



ÍNDIA

*A Arte de Bem Viver*

Com Márcia De Luca e Lúcia Barros | 17 a 28 de Fevereiro de 2019

Esta jornada é uma combinação do mundo antigo e do mundo novo. Mas, principalmente, é uma experiência de elevação da consciência. Vamos visitar a Índia dos marajás, seus castelos, sua exuberância de formas, cores, aromas e sabores. Em paralelo, nos aprofundaremos nas técnicas e na ciência do *Mindfulness* in loco, sob a energia da egrégora milenar da sabedoria indiana, que acelera o aquietamento da mente e o mergulho no nosso silêncio interior. Práticas de Yoga e de respiração também farão parte dessa jornada, que será inesquecível! Prontos para decolar?

## *Roteiro resumido*

---

- 1º Dia – 17/02/2019 – São Paulo – Dubai
- 2º Dia – 18/02/2019 – Dubai – Delhi
- 3º Dia – 19/02/2019 – Delhi
- 4º Dia – 20/02/2019 – Delhi – Agra – Delhi
- 5º Dia – 21/02/2019 – Delhi - Jodhpur
- 6º Dia – 22/02/2019 – Jodhpur
- 7º Dia – 23/02/2019 – Jodhpur - Udaipur
- 8º Dia – 24/02/2019 – Udaipur
- 9º Dia – 25/02/2019 – Udaipur - Jaipur
- 10º Dia – 26/02/2019 – Jaipur
- 11º Dia – 27/02/2019 – Jaipur – Delhi
- 12º Dia – 28/02/2019 – Delhi – Dubai – São Paulo

## *Especialista Marcia 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 de Bem-Viver* (Cultura, 2007), Trilogia *Yoga, Meditação e Ayurveda* para a Revista Caras, *Filosofia de Bem Viver* (Fontanar, 2015) e *Vamos Brincar de*

*Estátua* (Cia. das Letrinhas, 2014), que acaba de ser lançado nos Estados Unidos pela *The Experiment*. Seu mais recente projeto com a jornalista Lucia Barros é a criação da Bindu - Escola de Valores que tem como objetivo ensinar crianças, professores, pais e avós o aprendizado de atenção plena e valores. 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.

