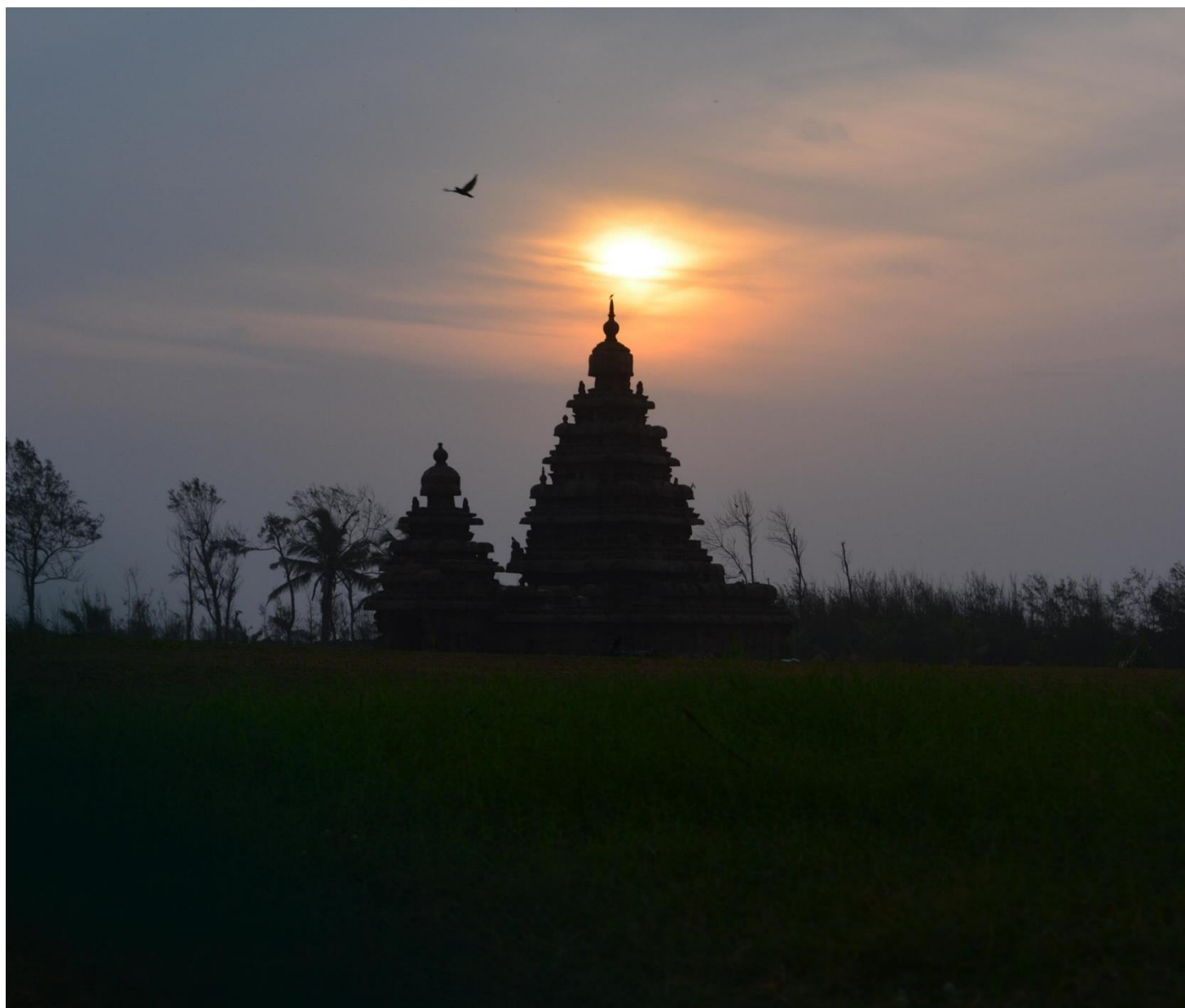


ÍNDIA

Yoga e Cultura

Grupo com Ângela Sundarī e Pedro Kupfer

12 a 29 de janeiro de 2025



Nesta edição da viagem à Índia, Ângela e Pedro celebram 30 anos conduzindo grupos pela terra do Yoga. Esta é uma jornada que foge do propósito da maioria das que se fazem à Índia, pois não está centrada em visitar lugares históricos ou atrativos turísticos, nem em fazer compras. O foco da viagem está no processo de crescimento pessoal do viajante, no Yoga e na descoberta de si. O ritmo desta viagem é mais tranquilo que as outras que fizemos anteriormente, pois não teremos longas viagens terrestres de cidade para cidade. Ao contrário, teremos a chance de desfrutar de cada lugar com calma, entrando de fato no ritmo de vida local, para poder assimilar o ensinamento e fruir adequadamente a cultura e o modo de vida dos *yogis*.

