



1 a 16 Fev. 2026
PVP. 2.290€

Ayurveda Vidyā Mārga
Kerala e Goa

c/ Claudina Saldanha

VIAGEM ÍNDIA SUL 2026



REBOOT®
YOUR LIFE
—
Ayurvedic Medicine

Rota do conhecimento do Ayurveda entre Kerala e Goa
onde os caminhos da tradição e da história se encontram



REBOOT_AYURVEDA_CENTER

VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha



Claudina Saldanha é terapeuta de medicina Ayurveda e fundadora da Reboot Clínica, em Lisboa.

A sua ligação profunda a esta ciência milenar nasceu numa viagem transformadora à Índia — e desde então regressa todos os anos para beber diretamente da fonte, mergulhando no estudo tradicional e na prática clínica.

Hoje, a sua inspiração vem dos grandes tratados clássicos do Ayurveda e do Yoga, como o Charaka Samhita, o Ashtanga Hridaya e os Yoga Sutras de Patañjali. É nesse legado que ancora a sua conduta ética e terapêutica, comprometida com uma visão holística e compassiva do ser humano. Um dos ślokas que a orienta, retirado da tradição ayurvédica, afirma:

*"Rāgādi rogān satatānanuṣaktān aśeṣa-kāya-prasṛtān aśeṣān
autsukya-moha-apahataṁ ca tān prāk cittāṁ samīkṣya pratinīyatāṁ hi
tato 'nuvarteta cikitsitāṁ yat tadā hi sāmān labhate manuṣyaḥ
vaidyaś ca rogaṁ na nivartayen na citta-pramāṇaṁ na hi yena vidyāt"*

"As doenças, originadas por emoções como o apego, a raiva e o desejo, espalham-se por todo o corpo e persistem continuamente. Para as tratar, é essencial observar primeiro a mente, perturbada pela ansiedade e pela ilusão. Só depois se deve aplicar o tratamento adequado. É apenas quando a mente está em equilíbrio que o ser humano recupera a saúde. O médico que não compreende a mente do paciente não poderá eliminar a doença, pois não conhece a sua verdadeira causa."

Este princípio é a base da sua prática: a verdadeira cura começa na mente e no coração.

Também os ensinamentos dos Yoga Sutras de Patañjali são uma bússola constante no seu caminho interior e profissional. A base ética do yoga — os Yamas e Niyamas — nutre a sua forma de estar e de cuidar. "Yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ" — o yoga é o cessar das flutuações da mente — é mais do que uma definição: é uma prática viva. Claudina percorre esse caminho com entrega, auto-observação (svādhyāya), compaixão (karuṇā) e desapego (vairāgya). O último ano tem sido particularmente desafiador, sobretudo no trabalho do soltar — reconhecer o que já não serve e deixar partir tem exigido coragem, humildade e confiança.

Claudina acredita profundamente que é no silêncio interior que nasce o equilíbrio, e que olhar para dentro é o primeiro gesto de cura. É com esse olhar — firme e compassivo — que acolhe quem a procura. O seu propósito é claro: ajudar a diminuir o sofrimento humano.

VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha

Itinerário:

Dia 1: Cochin -> Centro Ayurveda

- *Transfer do Aeroporto de Cochin COK para Centro Ayurveda (85 km - 2h30 aprox.)*
- *Check-In (após as 14h)*
- *Início do programa no Centro Ayurveda*
- *Jantar*

Dias 2 a 7: Centro Ayurveda

- *Aula de Yoga*
- *Pequeno-almoço no Centro Ayurveda*
- *Tratamento / Tempo livre*
- *Almoço no Centro Ayurveda*
- *Tratamento / Tempo livre / Actividades*
- *Jantar no Centro Ayurveda*

Dia 8: Centro Ayurveda → Fort Cochin

- *Pequeno-almoço*
- *Transfer para Fort Cochin (115 km - 3h30 aprox.)*
- *Encontro c/ Guia Local (início dos serviços)*
- *Check-in*
- *Almoço (não incluído)*
- *Visitas culturais*
- *Jantar (não incluído)*



VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha

Itinerário:

Dia 9: Cochin

- Pequeno-almoço no alojamento
- Visitas culturais
- Almoço (não incluído)
- Tempo livre
- Jantar (não incluído)

Dia 10: Cochin → Panjim

- Transfer para o Aeroporto de Cochin (45 km - 1h30 aprox.)
- Pequeno-almoço no aeroporto (não incluído)
- 06:15 - Voo COK - GOI // 07:30 - Chegada a Goa
- Visitas culturais
- Almoço (não incluído)
- Transfer para Panjim (20 km - 1h aprox.)
- Check-in
- Jantar (não incluído)

