



ÍNDIA | COMUNIDADE DO DESPERTAR

Em busca da sua melhor versão na Índia sagrada

Com Marcia De Luca | 17 de fevereiro a 01 de março de 2024

O ser humano veio ao mundo para aprender, evoluir e reconhecer sua verdadeira essência. Somos muito mais do que apenas corpos físicos. Somos espíritos de luz em busca de uma evolução espiritual que nos levará à iluminação.

Nessa viagem à Índia, Terra Sagrada e Milenar, vamos conhecer a cultura, as tradições, os costumes, as divindades e espiritualidade tão características deste lugar. Cores, cheiros, gostos e rituais serão vivenciados ao longo desses dias.

Vocês jamais serão as mesmas pessoas depois de uma jornada como essa porque sem dúvida, voltarão transformadas e plenas. 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 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 resumido

1º dia – 17/02/2024 – São Paulo – Dubai

2º dia – 18/02/2024 – Dubai – Delhi

3º dia – 19/02/2024 – Delhi

4º dia – 20/02/2024 – Delhi - Agra

5º dia – 21/02/2024 – Agra

6º dia – 22/02/2024 – Agra – Jhansi – Orchha - Khajuraho



- 7º dia – 23/02/2024 – Khajuraho
- 8º dia – 24/02/2024 – Khajuraho – Varanasi
- 9º dia – 25/02/2024 – Varanasi
- 10º dia – 26/02/2024 – Varanasi
- 11º dia – 27/02/2024 – Varanasi – Delhi
- 12º dia – 28/02/2024 – Delhi
- 13º dia – 29/02/2024 – Delhi – Dubai – São Paulo

Roteiro Detalhado

LEGENDA DE REFEIÇÕES INCLUSAS:

C = Café da manhã

A = Almoço

J = Jantar

Dia 1 - 17/02/2024 | São Paulo - Dubai (-/-/-)

Apresentação no Aeroporto Internacional de Guarulhos com **três horas de antecedência** para embarque em voo com destino a Doha. Chegada em Doha e traslado para o hotel.

***Nota: Devido a saída do voo na madrugada do dia 17/02/2024, será necessário apresentar-se no aeroporto na noite do dia 16/02/2024.**

Dia 2 - 18/02/2024 | Chegada em Delhi (-/-/-)

Chegada a Delhi e traslado ao hotel.

Encontro de Boas-Vindas, explicação do programa e meditação.

Na parte da tarde, partiremos para visita ao **Lotus Temple**, uma maravilha arquitetônica incomparável, símbolo de unidade e inclusão, e uma das principais atrações turísticas da cidade. Ao contrário da maioria dos outros locais religiosos, este templo ou Casa de Adoração Bahai não permite cerimônias ritualísticas, apenas a partilha do silêncio e da oração contemplativa.

NOTA: *Early check-in* não incluso.

Dia 3 - 19/02/2024 | - Delhi (C/-/-)

Após o café da manhã, sairemos para Old Delhi, para conhecer o **Jama Masjid**, último monumento construído por Shah Jahan em 1656. Localizado em uma colina ao sul de **Chandni Chowk**, o local também já foi chamado de Masjid-I-Jahanuma. Faremos um passeio de *rickshaw* pelas ruas estreitas e sinuosas. Passaremos pelo Dariba, o mercado de prata e joalheria, Kinari Bazaar, especializado em enxoval e figurinos teatrais. Continuaremos para o Red Fort, construído em 1638. Localizado no centro de Delhi, o local foi residência dos imperadores Mughal da Índia por quase 200 anos, até 1857, e abriga vários museus. Visitaremos também o **Raj Ghat**, um memorial a Mahatma Gandhi, uma plataforma simples de mármore preto que marca o local de sua cremação no ano de 1948.

No período da tarde teremos um encontro com Madhu Khanna, professora da Universidade de Nova Delhi, para uma palestra sobre as deusas indianas.

Ao término do encontro, retorno ao hotel.