## *Especialista Lucia Barros Gurney*

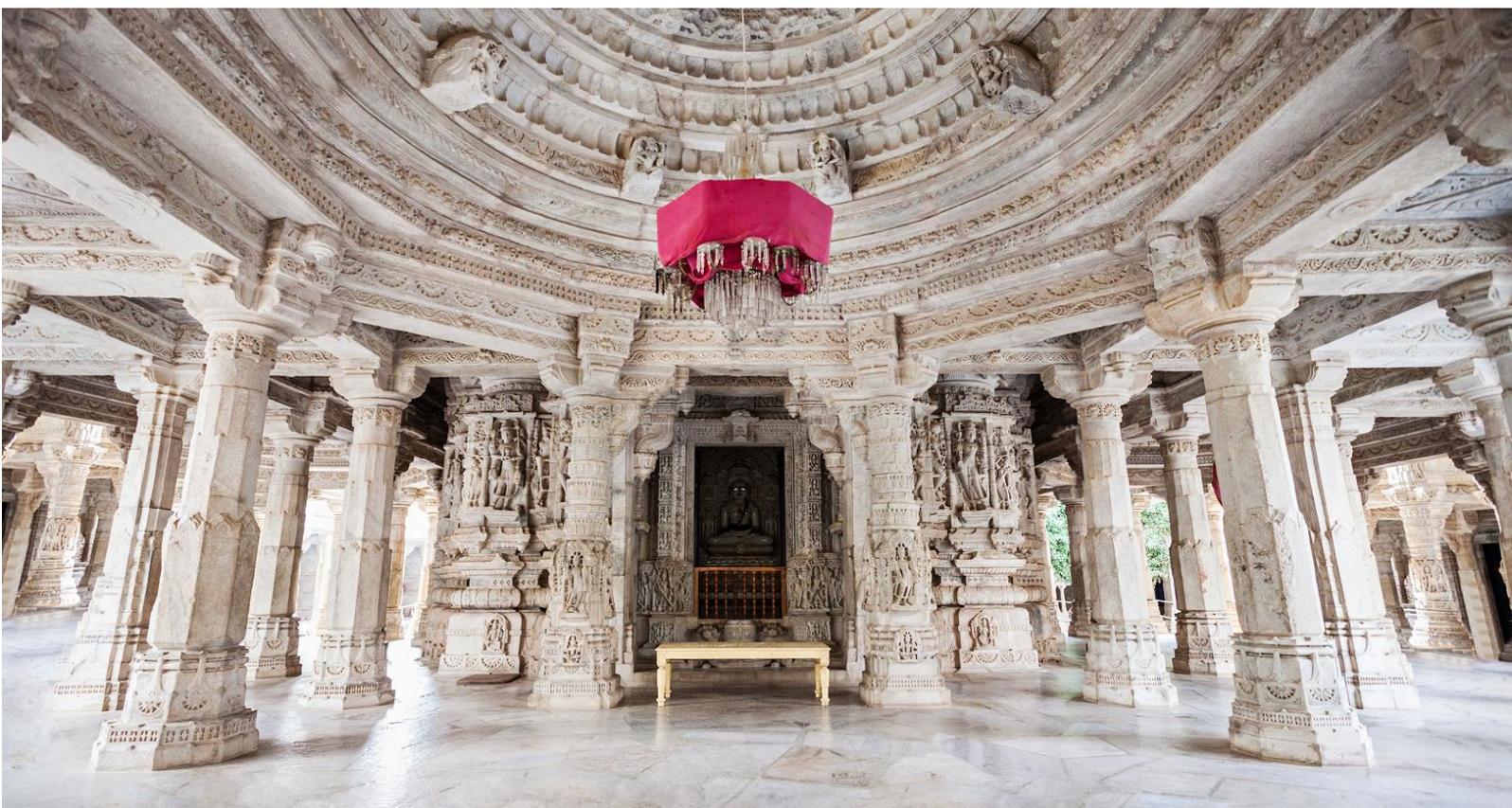
---



Professora formada em marketing e jornalismo, Lucia desenvolveu uma carreira em jornalismo especializado em comportamento, sempre dentro da abordagem do bem viver. Há mais de 22 anos estuda e pratica meditação, yoga e ayurveda com Márcia De Luca, com quem tem uma parceria na Bindu Escola de Valores e em autoria de alguns livros. Nos últimos 10 anos, dedica-se aos estudos e à prática da ciência da felicidade e do mindfulness, com especial interesse em sua aplicação à educação e à inovação. É conselheira da Rede de Mulheres Brasileiras Líderes pela Sustentabilidade e faz parte do grupo de educação das Mulheres do Brasil e professora da ESPM.



Márcia e Lúcia são fundadoras da Bindu Escola de Valores, que tem por missão oferecer ferramentas para que pessoas e empresas desenvolvam sua melhor versão, participando assim da criação de um mundo saudável, pleno e feliz. A Bindu oferece consultoria por meio de palestras, workshops, cursos personalizados e viagens. [www.binduescoladevalores.com.br](http://www.binduescoladevalores.com.br)



## *Roteiro detalhado*

---

### LEGENDA DE REFEIÇÕES INCLUSAS:

C = Café da manhã

A = Almoço

J = Jantar

### ***Dia 1 – 17/02/2019 | São Paulo – Dubai (-/-/-)***

Voo São Paulo a Abu Dhabi no final da noite.