Especialistas: Ângela Sundarī e Pedro Kupfer com participação especial de Sonia Novaes



Ângela Sundarī é *yogiṇī* por nascimento e vocação. Pratica Yoga e estuda Vedānta há mais de 20 anos. Ela e Pedro viajam juntos pela Índia e o Oriente, onde o casal estuda, pratica, pesquisa e aperfeiçoa seus conhecimentos. Ângela compartilha com os grupos os segredos que aprendeu na estrada e coordena as atividades de Yoga de nossas viagens.



Pedro Kupfer nasceu no Uruguai, em 1966. Descobriu o Yoga aos 16 anos de idade e pratica desde então. Escreveu e traduziu vários livros sobre Yoga, além de editar as revistas Yoga Journal, Cadernos de Yoga e o site www.yoga.pro.br. Desde a década de 1980, viaja regularmente pela Índia e outros países do Oriente. O casal mora atualmente numa aldeia do Oeste de Portugal.



Sonia Novaes é professora e diretora do Ātma Vidyā. Sonia iniciou seus estudos de Vedānta em 2000 com Swami Vagiśānanda. Graduou-se em Filosofia pela PUC-Campinas e decidiu aprofundar-se no estudo de Vedānta. Em 2003, foi para Rishikesh estudar com Swāmi Dayānanda. Desde então, fez da Índia a sua casa, onde mora há 20 anos.

ROTEIRO RESUMIDO

- 1º dia – 12/01/2025 | São Paulo ou Lisboa – Dubai
- 2º dia – 13/01/2025 | Dubai – Chennai
- 3º dia – 14/01/2025 | Chennai – Mahabalipuram – Auroville
- 4º dia – 15/01/2025 | Auroville
- 5º dia – 16/01/2025 | Auroville
- 6º dia – 17/01/2025 | Auroville
- 7º dia – 18/01/2025 | Auroville – Tiruvannamalai
- 8º dia – 19/01/2025 | Tiruvannamalai
- 9º dia – 20/01/2025 | Tiruvannamalai
- 10º dia – 21/01/2025 | Tiruvannamalai
- 11º dia – 22/01/2025 | Tiruvannamalai – Chidambaram – Kumbakonam
- 12º dia – 23/01/2025 | Kumbakonam – Manjakuddi – Kumbakonam
- 13º dia – 24/01/2025 | Kumbakonam
- 14º dia – 25/01/2025 | Kumbakonam – Pondicherry
- 15º dia – 26/01/2025 | Pondicherry – Mamallapuram
- 16º dia – 27/01/2025 | Mamallapuram
- 17º dia – 28/01/2025 | Mamallapuram – Chennai
- 18º dia – 29/01/2025 | Chennai – Dubai – São Paulo ou Lisboa



HIGHLIGHTS DA VIAGEM

- Práticas, aulas e vivências diárias com os excelentes professores de Yoga de Auroville.
- Estadia em Auroville, num lugar muito especial, para vivenciar o modo de vida da comunidade. Aulas de Vedânta e dharma com Sônia Novaes em Auroville.
- Visita ao incrível Templo de Śiva Natarāja em Chidambaram, um dos mais belos do país.
- Mantras e *pūjās* no Templo de Śiva Aruñācalesvara, na cidade sagrada de Tiruvannamalai.
- Visita aos antigos templos costeiros de Mamallapuram, no litoral de Tamil Nadu.
- *Satsaṅgas* com Swāmi Paramārthānanda, em Chennai, e com Swāmi Rāmeśvarānanda, em Manjakkudi.
- Práticas diárias de Haṭha Yoga, sessões de autoconhecimento e recitação de mantras.