Dia 11: Panjim

- Pequeno-almoço no alojamento
- Visitas culturais
- Almoço (não incluído)
- Visitas culturais
- Jantar (não incluído)



VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha

Itinerário:

Dia 12: Panjim → Praia

- Pequeno-almoço no alojamento
- Check-out
- Visitas culturais
- Almoço (não incluído)
- Despedida do Guia Local (fim dos serviços)
- Transfer para praia (70 km - 1h30 aprox.)
- Check-in
- Tempo livre
- Jantar (não incluído)

Dias 13 e 14: Praia

- Pequeno-almoço (não incluído)
- Tempo livre
- Almoço (não incluído)
- Tempo livre
- Jantar (não incluído)

Dia 15: Praia → Aeroporto

- Pequeno-almoço (não incluído)
- Check-out (até às 11h)
- Transfer para Aeroporto de GOI (60 km - 1h30 aprox.) ou Aeroporto de GOX (98 km - 2h aprox.)



VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha

Nilayoram Ayurveda Retreat

Começamos esta viagem nas margens do rio Nila onde está localizado o centro Ayurveda Nilayoram. Um oásis de serenidade e tranquilidade, onde a flora e a fauna naturais das margens do rio Nila se misturam numa paisagem verdejante criando um lugar único para a cura Ayurvédica do corpo, da mente e do espírito.

Aqui vamos beneficiar de tratamentos e terapêuticas da medicina Ayurvédica, adaptadas à condição de cada um. Poderemos assistir a pujas, a uma palestra, showcooking, aulas de yoga. Será uma imersão na Ayurveda que nos irá preparar também para a continuação da nossa viagem na Índia, nos estados de Kerala e Goa.



VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha

Fort Cochin



Estamos numa zona rica em património e cultura com muitas marcas dos Europeus, incluindo dos Portugueses. Vamos poder mergulhar na cultura autêntica de Kerala, através da deliciosa gastronomia, dança, arte, etc. Estamos em Kerala, num estado tropical da Índia, numa zona com galerias de arte, lojinhas, monumentos, turismo doméstico e internacional.

Panjim



Num bairro colorido de nome Português, vamos ficar surpreendidos com a influência viva da nossa cultura. Vamos explorar as marcas da cultura Portuguesa presentes nos edifícios, no contacto com a população e até na gastronomia. Foi aqui que Garcia de Orta, médico e botânico português, estudou e escreveu sobre as plantas medicinais da Índia, dando ao mundo ocidental o primeiro grande vislumbre da sabedoria do Ayurveda.

Old Goa



Uma das zonas históricas mais incríveis de Goa. Foi a capital da "Índia Portuguesa" no sex. VI. Aqui estão as mais bem preservadas igrejas, catedrais e conventos que vamos visitar. Mas, claro, com aquela magia da Índia que também se sente, ainda que subtilmente, nesta zona histórica.

Praia em Goa



Na reta final desta viagem, tempo desfrutar da praia e da natureza exuberante, dar mergulhos no mar Árábico que é morno, fazer caminhadas, ler, descansar, observar o incrível pôr-do-sol de Goa e visitar a vila local próxima. Haverá também momentos para praticar yoga e meditação, numa praia tranquila, longe do turismo massificado, estamos numa bonita vila.

VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha

Incluído no programa:

- Seguro de Assistência em Viagem + Cancelamento IATI Estrela
- Voo doméstico Cochin - Goa c/ 1 peça bagagem de porão até 15 kg
- Centro Ayurveda:
 - Alojamento 7 noites em quarto duplo
 - Pensão completa (pequeno-almoço, almoço e jantar)
 - Consulta médica inicial e posterior acompanhamento
 - 2 tratamentos Ayurveda diários (1 principal e 1 secundário)
 - 1 aula de Yoga diária
 - Showcooking
 - Palestra
- Cochin: Alojamento 2 noites em Guest House em quarto duplo em regime de B&B (alojamento e pequeno-almoço)
- Panjim: Alojamento 2 noites em quarto duplo em Guest House em regime de B&B (alojamento e peq. almoço)
- Praia: Alojamento de 3 noites em quarto duplo em Boutique Beach Villas
- Transportes privativos: Pick-up no Aeroporto de Cochin no primeiro dia do programa e drop no Aeroporto de Dabolim (GOI) ou no Aeroporto de Manohar (GOX) no último dia do programa, transporte entre alojamentos e para visitas e actividades previstas
- Guia local em Cochin e Panjim (de 8 a 12 Fev.)

