



# ÍNDIA

## *A Arte de Bem Viver*

Com Márcia De Luca | 5 a 17 de fevereiro de 2020

***Pós extensão opcional na Clínica AyurvedaGram***

*Índia, país milenar de cores, cheiros e sabores que detém um imenso conhecimento e sabedoria. Venha conhecer essas terras sagradas que alimentam não só os nossos sentidos, mas sobretudo nossa alma e anseios mais profundos do nosso coração. Não existe nada mais enriquecedor do que as experiências de uma viagem de conhecimento. Vamos praticar yoga, meditação, resgatar valores essenciais, entender os arquétipos energéticos das divindades que ali habitam e ...muito mais. Vem, espero por você. Vamos decolar? – Márcia De Luca*

## *Sobre a extensão opcional*

---

### **Pós extensão opcional de 5 dias na Clínica AyurvedaGram**

**17 a 22 de fevereiro de 2020**

*Durante a estada na AyurvedaGram cada participante terá uma experiência única com um médico Ayurvedico que receitará remédios específicos para o equilíbrio de cada individualidade. A cada dia serão oferecidos tratamentos ayurvedicos, uma prática de Yoga, uma prática de respiração e uma prática de meditação. Deliciosas refeições vegetarianas darão o toque final para otimizar os resultados.*

Conheça mais em: <https://www.ayurvedagram.com/pages/ayurvedagram-experience>

## *Roteiro resumido viagem Principal*

---

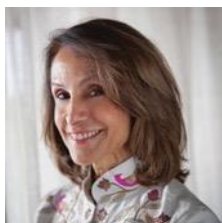
- 1º Dia – 05/02/2020 – São Paulo – Dubai
- 2º Dia – 06/02/2020 – Dubai – Kochi
- 3º Dia – 07/02/2020 – Kochi – Kumarakon
- 4º Dia – 08/02/2020 – Kumarakon
- 5º Dia – 09/02/2020 – Kumarakon
- 6º Dia – 10/02/2020 – Kumarakon – Kochi – Hyderabad
- 7º Dia – 11/02/2020 – Hyderabad
- 8º Dia – 12/02/2020 – Hyderabad – Hampi
- 9º Dia – 13/02/2020 – Hampi
- 10º Dia – 14/02/2020 – Hampi
- 11º Dia – 15/02/2020 – Hampi – Bangalore
- 12º Dia – 16/02/2020 – Bangalore
- 13º Dia – 17/02/2020 – Bangalore – Dubai – São Paulo





## *Especialista Marcia De Luca*

---



Estudiosa de Yoga, Meditação e Ayurveda há mais de 38 anos. Formou-se pelo *The Chopra Center for Well-Being* e aprofundou seus conhecimentos nessa área com o médico americano Dr. David Frawley e vários mestres indianos. Dá palestras para empresas, consultoria, atendimento individualizado e celebra rituais de passagem, como casamentos. Ministra também grupos de estudos para inspirar pessoas no caminho da evolução espiritual. É autora de vários livros: *A idade do poder – Transformação, saúde e beleza para a mulher* (Tornado, 2002), *Ayurveda – Cultura dBem-Viver* (Cultura, 2007), Trilogia *Yoga, Meditação e Ayurveda* para a Revista *Caras, Filosofia de Bem Viver* (Fontanar, 2015), *Vamos Brincar de Estátua* (Cia. das Letrinhas, 2014), *Let's Play Yoga* (The Experiment, 2018) e *Mindfulness em Família* (Fontanar, 2019). Todos os anos Márcia viaja à Índia em busca de novos conhecimentos além de levar seus alunos para vivenciarem *in loco* a sabedoria milenar desse país.

## Roteiro detalhado (viagem principal)

---

### LEGENDA DE REFEIÇÕES INCLUSAS:

C = Café da manhã

A = Almoço

J = Jantar

### **1º Dia – 05/02/2020 | São Paulo – Dubai (-/-/-)**

Voo São Paulo a Dubai no final da noite.

\*\*\*IMPORTANTE: O voo do grupo sai dia 05/02/2020 à 01:25, por isso é necessário se apresentar no aeroporto na noite do dia 04/02/2020 às 22:25.