ROTEIRO DETALHADO

Legenda de Refeições Inclusas:

C = Café da manhã

A = Almoço

J = Jantar

Dia 1 - 12/01/2025 | São Paulo ou Lisboa — Dubai (-/-/-)

Embarque com destino a Delhi, com conexão em Dubai. **Importante:** O *check-in* no aeroporto de Guarulhos deverá ser feito **por volta das 22:00h do dia 11 de janeiro**. Se seu voo for por alguma companhia europeia, a saída do Brasil deverá ser no final da tarde desse mesmo dia. Ângela e Pedro embarcam em Lisboa para encontrar o grupo em Dubai.

Dia 2 - 13/01/2025 | Dubai - Chennai (-/-/-)

Chegada à cidade de Chennai na parte da manhã e *transfer* para o hotel. Manhã livre para descanso e ambientação. Depois do almoço, à tarde, teremos o satsaṅga com Swāmi Paramārthānanda. Posteriormente, iremos visitar o templo de **Kapaleeswarar**, em Mylapore, considerado um dos maiores e mais antigos templos da dinastia Pallava, do século VII.

Dia 3 - 14/01/2025 | Chennai - Auroville (C/-/J)

Após o café da manhã, prosseguiremos em *transfer* rodoviário para **Auroville**, a cerca de 6 horas de estrada.

Dia 04 - 15/01/2024 | Auroville (C/-/J)

Para começar o dia, teremos uma prática de Yoga com Ângela e Pedro. Após o café da manhã na pousada, iremos conhecer um pouco do estilo de vida da comunidade de Auroville e a filosofia de Śrī Aurobindo. Almoçaremos em um restaurante vegetariano muito especial. À tarde, teremos uma palestra com o tema “O que é Auroville?”, ministrada por um dos mais antigos residentes da comunidade de Auroville. No fim do dia, teremos um satsaṅga com Sonia Novaes.

Dia 05 - 16/01/2025 | Auroville (C/-/J)

Logo cedo, teremos palestra e vivência de Yoga com uma professora residente em Auroville que desenvolve um trabalho muito especial. Tomaremos nosso café da manhã na pousada e, na sequência, visitaremos um incrível lugar, onde imergiremos no universo sonoro. À tarde, teremos um encontro com um dos principais responsáveis pelo reflorestamento da região de Auroville. Inicialmente um terreno árido e seco, Auroville é atualmente uma floresta exuberante.

Dia 06 - 17/01/2025 | Auroville (C/-/J)

Iniciaremos o dia com uma prática de Yoga. Após o café da manhã, visitaremos o **Matri Mandir**, Templo da Mãe, onde meditaremos. Na sequência, conheceremos uma das várias fazendas orgânicas da comunidade, na qual aprenderemos os princípios da agricultura natural de M. Fukuoka, que não usa nenhum tipo de fertilizante. Lá, almoçaremos alimentos produzidos na própria fazenda. No fim do dia, teremos uma palestra sobre Vedânta com Sonia Novaes.



Dia 07 - 18/01/2025 | Auroville - Tiruvannamalai (C/-/-)

Após o café da manhã, seguiremos em viagem terrestre até **Tiruvannamalai** (2 horas). Na chegada, faremos o *check-in* no hotel. Teremos o restante do dia livre para descansar e nos ambientar. Praticaremos Yoga no fim da tarde, ao ar livre. Pessoas do mundo inteiro visitam este lugar especial desfrutando da mesma inspiração que levou o *yogi* Rāmaṇa Mahaṛṣi ao monte Aruṇachala.

Dia 08 ao 10 - 19/01 a 21/01/2025 | Tiruvannamalai (C/-/-)

Tiruvannamalai é uma pequena cidade no interior do estado de Tamil Nadu, no sul da Índia. Fica ao pé da montanha de Śiva, chamada Aruṇachala, um dos lugares mais sagrados para o Yoga. O local é célebre por ter sido o lar do mestre Rāmaṇa Mahaṛṣi. Visitaremos o Rāmaṇa Āśram, faremos oferendas no grande templo de Śiva, praticaremos diariamente e teremos a chance de nos conhecer através dos profundos e transformadores ensinamentos do Yoga e da 4ª visão do Vedānta. Teremos também a oportunidade de participar de festividades e conhecer a fascinante cultura tâmil.