Dia 4 - 20/02/2024 | - Delhi - Agra (C/-/-)

Após o café da manhã, traslado para Agra (cerca de 4 horas de carro). Na chegada, traslado ao hotel. Mais tarde, conheceremos o **Agra Fort**, uma mistura de forte e palácio, que foi construído e embelezado consecutivamente pelos três maiores imperadores da dinastia Mughal: Akbar, Jehangir e Shah Jahan. O Agra Fort nos dá um vislumbre do esplendor da Índia na época dos Marajás. Restante do dia livre com carro e guia à disposição, dentro dos limites da cidade.

Conversa e prática de meditação com Márcia De Luca.

Dia 5 - 21/02/2024 | Agra (C/-/-)

Neste dia, bem cedo, vamos visitar o Taj Mahal, uma das novas "Sete Maravilhas do Mundo Moderno". Indescritível monumento, este mausoléu construído foi em mármore branco, com pedras semipreciosas incrustadas, surge na bruma da manhã e tinge-se de cor-de-rosa. É conhecido como a maior prova de amor do mundo, e contém inscrições retiradas do Corão na decoração exterior com uma forma refinada e detalhada. O interior apresenta uma decoração além das técnicas tradicionais, com formas mais elevadas da arte manual, como a ourivesaria e a joalheria, utilizam jade, malaquita, lápis lazuli, mármore de Makrana e outras pedras preciosas.



O poeta indiano Rabindranath Tagore assim descreve o Taj Mahal: "É uma lágrima no rosto da eternidade!" Tarde livre para compras.

No final da tarde conversa e prática de meditação com Márcia De Luca.

Dia 6 - 22/02/2024 | Agra – Jhansi - Khajuraho (C/-/-)

Após o café da manhã, seguiremos para a estação ferroviária de Agra para embarcar no trem Shatabdi Express (09h55-12h45) para **Jhansi**. Na chegada à estação Jhansi Railway, seguiremos para **Orchha** (cerca de 1 hora de carro). Na chegada, visitaremos o forte quadrangular de Orchha, que consiste em diferentes pequenos palácios, templos e cenotáfios. Alguns dos lugares que valem a pena visitar neste forte são: Raj Mahal, um palácio do século XVIII; Jehangir Mahal, construído no século XVII para comemorar a visita do Imperador Jehangir a Orchha; Templo Chaturbhuj e Templo Laxminarayan, um caminho de laje liga este templo ao Templo Ram Raja. À tarde, continuaremos nossa viagem para **Khajuraho** (cerca de 4 horas de carro). ***Durante o percurso Márcia debaterá vários temas relacionados à viagem.***

Dia 7 - 23/02/2024 | Khajuraho (C/-/-)

Após o café da manhã, visitaremos o grupo de templos oriental e ocidental de **Khajuraho**. É um grupo de templos hindus e jainistas medievais, famosos por suas esculturas eróticas. Estes templos foram construídos em arenito durante um período de 200 anos. Os artesãos das

candelas criaram esculturas surpreendentes e eróticas ao redor dos templos que nos remetem aos tempos medievais e dão informações sobre a vida sexual durante esse período. Restante do dia livre para andarmos pela cidade.

Palestra com Márcia De Luca sobre a Arte de Amar e Kama – os prazeres da vida. Prática de Meditação.

Dia 8 - 24/02/2024 | Khajuraho – Varanasi (C/-/-)

Manhã livre. Na hora determinada traslado ao aeroporto e voo a Varanasi **(6E 2232 15h00 / 16h15)**. Na chegada, traslado ao hotel e restante do dia livre.

