

Varanasi

VIAGENS COM AUTORES

ÍNDIA DOS YOGIS

UMA HISTÓRIA DE ANTÓNIO PEREIRA



12 DIAS

10 NOITES DE ALOJAMENTO
20 REFEIÇÕES | TUDO INCLUÍDO



A Índia, país de tradições milenares e de grandes contrastes culturais, é o berço onde nasceu e se desenvolveu o Yoga, filosofia prática que tem como proposta levar ao samádhi, um estado expandido de consciência que se caracteriza por hiperconsciência ou autoconhecimento.

Nesta viagem à Índia dos Yogis, escolhemos um percurso fora do comum, com o objetivo de podermos entender melhor a filosofia de vida do Yoga, pela vivência prática e observação no local, das muitas influências filosóficas, culturais e adaptações técnicas que esta arte sofreu desde a sua origem, há mais de 5.000 anos, até ao momento atual, com a descaracterização de muitos dos seus aspetos fundamentais. É uma viagem de reflexões, experiências, sensações e emoções, na procura da identidade ancestral do Yoga, sem fantasias ou devaneios místicos e, ao mesmo tempo, para perceber os riscos e as recompensas que ele proporciona e como algo extraordinário e apaixonante atrai uma legião cada vez maior de praticantes, motivando a Ciência a investigar e estudar a forma como o Yoga funciona.

DATA DA VIAGEM: 10 A 21 DE NOVEMBRO DE 2023

PREÇO POR PESSOA

Em quarto duplo

10 A 21 DE NOVEMBRO DE 2023

VALOR FINAL: 3.995€

Suplemento Quarto Individual: 775€

SINAL 1.200€

INCLUI

- Transfer em transporte privativo Porto / Lisboa / Porto;
- Assistência nas formalidades de embarque;
- Passagem aérea em classe económica Lisboa / Deli / Lisboa em voo regular Emirates, com direito a uma peça de bagagem até 30 kg e respetivas taxas de aeroporto, segurança e combustível (70 €);
Lisboa – Dubai (duração aproximada 07h30)
Dubai – Deli (duração aproximada 03h15)
Deli – Dubai (duração aproximada 04h00)
Dubai – Lisboa (duração aproximada 08h35);
- Passagem aérea em classe económica Deli / Varanasi / Agra / Khajuraho, Patna / Deli / Dehradun / Deli em voo regular com direito a uma peça de bagagem até 15 kg e respetivas taxas de aeroporto, segurança e combustível (95 €);
Deli – Varanasi (duração aproximada 01h20)
Varanasi – Agra (duração aproximada 01h10)
Agra – Khajuraho (duração aproximada 00h45)
Patna – Deli (duração aproximada 01h45)
Deli – Dehradun (duração aproximada 01h00)
Dehradun – Deli (duração aproximada 01h00)
- Circuito em autocarro de turismo;
- Alojamento e pequeno-almoço nos hotéis mencionados ou similares;
- Pensão completa, desde o almoço do 2º dia ao jantar do 11º (10 almoços e 10 jantares);
- Acompanhamento por guia Pinto Lopes Viagens durante todo o circuito, desde e até um dos aeroportos de partida (Porto ou Lisboa);
- Acompanhamento por nosso Autor durante todo o circuito, desde e até Deli – António Pereira;
- Guia local falando Português ou Espanhol durante as visitas, desde e até Deli, conforme programa;
- Visitas e entradas mencionadas no programa;
- Água a bordo do autocarro e nos quartos dos hotéis;
- Gratificações a guias e motoristas locais;
- Visto de entrada na Índia (25 USD);
- Taxas hoteleiras, serviços e IVA;
- Seguro Multiviagens III (assistência, cancelamento, interrupção e coberturas complementares COVID-19).

EXCLUI

- Bebidas às refeições;
- Opcionais, extras de caráter particular e tudo o que não estiver mencionado como incluído.

DOCUMENTAÇÃO

- Obrigatório visto e Passaporte com validade mínima de 6 meses após a data de regresso, cuja fotocópia deve enviar previamente para a agência.

NOTAS

- Recomendamos Consulta do Viajante.
- O cumprimento deste programa está sujeito a eventuais regras e condicionamentos por causa da pandemia Covid 19.
- Respeitaremos as regras em vigor e impostas por cada país ou região a visitar.
- A obrigatoriedade de apresentação de um teste PCR ou outro, negativo à Covid 19, não poderá ser considerado motivo de cancelamento sem custos por parte dos participantes.
- Preço da viagem sujeito a flutuações cambiais.
- Programa elaborado a 3 de fevereiro de 2023

CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO

- Até aos 60 dias antes da partida – 0
- De 59 a 45 dias antes da partida – 30% do custo total da viagem;
- De 44 a 30 dias antes da partida – 50% do custo total da viagem;
- De 29 a 15 dias antes da partida – 75% do custo total da viagem;
- De 14 a 0 dias antes da partida – 100% do custo total da viagem.