Dia 11 - 22/01/2025 | Tiruvannamalai – Chidambaram – Kumbakonam (C/-/-)

Após a prática matinal de Yoga e o café da manhã, seguiremos viagem terrestre a **Kumbakonam** (5 horas). No caminho, visitaremos **Chidambaram**, onde se encontra um importante templo hindu dedicado a Śiva Natarāja, o Senhor da Dança. Este é um dos poucos templos onde Śiva é representado como uma mūrti (imagem sagrada) antropomórfica ao invés

do clássico liṅgam. Na chegada a Kumbakonam, faremos *check-in* no hotel e teremos o restante do dia livre para descansar em meio à natureza.

Dia 12 - 23/01/2025 | Kumbakonam – Manjakkudi – Kumbakonam (C/-/J)

Após a prática de Yoga e o desjejum, faremos um *day trip* a Manjakkudi. Manjakkudi é o lugar de nascimento do mestre *Swāmi Dayānanda*. Hoje em dia é um centro de educação que oferece formação gratuita, desde o kindergarten ao doutoramento para crianças de comunidades carentes dessa área rural. Teremos um *satsaṅga* com *Swāmi Rāmeśvarānanda, ācārya* (mestre) residente do **Jñāna Pravāha**, centro de estudos e meditação fundado por *Swāmi Dayānanda*. Almoçaremos no Mantra Kūdam, comida orgânica, típica do sul da Índia. Jantaremos no hotel, em Kumbakonam.

Dia 13 - 24/01/2025 | Kumbakonam (C/-/J)

O dia será reservado para praticar Yoga, meditar, fazer mantras, estudar Vedānta, descansar e desfrutar da natureza especial dessa área rural de Kumbakonam onde ficaremos.

Dia 14 - 25/01/2025 | Kumbakonam – Pondicherry (C/-/-)

Após a prática matinal e o café da manhã, despedimo-nos de Kumbakonam para uma viagem terrestre até Pondicherry (4 horas). Na chegada, *transfer* ao hotel. Após o almoço, à tarde, caminharemos por Marine Drive, à beira da Baía de Bengala, e pela antiga cidade francesa, onde até hoje as placas das ruas são escritas na língua de Molière. Pondicherry, igualmente conhecida como Puducherry, é uma belíssima cidade com traça colonial francesa. Nesse passeio, visitaremos o Aurobindo Āśram e o Templo Sri Manakula Vinayagar, dedicado a Gaṇeśa, o deus com cabeça de elefante.

Dia 15 - 26/01/2025 | Pondicherry - Mamallapuram (C/-/-)

Após café da manhã e a prática matinal de Yoga, faremos mais uma viagem terrestre até Mamallapuram (2 horas). Teremos o estante do dia livre para descansar e estudar Vedānta. Depois, realizaremos um passeio para apreciar o pôr-do-sol nos jardins do Shore Temple, um antigo templo do século VII, Patrimônio Mundial da Unesco.



Dia 16 - 27/01/2025 | Mamallapuram (C/-/-)

Após café da manhã, visitaremos **Mamallapuram**, conhecido igualmente como **Mahabalipuram**, um complexo escavado na rocha viva que apresenta o incrível trabalho da escultura tâmil. Conheceremos os famosos templos feitos de monólitos rochosos, bem como os painéis do século XV chamados O Tapasya de Arjuna e A Descida do Ganges, guiados pela excelente Mrs. Kalã.

Dia 17 - 28/01/2025 | Mahabalipuram – Chennai (C/-/-)

Após a prática matinal de Haṭhayoga e o café da manhã, desfrutaremos de um momento de lazer à beira do mar, onde faremos a nossa última sessão de estudos de Vedãnta. Logo, teremos um tempo livre para preparar as malas para o nosso regresso. No fim do dia, após o jantar de despedida, faremos uma viagem de 90 minutos de estrada até o aeroporto de Chennai.