Palestra com Márcia De Luca e Moksha Priya sobre a espiritualidade da cidade mais antiga do mundo - Kashi

Dia 9 - 25/02/2024 | Varanasi (C/-/-)

Bem cedo, antes do café da manhã, iremos até o sagrado rio Ganges para um passeio de barco, enquanto o sol surge iluminando com uma luz suave a atividade dos peregrinos que fazem oferendas e pujas nas margens. Terminaremos nosso passeio no **Dasaswamedh Ghat**, o mais importante ghat onde, tanto no nascer, como no pôr do sol, centenas de fiéis vêm se purificar. Voltaremos ao hotel para o café da manhã. Logo após visitaremos **Sarnath**, que testemunha seu grande passado, onde o Senhor Buda deu seus primeiros ensinamentos sobre o Dharma e onde a Sangha budista surgiu através da iluminação de Kondanna. Visitaremos a coleção de arte do Museu Arqueológico (fechado às sextas-feiras). No final da tarde, presenciaremos a **Cerimônia do Fogo – AARTI**, prática comum nas tradições hindus, realizada em honra a uma ou mais divindades, e envolve o uso de lâmpadas a óleo, fogo e cantos devocionais. Ao término dessa experiência inesquecível, retornaremos ao hotel.

Palestra com Márcia De Luca e Moksha Priya sobre a importância dos rituais.

Dia 10 - 26/02/2024 | Varanasi (C/-/-)

Dia livre com veículo a disposição.

Possibilidade de conhecermos um templo hindu com Moksha Priya.

Dia 11 - 27/02/2024 | Varanasi – Delhi (C/-/-)

Café da manhã no hotel. Seguiremos ao Aeroporto para embarque em voo com destino a Delhi (horário a ser determinado). Após chegada em Delhi, traslado ao hotel.

Prática de meditação.

Dia 12 - 28/02/2024 | Delhi (C/-/-)

Dia livre. No horário a ser determinado, traslado ao aeroporto para iniciarmos os voos de volta ao Brasil.

Nesse dia Márcia De Luca fará um fechamento da viagem com prática de meditação.



Dia 13 - 29/02/2024 | Delhi – Dubai – São Paulo (C/-/-)

Voo a Dubai e conexão imediata com voo a São Paulo.

Hospedagem

Delhi | Eros Hotel

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Superior

Agra | Courtyard by Marriot

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Guest Room

Khajuraho | Radisson Jass Khajuraho

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Deluxe Room

Varanasi | Radisson Varanasi

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Standard Room

IMPORTANTE: O horário de *check-in* em todos os hotéis começa a partir das 14h00, enquanto o horário de *check-out* deve ocorrer até as 12h00.

Valores da *parte terrestre*

Valores em Dólares (USD), por pessoa.

Valores para grupo com 10 a 14 pessoas:

	Valor	Parcelado	Taxas e Impostos à parte
Por pessoa em quarto duplo	USD 3.340,00	Entrada USD 1.180,00 + 6 x USD 360,00	USD 215,00
Por pessoa em quarto single	USD 4.190,00	Entrada USD 1.460,00 + 6 x USD 455,00	USD 270,00

Valores para grupo com 15 ou mais pessoas:

	Valor	Parcelado	Taxas e Impostos à parte
Por pessoa em quarto duplo	USD 3.180,00	Entrada USD 1.110,00 + 6 x USD 345,00	USD 205,00
Por pessoa em quarto single	USD 3.960,00	Entrada USD 1.380,00 + 6 x USD 430,00	USD 255,00

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.

