



BALI & BOROBUDUR

Em busca de emoções positivas para um mundo melhor

Com Márcia De Luca | 01 a 16 de março, 2024

Inovar é preciso – sempre!

Com o objetivo de expandir horizontes, a especialista Márcia De Luca conduzirá uma viagem pelos magníficos cenários da Indonésia para experimentar vivências que acrescentarão não apenas anos à nossa existência, mas também vida aos nossos dias. Em meio ao caos do mundo em que vivemos, visitar lugares paradisíacos que enfatizam o hábito de emoções positivas proporcionará uma renovação em nossas vidas, culminando em um equilíbrio emocional tão necessário atualmente. A jornada terminará na nova e bela Clínica Ayurvedagram, inaugurada recentemente em Bali.

Por que não começar a praticar a autoestima, dedicando esse tempo de regeneração a si mesmo? Você, mais do que ninguém, merece!

E essa regeneração individual contribuirá para um mundo mais equilibrado para todos. Vamos decolar?

Especialista Márcia 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 d Bem-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 resumido

1º dia – 01/03/2024 – São Paulo – Doha

2º dia – 02/03/2024 – Doha – Denpasar

3º dia – 03/03/2024 – Chegada em Denpasar – Nusa Dua



4º dia – 04/03/2024 – Nusa Dua

5º dia – 05/03/2024 – Nusa Dua – Yogyakarta – Magelang

6º dia – 06/03/2024 – Magelang

7º dia – 07/03/2024 – Magelang – Yogyakarta – Magelang – Denpasar – Ubud

8º dia – 08/03/2024 – Ubud

9º dia – 09/03/2024 – Ubud

10º dia – 10/03/2024 – Ubud – Clínica AyurvedaGram

11º dia – 11/03/2024 – Clínica AyurvedaGram

12º dia – 12/03/2024 – Clínica AyurvedaGram

13º dia – 13/03/2024 – Clínica AyurvedaGram

14º dia – 14/03/2024 – Clínica AyurvedaGram

15º dia – 15/03/2024 – Clínica AyurvedaGram – Denpasar – Doha

16º dia – 16/03/2024 – Doha – São Paulo

Roteiro detalhado

LEGENDA DE REFEIÇÕES INCLUSAS:

C = Café da manhã

A = Almoço

J = Jantar

Dia 1 – 01/03/24 | São Paulo – Doha (-/-/-)

Apresentação no Aeroporto Internacional de Guarulhos com **três horas de antecedência** para embarque em voo com destino a Doha.

Dia 2 - 02/03/24 | Doha – Denpasar (-/-/-)

Chegada em Doha e conexão imediata com voo a Denpasar.

Dia 3 - 03/03/24 | Chegada em Denpasar – Nusa Dua (-/-/J)

Na chegada traslado ao hotel em Nusa Dua. Restante do dia livre para descansar dos voos longos.

Jantar incluído no hotel.

Dia 4 – 04/03/24 | Nusa Dua (C/-/J)

Manhã livre. À tarde, seguiremos para **Uluwatu** para visitar um dos templos mais sagrados e importantes de Bali, **Pura Luhur Uluwatu**, que se encontra em uma posição espetacular no topo dos penhascos íngremes de frente ao Oceano Índico, quase inteiramente feito de coral branco-acinzentado. Dedicado aos espíritos do mar e atuando como guardião do sudoeste, comanda a influência sobre todo o povo balinês. Suas festas são abertas a todos, e, durante o período da semana santa em Galungan, balineses de toda a ilha vêm aqui para prestar suas homenagens. No final da tarde, vamos a um restaurante na Praia de Jimbaran para comer um marisco balinês no vilarejo do mesmo nome. Esta encantadora vila de pescadores transformou-se quase despercebida num pequeno resort agradável e tranquilo. Sendo assim, Jimbaran é talvez um dos segredos mais bem guardados em Bali. Com toda a certeza, o lugar situado ao sul do aeroporto, abriga uma das melhores praias de toda a ilha. Sinta os seus pés na areia enquanto desfruta de frutos-do-mar, estilo balinês, com o som das ondas batendo ao fundo. Após o jantar, retornaremos ao hotel.

Dia 5 - 05/03/24 | Nusa Dua – Denpasar – Yogyakarta - Magelang (C/-/-)

Às 9 horas da manhã, transfer ao aeroporto para voo doméstico para Yogyakarta (**GA 253 às 12:00-12:45. Os horários dos voos estão sujeitos a alterações**). Na chegada, traslado para o seu hotel na área de Magelang.

Jantar incluído no hotel.



