para apoiar a desintoxicação e o relaxamento
- Sessões de Hatha Yoga em grupo diárias ao nascer e ao pôr do sol, seguidas de meditação guiada (todos os níveis são bem-vindos)
- Apoio na preparação da viagem e durante todo o programa no Sri Lanka

Incluído no programa Wellness (2 a 6 noites):

- Consulta inicial com o especialista residente em Ayurveda (consulta completa de Ayurveda para estadias de 3 noites ou mais)
- Terapias Ayurveda diárias adaptadas às necessidades individuais (1 hora para programa de 2 noites e de 1,5 horas para programas 3 a 6 noites)
- Medicação ayurvédica interna e externa, conforme recomendado pelo nosso especialista (em estadias de 5 noites ou mais)
- Sessões de Hatha Yoga em grupo diárias ao nascer e ao pôr do sol, seguidas de meditação guiada (todos os níveis são bem-vindos)
- Avaliações de progresso e consultas sobre estilo de vida
- Atividades de bem-estar selecionadas (em estadias de 3 noites ou mais)

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Tudo Incluído

Incluído no Programa Ayurveda (7 a 21 noites):

- Consulta abrangente com o nosso especialista residente em Ayurveda para avaliar a saúde e a constituição corporal (Prakriti)
- Terapias Ayurveda diárias de 2 horas, personalizadas para cada hóspede
- Medicação ayurvédica interna e externa, prescrita e acompanhada pelo nosso médico ayurvédico
- Sessões de Hatha yoga em grupo de manhã e ao final do dia, seguido de meditação guiada
- Terapias de purificação Panchakarma, conforme recomendado na consulta inicial
- Sessões individuais de yoga, pranayama (exercícios de respiração) e meditação
- Avaliações de progresso e consultas sobre estilo de vida
- Atividades de bem-estar selecionadas
- Excursões ao ar livre restauradoras na natureza
- Consulta final com orientação personalizada sobre estilo de vida (Dinacharya no Ayurveda) para continuar em casa

Não incluído:

- e-Visa Turismo = 50 USD (à data de hoje)
- Passeios e Atividades não incluídas
- Gorjetas, lavandaria e despesas de caráter pessoal
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Testemunhos

Isabel - *Jan. 2026*
A minha estadia no AMUNA foi uma verdadeira imersão no mundo da Ayurveda, uma experiência que vai muito além de um simples retiro. Cada dia foi marcado por tratamentos ayurvédicos personalizados, oferecidos por uma equipa de notável amabilidade e profissionalismo. A comida, deliciosa e equilibrada, seguia os princípios da Ayurveda. Cada refeição foi elaborada para nutrir profundamente, com sabores locais que despertavam os sentidos, respeitando o equilíbrio energético. As sessões de yoga, conduzidas com delicadeza, complementaram na perfeição esta abordagem holística, trazendo força, flexibilidade e serenidade. O Amuna não é apenas um lugar, é uma experiência transformadora.



Esmeralda - *Nov. 2025* Se tivesse de escolher uma palavra para descrever esta experiência, seria: amor. O amor está presente em tudo e em todos aqui, um tipo de amor puro, altruísta e autêntico, incrivelmente raro de encontrar.

Sadhi - *Jul. 2025* Passei uma semana no Amuna e tive uma experiência verdadeiramente maravilhosa. O meu quarto era espaçoso, lindamente decorado e impecavelmente limpo, o lugar perfeito para relaxar e descontrair.

Megumi - *Jun. 2025* Desde o momento em que cheguei, senti a energia poderosa e acolhedora deste lugar. Como se a própria terra me abraçasse. Este é um lugar onde as pessoas podem redescobrir o verdadeiro descanso e lembrar-se de como simplesmente ser.

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

FAQ

Qual a duração ideal de um Retiro no AMUNA?
Existem programas a partir de 2 noites. Embora estadias curtas, de 2 a 6 noites sejam benéficas, recomendamos 7 a 14 noites para experienciar todos os benefícios terapêuticos, incluindo Panchakarma. Para uma cura mais profunda, são necessárias estadias mais longas (21 noites). Teremos todo o gosto em dar orientação de acordo com as suas necessidades.