### **2º Dia – 06/02/2020 | Dubai – Kochi (-/-/-)**

Chegada em Kochi por volta das 08h55 e traslado ao hotel. Kochi ou Cochin, é a cidade mais charmosa de Kerala. Antigamente, era o primeiro ponto de parada na Índia para os árabes, chineses e, finalmente, para os comerciantes europeus, sendo conhecida como a "Rainha do Mar Árábico". Atraído pela promessa de especiarias, o português Vasco da Gama chegou em 1500, e os frades franciscanos, que acompanharam o explorador Pedro Alvarez Cabral, estabeleceram uma igreja católica e começaram a converter os nativos. Em 1663, Cochin foi tomada pelos holandeses, e depois pelos britânicos em 1795. Na parte da tarde iniciaremos o passeio pela cidade, visitando os principais pontos turísticos: as famosas redes de pescaria chinesas do Forte Kochi, a Igreja de São Francisco, a mais antiga igreja europeia na Índia, o Palácio Mattancherry, também conhecido com o Palácio Holandês, o bairro judeu incluindo a sinagoga judaica, a mais antiga dentro as das nações do Commonwealth.. À noite assistiremos a um show de danças típicas locais, o *Kath Kali Dance Show*.

### **3º Dia – 07/02/2020 | Kochi – Kumarakon (C/-/-)**

Após café da manhã seguiremos para Kumarakon, via Kollencheri (1 hora e meia aproximadamente). Nesse local teremos uma experiência única com um almoço na casa de Ananda Jyothi – astrólogo e cineasta indiano. Conheceremos uma autêntica casa do sul da Índia e uma comida deliciosa. Ananda Jyothi nos presenteará com uma leitura de mãos. Logo após seguiremos viagem para Kumarakon (2 horas aproximadamente). Na chegada traslado ao hotel.

### **4º Dia – 08/02/2020 | Kumarakon (C/A/-)**

Na parte da manhã faremos um passeio pelos Backwaters em barcos tradicionais chamados Kettuvalam. O almoço será servido no próprio barco. Retorno ao hotel e tarde livre relaxar no hotel.



**5º Dia – 09/02/2020 | Kumarakon (C/-/-)**

Dia Livre.

**6º Dia – 10/02/2020 | Kumarakon – Kochi – Hyderabad (C/-/-)**

Após café da manhã, traslado ao aeroporto de Kochi (1h30) para voo a Hyderabad (6E 6468 12h40 / 14h15). Na chegada, antes de seguir ao hotel, faremos uma visita ao The Salar Jung Museum, que abriga uma espetacular coleção pessoal de um homem chamado Yousuf Ali Khan Jung III. Essa visita será bem seletiva porque a visita a todas as salas do museu levaria 5 horas. Em seguida visitaremos o Lad Bazar, uma experiência fantástica por ruas estreitas e um colorido mágico. Seguimos para o hotel e restante do dia livre.

**7º Dia – 11/02/2020 | Hyderabad (C/-/-)**

Após café da manhã visitaremos Forte Golconda, usado como defesa desde o século 14. Em seguida visitaremos Charminar, local mais famoso da cidade. Considerado um exemplo da arquitetura Cazia, localiza-se no coração da cidade. Logo após seguiremos para Mecca Masjid, uma das maiores mesquitas da Índia, importante ponto turístico e exemplo da arquitetura Qutb Shahi. E por fim visitaremos Chowahalla Palace, antiga sede oficial da Dinastia Asaj Jahi.

**8º Dia – 12/02/2020 | Hyderabad – Hampi (C/-/J)**

Manhã livre. Na parte da tarde traslado ao aeroporto e voo a Hampi (2T 623 13h00 / 13h50).



Na chegada, traslado ao hotel e restante do dia livre.

**9º Dia – 13/02/2020 | Hampi (C/-/J)**

Após o café da manhã visitaremos um dos mais belos sítios arqueológicos da Índia, as ruínas de Vijayanagara. Protegido pelo rio Tungabhadra ao norte e pelas rochas de granito pelos outros 3 lados, o complexo narra a história de uma época de muita riqueza e esplendor.

**10º Dia – 14/02/2020 | Hampi (C/-/J)**

Hoje o dia será dedicado ao sítio arqueológico de Hampi. Diz um ditado indiano que se um sonho fosse feito de pedra, esse sonho seria Hampi, que foi construída no século 14. Visitaremos uma das maiores e mais famosas estruturas do local, o Vittala Temple, localizado na margem sul do rio Tungabhadra e famoso pela Carruagem de Pedra e Pilares Musicais.