Dia 18 - 29/02/2025 | Chennai – Dubai – São Paulo, Rio de Janeiro ou Lisboa (-/-/-)

Voo de volta ao Brasil ou Portugal. Ângela e Pedro embarcam nesse voo para Dubai, onde farão a conexão para Lisboa com residentes em Portugal do nosso grupo.

HOSPEDAGEM

CHENNAI | The Raintree

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Standard Room



AUROVILLE | Afsanah Guest House

[Site do hotel](#)



TIRUVANAMALAI | Sparsa Hotel

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Standard Room



KUMBAKONAM | Mantra Koodam

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Mantra Cottage

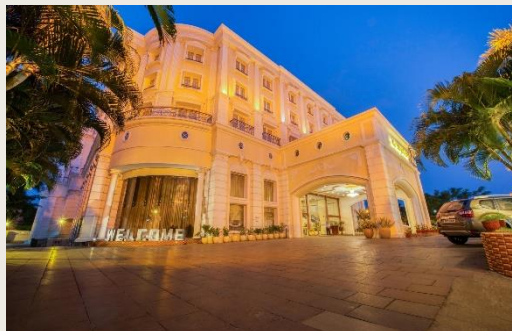


PONDICHERRY | Anandha Inn Convention

Center

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Premier Room



Mahabalipuram | Ideal Beach Resort

[Site do hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Garden View Room



VALORES (*Parte Terrestre*)

Parte terrestre | Em USD (dólares americanos) por pessoa:

a) Grupos de 10 a 20 pessoas

PAGAMENTO PARA A LATITUDES NO BRASIL:

	Valor	Parcelado	Taxas e Impostos à parte
Por pessoa em quarto duplo	USD 3.190,00	Entrada USD 1.120,00 + 6 x USD 345,00	USD 205,00
por pessoa em quarto single	USD 3.990,00	Entrada USD 1.410,00 + 6 x USD 430,00	USD 260,00

PAGAMENTO PARA PEDRO KUPFER NA ÍNDIA:*

* A pedido do Pedro, buscamos diferentes formas da viagem ter um custo mais acessível aos participantes. O valor de **USD 950** destina-se a pagamentos que serão feitos diretamente na Índia, evitando a cobrança de taxas e impostos que encarecem a viagem.

APARTAMENTOS INDIVIDUAIS:

IMPORTANTE: Não será possível contar com quartos individuais em Auroville.

Parcelamento em todos os cartões de crédito.

Pagamento para confirmar a reserva: **USD 250** por pessoa.

Prazo de inscrição: 10 de outubro de 2024.

Documentos necessários: ficha de reserva preenchida e cópia do passaporte.

+ INCLUI:

***Acompanhamento** durante toda a viagem por Pedro Kupfer e Ângela Sundarī, que ministrarão diariamente aulas de Hatha Yoga, palestras sobre a cultura local e sessões de estudo e autoconhecimento (com exceção do primeiro dia na Índia). Na ida, eles iniciam a viagem em Lisboa e se encontram com o grupo no aeroporto de Dubai. Ângela e Pedro não acompanham o grupo no voo internacional de retorno para o Brasil ou para Portugal;

***Hospedagem** nos hotéis acima mencionados;

***Traslados** privados mencionados no roteiro;

***Ônibus do grupo:** Bharat Benz Coach

- NÃO INCLUI:

Vistos;

Voos internacionais ou domésticos no Brasil ou em Portugal;

Upgrade de hotel e/ou apartamentos;

Visitas não citadas no roteiro acima;

Refeições não citadas como inclusas;

Bebidas nas refeições;

Gorjetas aos carregadores de malas, motoristas e garçons;

Massagens ayurvédicas, consultas astrológicas e sessões de terapia;

Despesas pessoais como lavanderia, telefonemas, internet e refeições, dentre outros;

Qualquer item não especificado acima.

Entre em contato com Ângela Sundarī para saber mais:

angelasundari@gmail.com



DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

Vistos | Para os destinos deste roteiro, é obrigatório obter o visto de entrada para a Índia.

Vacinas | Obrigatório o Comprovante Internacional de Vacinação de Febre Amarela.

Passaporte | Com validade mínima de 3 meses contados a partir da data final da viagem.



Informações e reservas: latitudes@latitudes.com.br | +55 11 3045 7740 ou 11 91056 0662