Dia 6 - 06/03/24 | Magelang (C/A/-)

Após o café da manhã, por volta das 8 horas, iremos visitar Borobudur e Mendut Temple. **Borobudur** é dos mais conhecidos marco budista, a uma hora de carro de Yogyakarta, um dos mais significativos e impressionantes monumentos já erguidos pela humanidade. O vasto edifício mistura-se discretamente com o esplêndido fundo da cordilheira de Menoreh. O templo em terraços apresenta os tempos e a vida de Buda em mais de 1.500 relevos expressivos. Em seguida, datado de 800 AD, visitaremos **Mendut**, descoberto em 1834 e restaurado no final do século XIX. O exterior, embora fortemente decorado, não é notável. As três estátuas gigantes sentadas no interior do templo, no entanto, são primorosamente esculpidas e maravilhosamente preservadas. Havia, originalmente, sete estátuas aqui; as que permanecem são o grande Buda de três metros de altura, que, excepcionalmente, senta-se em um trono com as pernas à sua frente em vez de uma posição de lótus, ladeado pelos Bodhisattvas Avalokitesvara e Vajrapani. Almoço em restaurante local. Depois, conheceremos uma autêntica aldeia javanesa com um "delman", **Candirejo Village**. Esta comunidade local é especialista em preservar os métodos agrícolas tradicionais. Faremos passeio ao longo de suas ruas em um 'delman', uma carruagem tradicional puxada por cavalos javaneses. Nota: o nosso guia não estará disponível nesta noite.

Almoço incluído no restaurante local.

Dia 7 - 07/03/24 | Yogyakarta – Denpasar – Ubud (C/-/-)

Após o café da manhã, traslado ao aeroporto e voo a Denpasar (JT 566 13h40 / 16h00 – Lion Air). Na chegada traslado a Ubud (por volta de 1 hora). Restante do dia livre.

Dia 8 - 08/03/24 | Ubud (C/A/-)

Após o café da manhã, seguiremos para a área de Tabanan onde visitaremos o **Templo Tanah Lot**. Este famoso templo à beira-mar tem desafiado o Oceano Índico há séculos. Ele foi construído para comemorar a propagação do hinduísmo de Java para Bali muitos séculos atrás. Construído em um afloramento rochoso entre o mar e a praia, é uma vista maravilhosa. O templo, composto por vários santuários, protegidos por venenosas cobras negras, é bastante modesto, mas quando a maré baixa e a ilha fica completamente cercada por água, o lugar torna-se misterioso. Depois da visita, continuaremos para visitar o **Templo Batukaru**, um dos maiores e mais antigos templos hindus em Bali. Construído contra o alto contra uma encosta do Monte Batukaru, consagrada pela exuberante floresta tropical, reina uma atmosfera solene. É tão silencioso que você pode ouvir os Deuses cochicharem. Muitas vezes pode-se misturar com balineses, rezando e oferecendo em meio a uma série de santuários e merus. Em seguida, visitaremos a região de Jatiluwih, em uma área surpreendentemente bonita de arrozais verdejantes e em terraços aninhados na sombra do Monte Batukaru, o segundo pico mais alto de Bali e um dos mais sagrados. Em 2007, essa área foi nomeada como Patrimônio Mundial da UNESCO.

Almoço incluído no restaurante Bamboo Forest (sujeito a confirmação).

Dia 9 - 09/03/24 | Ubud (C/A/-)

Por volta das 8 horas da manhã, vamos iniciar nossa visita em **Kintamani**, para uma vista sobre o **Monte Batur**. Apesar de ser pequeno, o vulcão está localizado numa extensa cratera de 14 km de largura, cercada por paredes. A imensidão da cratera evoca memórias da erupção colossal do Monte Batur, ocorrida há dezenas de milhares de anos atrás, que causou devastação significativa. Hoje, o vulcão permanece ativo, como evidenciado pela lembrança do povo balinês que experimentou a erupção catastrófica de 1917 que ceifou milhares de vidas e destruiu inúmeros templos, conhecido como "o ano em que o mundo tremeu".

Em seguida, visitaremos um dos pontos altos da viagem, o **Templo Besakih**, construído contra a encosta sul de Gunung Agung, uma montanha sagrada para o povo balinês. Um amplo complexo de santuários, dedicado a um número desconhecido de deuses, constitui o centro religioso de Bali. Em dias ameaçadores, Besakih transborda de atividade colorida. Fila após fila, as mulheres sobem as escadas do templo, carregando oferendas de flores e frutas. Eles são feitos para estabilizar o Universo ou para finalizar uma complicada cerimônia religiosa. Besakih e arredores podem ser facilmente descritos como o lugar mais sagrado da ilha, cobrindo uma extensa colcha de retalhos religiosos de santuários e templos, dedicados a reis e deuses. Depois, almoço em um restaurante local. Na parte da tarde, **conhecemos uma aldeia** para



experimentar a vida local por meio da observação da estrutura, como a tradicional casa balinesa com parede de arte de pedra e portas de madeira esculpida.

Almoço incluído no restaurante local.

Dia 10 - 10/03/24 | Ubud – Clínica AyurvedaGram (C/A/J)

Dia livre para compras. Na hora determinada, traslado para a clínica AyurvedaGram. Check-out do hotel será realizado às 12 horas. Entrada na clínica.