**11º Dia – 15/02/2020 | Hampi – Bangalore (C/-/-)**

Manhã livre. Na parte da tarde traslado aeroporto e voo a Bangalore (2T 622 14h55 / 15h30). Na chegada traslado ao hotel e restante do dia livre.

**12º Dia – 16/02/2020 | Bangalore (C/-/-)**

Na parte da manhã visitaremos o belo Jardim Botânico Lal Bagh, com sua encantadora estufa inspirada no antigo Palácio de Cristal de Londres, com lago, coreto e relógio ornamentais e, sobretudo, um jardim que abriga a maior coleção da Índia de espécies raras de plantas tropicais e subtropicais, além de árvores centenárias. Completando o dia visitaremos o Bull Temple, o templo do touro dedicado ao deus Shiva e seu veículo, o touro Nandi, símbolo de alegria e por fim passaremos em frente ao Vidhana Soudha, a sede do legislativo de arquitetura neodraavidiana.

**13º Dia – 17/02/2020 | Bangalore – Dubai – São Paulo**

Na hora determinada traslado ao aeroporto de Bangalore e voo a Dubai e conexão imediata com voo ao Brasil.

## *Hospedagem*

---

**Kochi | [Taj Malabar Resort & Spa](#)**

Categoria 5 estrelas | Premium Sea View Room (Heritage Wing)

**Kumarakon | [Kumarakon Lake Resort](#)**

Categoria 5 estrelas | Meandering Pool Vila Room



**Hyderabad | [Taj Falaknuma Palace](#)**

Categoria 5 estrelas | Palace Room Garden View

**Hampi | [Evolve Back Resort](#)**

Categoria 5 estrelas | Nivasa Room

**Bangalore | [Taj West End](#)**

Categoria 5 estrelas | Luxury Room Garden View

## *Valores (viagem principal)*

---

**Parte terrestre | Em Dólares Americanos (USD) por pessoa:**

**a. Grupo de 10 a 14 pessoas:**

	<b>Valor à vista</b>	<b>Valor Parcelado</b>
<i>Quarto duplo</i>	USD 8.740,00	Entrada 3.240,00 + 5 x 1.190,00 (USD 9.190,00)
<i>Quarto single</i>	USD 12.440,00	Entrada 4.560,00 + 5 x 1.720,00 (USD 13.160,00)

**b. Grupo de 15 ou mais pessoas:**

	<b>Valor à vista</b>	<b>Valor Parcelado</b>
<i>Quarto duplo</i>	USD 7.990,00	Entrada 3.460,00 + 5 x 990,00 <b>(USD 8.410,00)</b>
<i>Quarto single</i>	USD 11.690,00	Entrada 4.380,00 + 5 x 1.590,00 <b>(USD 12.330,00)</b>

Parcelamento em todos os cartões de crédito ou em cheque

**Para solicitar reserva | USD 1.000,00 por pessoa**

PRAZO DE INSCRIÇÃO: 15/11/2019

Enviar ficha cadastral preenchida e cópia do passaporte

**+ INCLUI**

Acompanhamento de Márcia De Luca (ela não necessariamente viaja no mesmo voo do grupo);

Acompanhamento de guia local Mr. Sabu George, somente na viagem principal; *nas extensões (pré e pós) não teremos acompanhamento de guias locais, somente da Márcia De Luca;*

Hospedagem mencionada no roteiro, com café da manhã;

Entradas nos locais de visita, conforme especificados no roteiro;

Transporte privativo para o grupo (somente nos deslocamentos previstos no roteiro);

*Transfer In e Out* para o grupo;

Voos domésticos na Índia em classe econômica;

Refeições mencionadas como incluídas de acordo com a informação na legenda.

**- NÃO INCLUI**

Vistos;

Voos internacionais;

*Upgrade* de hotel e/ou de categorias de apartamentos;

*Early check-in* ou *late check-out* nos hotéis;

Visitas não citadas como inclusas;

Refeições não citadas como inclusas;

Bebidas nas refeições;

Gorjetas aos guias, carregadores de malas, motoristas e em restaurantes;

Despesas pessoais como: lavanderia, telefonemas, internet, refeições, entre outros;

Seguro saúde (recomendamos fortemente);

Qualquer item não citado acima como incluso.