Qual a melhor época do ano?
Este programa pode ser desfrutado o ano inteiro pois não depende do clima para ser benéfico. Em termos de exploração (visitas e passeios): janeiro, fevereiro e março são meses de excelência climática; o período de abril a setembro é igualmente uma ótima aposta (embora alguns meses possam ser bastante quentes); em novembro e dezembro chegam as monções — a altura mais chuvosa para saídas, mas a mais propícia e tradicional para o recolhimento e para as práticas terapêuticas Ayurveda.
Uma grande vantagem de escolher os meses de julho a outubro é o bónus que a região oferece: a oportunidade de testemunhar de perto o 'The Gathering', o maior encontro natural de elefantes asiáticos selvagens.

É um pacote com tudo incluído?
Sim, esta é uma viagem "Passaporte-na-Mão", com tudo incluído, comercializado pela Macro Viagens (RNAVT nº 7304). Inclui estadia, alimentação, programa Wellness ou Ayurveda, voos, seguro e transfers. Não tem de se preocupar com mais nada - excepto e-Visa que não está incluído. Se não quiser incluir voos porque, por exemplo, já estará a viajar no Sri Lanka, é possível.

Qual o preço dos voos de Portugal para o Sri Lanka?
Existem voos de Portugal para Colombo a partir de 900€ (ida e volta). Os preços variam consoante a época do ano, antecedência de reserva e companhia aérea. Companhias como Turkish Airlines, Sri Lankan Airlines, Ibéria, entre outras, operam este itinerário com voos regulares.

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

(cont.)

O Seguro de Viagem está incluído?
Sim, o seguro de viagem está incluído. É da RNA Viagens. Inclui Assistência em Viagem, Cancelamento que cobre motivos pessoais de força maior e ainda perturbações da viagem por motivos não previstos como guerras, desastres naturais, greves.
Este seguro pode ser um excelente aliado, não só para assistência em viagem, mas também caso não possa viajar por doença / hospitalização - sua ou de familiares -, entre outras situações cobertas, e ainda caso aconteçam circunstâncias excepcionais que afetem o destino ou a chegada ao mesmo. Pode consultar os Termos e Condições do Seguro aqui.

É preciso Visto para o Sri Lanka?
Sim, para entrada no Sri Lanka é necessário Visto. Está disponível o e-Tourist Visa (50 USD à data). É um processo simples, totalmente online.

São necessárias vacinas? E Consulta do Viajante?
Não existem vacinas obrigatórias para entrada no Sri Lanka para Portugueses, excepto se tiver estado em países endémicos de Febre Amarela nos seis dias anteriores à entrada no país.
Esta é uma viagem bastante controlada, sem grandes riscos. No entanto, é recomendado marcar uma Consulta do Viajante para 4 a 8 semanas antes da viagem.

É possível aproveitar para fazer uma extensão?
Sim, podemos organizar uma extensão para visitar outros locais do Sri Lanka consoante as suas preferências (praia, visitas culturais, *trekking*, lugares sagrados, etc.). Podemos ainda incluir uma extensão às Maldivas, que ficam bem perto do Sri Lanka, é uma boa oportunidade para conhecer.

Como posso saber mais informações e receber uma proposta?
Para saber mais informações basta contactar a Diana Chiu Baptista, da Macro Viagens, pelo WhatsApp (T. +351 934 804 391) ou por email para diana@macroviagens.pt

+Informações:

Diana Chiu Baptista
T. +351 934 804 391
E. diana@macroviagens.pt

→ Macro Viagens ←
Representante AMUNA em Portugal
RNAVT nº 7304

Amuna
AYURVEDA & WELLNESS RETREAT

Sigiriya, Sri Lanka

www.amuna.lk
www.macroviagens.pt