Notas: Todas as refeições incluídas no programa são exclusivamente vegetarianas e apenas nos locais indicados no programa. Os quartos nos diferentes alojamentos têm diferentes categorias (*standard* e *superior*) e diferentes tipologias (*double* / *twin* e *triplo*). Os quartos podem ser *Double* (com 1 cama de casal) ou *Twin* (com 2 camas de solteiro), consoante disponibilidade dos alojamentos. Os viajantes serão alocados em quartos de diferentes categorias e tipologias aleatoriamente, sem que isso se reflita no preço do programa. Quem se inscrever sozinho será alocado com outra pessoa do mesmo sexo. Para quarto individual, acresce suplemento *Single* (sujeito a confirmação de valor e disponibilidade).

Não incluído:

- Voos Internacionais (possibilidade de emissão - taxa de 70€)
- e-Visa 30 dias Turismo = 25USD (possibilidade de emissão - taxa de 55€)
- Bebidas
- Refeições não indicadas como incluídas (estimativa 150€)
- Entradas em complexos turísticos e espectáculos (estimativa 50€)
- Despesas pessoais, donativos, gorjetas
- Tudo o que não esteja mencionado como incluído

VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha

Inscrição:

- Enviar por email para diana@macroviagens.pt:
 - Digitalização de Passaporte (ou Cartão de Cidadão)
 - NIF - N° de Contribuinte
 - Morada completa
 - N° TLM
 - Endereço de e-mail
 - País de de partida
 - Contacto de emergência (nome + parentesco + n° Tlm)
 - Dados de faturação (se diferentes dos anteriores - Nome + NIF + Morada)
 - Comprovativo de pagamento
- Dados bancários:
 - IBAN: PT50 0007 0000 0037 0807 0422 3
 - Titular: Macro Bio Lda
- Pagamento:
 - 590€ na inscrição
 - 600€ até 8 Setembro 2025
 - 600€ até 8 Outubro 2025
 - 500€ até 8 Novembro 2025

Nota: Se a inscrição tiver lugar a 90 dias ou menos da data da viagem, o valor total deve ser pago na inscrição.



VIAGEM ÍNDIA 2026

c/ Claudina Saldanha

FAQs:

1 - Voos internacionais

Os voos não estão incluídos no programa, têm um preço indicativo de 850€ à data. Deverá fazer a reserva quando a viagem estiver confirmada, atingindo o número mínimo de participantes (12). Nessa altura será avisado por email. Deverá chegar a Cochin (COK) no dia 1 Fev. 2026 (*check-in* a partir das 14h) e partir de Goa (GOI ou GOX) dia 15 Fev. 2026 (*check-out* até às 11h).

2 - Passaporte

É necessário Passaporte válido (com +6 meses validade e 2 páginas em branco).

3 - Visto

É obrigatório Visto para entrar na Índia e a sua obtenção é da responsabilidade de cada viajante, mas temos serviço e-Visa se preferir (taxa de emissão = 55€). Poderá optar pelo e-Visa Turismo 30 dias (25 USD), um processo online.

4 - Consulta do Viajante

Não sendo obrigatória, poderá agendar uma Consulta do Viajante para 4 a 8 semanas antes. Não existem vacinas obrigatórias para entrada na Índia, excepto se tiver estado em países endémicos de febre amarela nos 6 dias anteriores ou for nacional de um desses países (ex. Brasil).

7 - Clima

Fevereiro é época alta, um dos melhores meses do ano em termos de clima para visitar tanto Kerala, como Goa. É expectável que esteja céu limpo, sol e calor. É uma boa época para fazer visitas culturais, passeios ao ar livre e praia.

8 - Custos não incluídos

Como valor indicativo, pode considerar cerca de 900€ para os voos internacionais e e-Visa e 200€ para as refeições não incluídas e entradas em complexos turísticos e espectáculos. Bebidas, compras, donativos e outras despesas pessoais são muito variáveis, depende de cada viajante.

9 - Desistências

No contrato encontra todas as informações legais, incluindo condições de desistência. Esta viagem inclui um excelente seguro de assistência em viagem + cancelamento que cobre até 5.000€ de despesas não reembolsáveis, caso tenha de desistir da viagem por motivos de saúde (seus ou de familiares), trabalho, jurídicos, etc. Consulte [aqui](#) as condições.

+INFORMAÇÕES

CLAUDINA SALDANHA

T. (+351) 969 552 462 | rebootclinica@gmail.com

MACRO VIAGENS - DIANA CHIU BAPTISTA

T. (+351) 934 804 391 (WhatsApp) | diana@macroviagens.pt