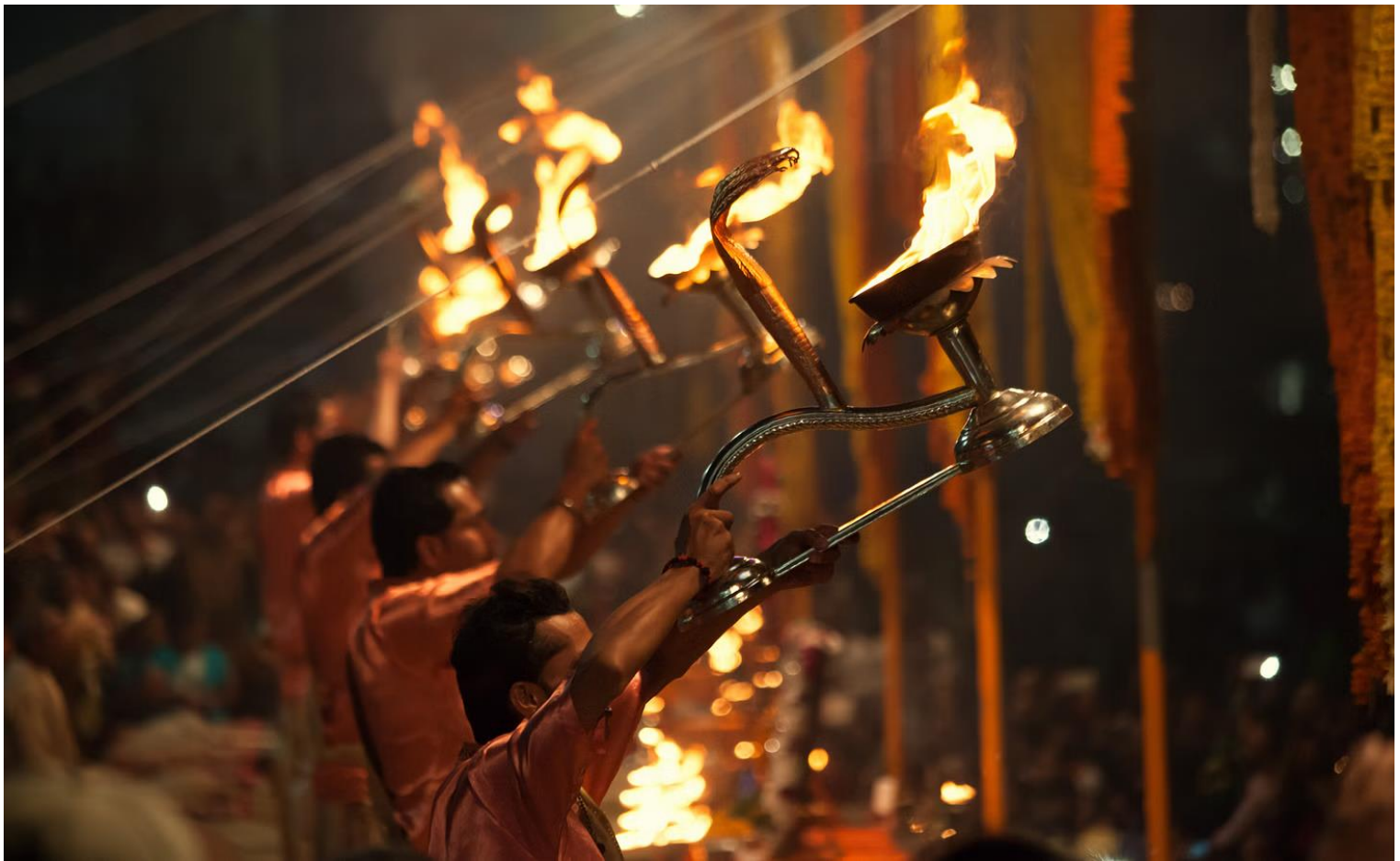
Para solicitar reserva | USD 250,00 por pessoa

PRAZO DE INSCRIÇÃO: 01/11/2023

Enviar ficha de reserva preenchida e cópia do passaporte

+ INCLUI:

- Acompanhamento da especialista Márcia De Luca (ela não necessariamente viajará no mesmo voo do grupo);



- Acompanhamento de Moksha Pryia durante a viagem na Índia;
 - Acompanhamento de guia local que fala idioma espanhol;
 - Hospedagens mencionadas no roteiro, com café da manhã;
 - Refeições inclusas conforme as informações das legendas C, A ou J;
 - Entradas nos locais de visita especificados no roteiro;
 - Transporte privativo para o grupo (somente nos deslocamentos previstos no roteiro);
 - Transfer *In* e *Out* para o grupo.
 - Assistência médica de viagem (cobertura de 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;
- *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 outras;
- Qualquer item não citado acima como incluso.

Documentos necessários

Vistos | Brasileiros necessitam de visto para entrada na Índia.

Vacinas | É necessário a apresentação do Certificado Internacional de Vacinação contra a Febre Amarela.

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

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

(11) 3045-7740 | (11) 91056-0662

latitudes@latitudes.com.br