Salvaguardam-se as situações cobertas ao abrigo da nossa apólice de seguro de viagem no capítulo Cancelamento Antecipado.



Templo Mahadeva, Khajuraho

1º DIA – PORTO – LISBOA (AVIÃO) ...

Partida frente à nossa agência do Porto, em transporte privativo, em direção ao Aeroporto de Lisboa. Encontro com os passageiros de Lisboa e embarque em voo regular com destino a Deli, via Dubai. Noite a bordo.

2º DIA – ... – DELI

Chegada à capital da Índia, situada nas margens do rio Yamuna, cidade com um recheio histórico de cerca de 3 mil anos, representado pelos muitos monumentos legados pelos seus regentes. Assistência nas formalidades de desembarque e transfer para o hotel. **Almoço.** Antes do início das visitas, pequena preleção sobre as filosofias que influenciarem o Yoga e as que atualmente são mais marcantes, particularmente na Índia, para se poder melhor entender certos aspetos. Visita ao Templo de Akshardham. Este palácio Hindu foi proposto para as 7 Novas Maravilhas do Mundo. Não arrecadou o título, mas há quem diga que é a 8ª. Inteiramente construído com donativos e por voluntários, otimiza 10 mil anos de cultura Hindu, com esplendorosa grandeza, beleza e sabedoria, mostrando brilhantemente a essência das tradições, das mensagens espirituais e da ancestral arquitetura indiana. Visita ao Red Fort, magnífico forte em pedra vermelha construído pelo imperador Shah Jahan da dinastia Mogol e ao Templo Gurudwara Bangla Sahib, local de peregrinação para crentes Hindus e Sikhs. Antes do jantar, prática de Yoga. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento no Hotel The Leela Ambience 5* ou similar.

3º DIA – DELI (AVIÃO) – KHAJURAH

Pequena preleção, no percurso para o aeroporto, sobre a cultura comportamental do Tantra, que influenciou e inspirou o Yoga Antigo, a Arte e a cultura indiana, e neste caso particular as esculturas destes Templos em Khajuraho. Embarque em voo com destino a Khajuraho, via Varanasi e Agra. **Almoço.** Visita aos Templos Eróticos da Dinastia Chandela, com particular destaque para os grupos Oriental e Ocidental: Templo Mahadeva, Chatrabhuj, Parswanath e Ghantai. Estes templos foram construídos para lembrar a todos os que acreditam na plenitude da vida que o caminho para o Samádhi (Hiperconsciência ou autoconhecimento e meta do Yoga) se faz utilizando todos os sentidos. Faremos, num dos Templos Orientais, alguns mantras, exercícios respiratórios (pránáyama) e meditação. Antes do jantar, prática de Yoga no hotel, com algum professor local. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento no Hotel Radisson Jass 4* ou similar.

4º DIA – KHAJURAH – KAUSHAMBI – PRAYAGRAJ

Partida para Prayagraj com passagem pelo mosteiro Ghoshtiram, um antigo mosteiro desenterrado em Kaushambi. Pequena preleção sobre o Jainismo no percurso. Visita ainda ao templo Digambar Jain, construído em 1834, é um dos maiores centros de peregrinação para os jainistas. **Almoço (lunch-box).** Continuação para Prayagraj que se encontra na afluência dos rios Ganges e Yamuna, criando uma península originando assim muito tráfego que por sua vez obrigou a construir inúmeras pontes sendo esta umas das marcas da cidade. Antes do jantar, prática de Yoga com algum professor local. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento no Hotel Legend 4* ou similar.

5º DIA – PRAYAGRAJ – VARANASI

Visita a Triveni Sangam, local de confluência dos rios Yamuna, Ganga e Saraswati, um dos locais mais sagrados, na Índia, para os hinduístas. Continuação para Varanasi, a antiga Benares, cidade santa do hinduísmo situada nas margens do Ganges, o Rio Sagrado. Pequena preleção, durante o percurso, sobre o Hinduísmo e as influências que foi sofrendo ao longo de milénios de História. **Almoço.** Visita à Sarnath, o mais reverenciado local budista do mundo, e ao Templo Maha Bodhi. Ao final da tarde, saída para observar a cerimónia Aarti nas margens do Ganges, onde, ao pôr-do-sol, são lançadas ao rio centenas de velas. Faremos no local alguns mantras relativos ao Ganges e o Gayatri Mantra, finalizando com meditação (dhyána). Antes do jantar, pequena conversa sobre os momentos vivenciados. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento no Hotel Radisson Varanasi 5* ou similar.