Dia 11 - 11/03/24 | Clínica AyurvedaGram (C/A/J)

Hoje é **NYEPI DAY**, ou **Ano Novo Balinês**. Este é um dia verdadeiramente único em Bali, em que toda a ilha está paralisada, em silêncio, para celebrar o Ano Novo Hindu, mas sem deixar de desfrutar de vários dias de cor e ostentação, emoção e festividades como em nenhum outro lugar. Toda a ilha estará envolvida nos eventos que levam a este importante dia místico. O Melasti é um evento altamente espiritual quando milhares de balineses, vestidos de branco e amarelo cerimonial, realizam um ritual comunitário de limpeza religiosa na praia, enviando oferendas com orações e cânticos para o oceano. Então, na noite anterior a Nyepi, há desfiles de rua quando efígies gigantes conhecidas como '**ogoh ogoh**' são acompanhados pelas ruas por música barulhenta e cânticos, para afastar os espíritos malignos, antes sendo queimado com fogos de artifício. Finalmente, no próprio Dia de Ano Novo 'Nyepi', toda a ilha permanece em silêncio por 24 horas, criando uma atmosfera de introspecção e reflexão. O povo de Bali se absterá de qualquer tipo de som ou luz.

Dia 12 - 12/03/24 | *Clínica AyurvedaGram (C/A/J)*

Programação na clínica.

Dia 13 - 13/03/24 | *Clínica AyurvedaGram (C/A/J)*

Programação na clínica.

Dia 14 - 14/03/24 | *Clínica AyurvedaGram (C/A/J)*

Programação na clínica.

Dia 15 - 15/02/24 | *Clínica AyurvedaGram - Denpasar (C/A/-)*

Manhã livre. Na parte da tarde, transfer para o aeroporto e voo de Denpasar a Doha. Ao chegar, permanecer no aeroporto.

Dia 16 - 16/03/24 | 17/03/2024 | *Denpasar – Doha – São Paulo (-/-/-)*

Voo de Doha a São Paulo.

Hospedagem

Nusa Dua | The Laguna Resort & Spa

[Site do hotel](#)

Categoria 5 estrelas | Deluxe Garden View

Borobodur | Plataran Heritage Borobodur

[Site do hotel](#)

Categoria 5 estrelas | Deluxe Premier

Ubud | Maya Ubud Resort

[Site do Hotel](#)

Categoria 5 estrelas | Impressive Forest Suite

Ubud Clínica | AyurvedaGram

[Site da clínica](#)



Valores da *parte terrestre*

Em Dólares Americanos (USD), por pessoa:

Valores para grupo com 10 a 15 pessoas:

	Valor	Parcelado	Taxas e Impostos à parte
Por pessoa em quarto duplo	USD 8.640,00	Entrada USD 3.030,00 + 6 x USD 935,00	USD 560,00
por pessoa em quarto single	USD 11.490,00	Entrada USD 4.020,00 + 6 x USD 1.245,00	USD 745,00

Os valores em dólares serão convertidos para reais, de acordo com o câmbio turismo do dia do pagamento.

Desconto de 5% para pagamento à vista.

Parcelamento em todos os cartões de crédito.

Taxas e impostos serão pagos juntamente com a entrada.

Para solicitar reserva | USD 500,00 por pessoa

Enviar ficha de reserva preenchida e cópia do passaporte

+ INCLUI

- Acompanhamento de Márcia De Luca (ela não necessariamente irá viajar no mesmo voo do grupo);
 - Acompanhamento de guia local Mr. Rohit Mittar;
 - Hotéis mencionados no roteiro;
 - Refeições mencionados no roteiro no restaurante do próprio hotel;
 - *Late check-out* em Delhi;
 - Voos domésticos em classe econômica; Consulte-nos sobre upgrade de classe;
 - Traslados e passeios privativos mencionados no roteiro;
 - Deslocamentos terrestres mencionados no roteiro, em veículo privativo do grupo.
 - Entradas para os monumentos visitados mencionados no roteiro;
 - Assistência médica de viagem (cobertura USD 150 mil*) para pessoas com até 70 anos**
- * *Limite de USD 30 mil para assistência média relacionada a COVID-19.*
- ** *A partir de 71 anos, consulte-nos sobre condições diferenciadas.*

- NÃO INCLUI

- Vistos;
- Voos internacionais ou domésticos no Brasil;
- *Upgrade* de hotel e/ou de categorias de apartamentos;
- *Early check-in* 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 tais como: lavanderia, telefonemas, internet, refeições, entre outros.

Documentos necessários

Vistos | Brasileiros necessitam de visto para a Indonésia.

Vacinas | Necessário Certificado Internacional de Vacina de Febre Amarela.

Passaporte | Validade mínima de 6 meses, contados a partir da data da viagem.