# Opcionais

---

## Parte Aérea internacional Viagem principal (sugerida):

Cia Aérea	Voo	Origem	Destino	Saída	Hora	Chegada	Hora	Tempo
Emirates	262	SP, Guarulhos	Dubai	05/fev	01:25	05/fev	22:35	14h00
Emirates	530	Dubai	Kochi	06/fev	02:35	06/fev	07:55	03h50
Emirates	569	Bangalore	Dubai	17/fev	04:20	17/fev	06:50	04h00
Emirates	261	Dubai	SP, Guarulhos	17/fev	09:05	17/fev	17:20	15h15

### Consulte-nos para saber:

- Valores e condições de pagamento da parte aérea
- Valores adicionais de traslado privativo em caso de voos diferentes do grupo

## **PÓS - EXTENSÃO OPCIONAL: Clínica AyurvedaGram** **(POUCAS VAGAS)**

---

- 13º Dia – 17/02/2020 – Bangalore – Clínica
- 14º Dia – 18/02/2020 – Clínica
- 15º Dia – 19/02/2020 – Clínica
- 16º Dia – 20/02/2020 – Clínica
- 17º Dia – 21/02/2020 – Clínica
- 18º Dia – 22/02/2020 – Clínica – Bangalore – Dubai

*Vivemos em um mundo de caos, stress, correria, competitividade e muito mais. Como bem preconiza o sistema de cura indiano Ayurveda, precisamos parar de tempos em tempos para desintoxicar, recarregar as baterias e repor as energias. Não existe lugar melhor para isso do que o AyurvedaGram – clínica tradicional dessa medicina milenar em Bangalore. Venha passar alguns dias idílicos nesse paraíso de cura (simples, mas acolhedor) e comece a inserir em sua vida esse hábito de cuidar de si para gerar sua própria saúde. Há cinco anos venho frequentando o Ayurvedagram e posso com critério garantir os inúmeros benefícios. Vem, é hora de cuidar de você!*

*A cada dia serão oferecidos dois tratamentos ayurvedicos, uma prática de Yoga, uma prática de respiração e uma prática de meditação além de encontros com Márcia. Três deliciosas refeições vegetarianas darão o toque final para otimizar os resultados. - **Márcia De Luca***

## Hospedagem

**Bangalore** | [Clínica AyurvedaGram](#)  
Categoria 4 estrelas | Heritage Room

## Valores

### Parte terrestre | Em Dólares Americanos (USD) por pessoa

Grupo de 02 ou mais pessoas:

	Valor à vista	Valor Parcelado
Quarto duplo	USD 1.100,00	Entrada 440,00 + 5 x 150,00 (US 1.190,00)
Quarto single	USD 1.490,00	Entrada 620,00 + 5 x 190,00 (USD 1.570,00)

Parcelamento em todos os cartões de crédito ou em cheque

**PRAZO DE INSCRIÇÃO: 10/10/2019**

## Opcionais

### Parte Aérea internacional extensão clínica (sugerida):

Cia Aérea	Voo	Origem	Destino	Saída	Hora	Chegada	Hora	Tempo
Emirates	262	SP, Guarulhos	Dubai	05/fev	01:25	05/fev	22:35	14h00
Emirates	530	Dubai	Kochi	06/fev	02:35	06/fev	07:55	03h50
Emirates	569	Bangalore	Dubai	22/fev	04:20	22/fev	06:50	04h00
Emirates	261	Dubai	SP, Guarulhos	22/fev	09:05	22/fev	17:20	15h15

### Consulte-nos para saber:

- Valores e condições de pagamento da parte aérea
- Valores adicionais de traslado privativo em caso de voos diferentes do grupo

## Documentos necessários

**Vistos** | Brasileiros necessitam de visto para entrada na Índia.

**Vacinas** | Para os destinos deste roteiro, é necessário o Comprovante Internacional de Vacinação de Febre Amarela.

**Passaporte** | com validade mínima de 6 meses contados a partir da data final da viagem.

### INFORMAÇÕES E RESERVAS:

11 3045-7740 | [latitudes@latitudes.com.br](mailto:latitudes@latitudes.com.br)