6º DIA – VARANASI – BODHGAYA

De manhã cedo, excursão de barco no Rio Ganges, para vivenciar todo o cerimonial de ritos e sacrifícios pelos crentes hindus nos célebres ghats ou degraus das purificações. Meditação (dhyána) no local. Após o pequeno-almoço, partida para Bodhgaya. **Almoço.** Visita ao Templo Mahabodhi, uma mistura de arquitetura de vários séculos e culturas. No interior podemos encontrar a árvore Bodhi, sobre a qual Buda atingiu a iluminação. No local, iremos fazer alguns exercícios respiratórios (pránáyama) e meditação (dhyána). Continuação para o Templo The Metta Buddharam e Museu Arqueológico, que inclui uma vasta coleção de relíquias hindus e budistas. Antes do jantar, prática de Yoga com algum professor local. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento no Hotel Marasa Sarovar 3* ou similar.

7º DIA – BODHGAYA – RAJGIR – NALANDA – PATNA

Partida para Rajgir, local importante de peregrinação. Destaque para Bamboo Grove, o primeiro mosteiro de Buda e Jivaka's Mango Grove, a prisão onde o rei Bimbisara foi aprisionado pelo próprio filho. Continuação para a Stupa Visva Shanti, um popular local de peregrinação de budistas. **Almoço.** Prosseguimento para Nalanda. Destaque para a Stupa Grande, Museu Nalanda, Templo Budista e Stupa Sariputta. Continuação da viagem até Patna, uma das cidades capitais mais antigas do mundo. Antes do jantar, prática de Yoga com um professor local. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento no Hotel The Maurya 4* ou similar.

8º DIA – PATNA (AVIÃO) – DEHRADUN – RISHIKESH

Em horário a combinar, transfer para o aeroporto para embarque em voo com destino a Dehradun, via Deli. **Almoço (lunch-box).** Continuação para Rishikesh. Antes do jantar, prática de Yoga com um professor local. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento no Hotel Divine Resort 4* ou similar.

9º DIA – RISHIKESH – HARIDWAR – RISHIKESH

Rishikesh é considerada a "cidade do Yoga", pela quantidade de escolas e ashrams, mas particularmente pela quantidade de grandes Mestres de Yoga que nos últimos 3.000 anos por lá andaram, e onde foi filmado o filme Siddharta, baseado no livro de Herman Hess. Partida para Haridwar. Visita ao Patanjali Yogpeeth, um dos maiores institutos de Yoga na

Índia e participação numa aula de Yoga. Visita ainda ao Patanjali Research Foundation, fundada em 2010. **Almoço.** Visita ao Templo Digambar Jain, local de culto para os jainistas. À noite, saída para observar a cerimónia Aarti nas margens do Ganges em Haridwar. Regresso a Rishikesh. Antes do jantar, prática de Yoga com algum professor local. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento.

10º DIA – RISHIKESH – LAKSHMAN JHOOLA – RISHIKESH

De manhã, sessão de Yoga no hotel com um professor local. Pequena preleção sobre o Mestre Sivananda e a visita ao Sivananda Ashram, organização monástica onde 200 aspirantes espirituais estão comprometidos em sádhana pelo seu progresso espiritual pessoal e serviços altruístas pelo bem-estar da humanidade. Visita ao Túmulo do Mestre Sivananda. Continuação para Lakshman Jhoola, uma ponte suspensa que atravessa o rio Ganga. **Almoço** no famoso restaurante Chotiwala, do outro lado do rio. Travessia de barco para visita ao Parmarth Ashram, um refúgio espiritual nas margens do rio que proporciona aos seus peregrinos uma atmosfera limpa, pura e sagrada, para além dos seus belos jardins. À noite, saída para observar a cerimónia Aarti no Parmarth Ashram, realizada pelos estudantes do Ashram. Regresso a Rishikesh. **Jantar.** Sugestão de meditação (dhyána) para ser feita no quarto antes de dormir. Alojamento.

11º DIA – RISHIKESH – DEHRADUN (AVIÃO) – DELI

Em horário a combinar, partida para o aeroporto de Dehradun para embarque em voo regular com destino a Deli. Chegada a Deli e visita ao Túmulo de Humayun, monumento precursor do Taj Mahal. **Almoço.** Visita ao Sri Aurobindo Ashram, do Purna Yoga ou Yoga Integral, antigo político e contemporâneo de Gandhi, que deixou a política e se tornou um Yogi e um dos mais famosos sábios contemporâneos da Índia moderna. **Jantar** e alojamento no Hotel Pride Plaza Aerocity 5* ou similar.

12º DIA – DELI (AVIÃO) – LISBOA – PORTO

Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Lisboa, via Dubai. Chegada e continuação em autocarro para o Porto. Fim da viagem.



Grupo de praticantes de yoga junto ao rio Ganges, em Varanasi (créditos: Shutterstock Inc.)

PERCURSO