**IMPORTANTE:** Caso seu voo antes depois da meia noite a data de saída deverá ser no dia 16/02.

### ***Dia 2 - 18/02/2019 | Chegada em Delhi (-/-/-)***

Chegada a Delhi e traslado ao hotel. Na parte da tarde visitaremos o Qutab Minar, monumento do século 12. No caminho de volta passaremos pela casa do Presidente da República, antigo Palácio do vice-rei da Inglaterra, Parlamento, secretariado e pelo India Gate, monumento dedicado aos 70.000 soldados mortos durante a Primeira Guerra Mundial. Ao final da tarde, encontro com o grupo para apresentação do programa.

***Dia 3 – 19/02/2019 | Delhi (C/-/-)***

Na parte da manhã visitaremos Jama Masjid, construída no século 17 pelo imperador Shah Jahan, o mesmo que construiu o Taj Mahal, e depois faremos um passeio pelo mercado Chandni Chowk, uma antiga avenida na qual o próprio imperador fazia suas cavalgadas. Depois iremos para o Memorial a Gandhi, o Raj Gat, onde ele foi cremado no dia 31 de janeiro de 1948. Visitaremos também pelo Templo de Humayun, o primeiro templo-jardim e inspiração para a construção do Taj Mahal. Tarde livre com veículo a disposição do grupo. No final da tarde encontro com Márcia e Lúcia para práticas de Mindfulness.

***Dia 4 – 20/02/2019 | Delhi – Agra – Delhi (C/-/-)***

Bem cedo, traslado à estação de trem e viagem a Agra – Gatiman Express 08h10/09h50. Na chegada visita ao Taj Mahal. Esse indescritível mausoléu, construído em mármore branco e com pedras semipreciosas incrustadas, é o cartão postal da Índia. Logo após visitaremos Agra Fort, complexo arquitetônico que integra um forte e palácio, construído e embelezado sucessivamente por diversos reis. Na parte da tarde, faremos viagem terrestre de volta a Delhi (aproximadamente 4 horas). Traslado ao hotel para descanso. Durante o trajeto terrestre teremos práticas de Mindfulness com Márcia e Lúcia.

***Dia 5 – 21/02/2019 | Delhi - Jodhpur (C/-/-)***

Após café da manhã, traslado ao aeroporto e voo a Jodhpur (9w 729 11h05 / 12h30). Na chegada, traslado ao hotel e tarde livre com veículo a disposição do grupo. No final da tarde encontro com Márcia e Lúcia para práticas de Mindfulness.

***Dia 6 – 22/02/2019 | Jodhpur (C/-/-)***

Após o café da manhã, visitaremos o Meherangarh Fort, antiga fortaleza onde hoje funciona um museu. Andando pelos seus inúmeros quartos, teremos uma ideia do antigo esplendor e luxo da vida dos Marajás. Seguiremos então a Jaswant Thada, construído em 1899 em memória do Marajá Jaswant Singh II. Retorno ao hotel e tarde livre com veículo à disposição.

No final da tarde encontro com Márcia e Lúcia para práticas de Mindfulness.

***Dia 7 – 23/02/2019 | Jodhpur - Udaipur (C/-/-)***

Após café da manhã, viagem terrestre a Udaipur (aproximadamente 6 horas). No caminho visitaremos Ranakpur, um templo Jainista. Construído no século XIV em mármore branco, ele possui 1444 colunas diferentes umas das outras, um dos mais lindos templos da Índia. Chegada e entrada no hotel. Tarde livre com veículo à disposição. No final da tarde encontro com Márcia e Lúcia para práticas de Mindfulness.

***Dia 8 – 24/02/2019 | Udaipur (C/-/-)***

Pela manhã iremos visitar o Palácio da Cidade, o maior do Rajastão, que demorou cerca de 400 anos para estar totalmente finalizado. Seguimos para conhecer Sahelion-Ki-Bari, um jardim que

foi construído no século 18 que retrata o estilo de vida das senhoras nos velhos tempos. Ao redor poderemos observar os lindos jardins e piscinas.

Na parte da tarde visitaremos o Templo Eklingji, um grandioso complexo de 108 templos sendo o primeiro construído em 734 d.c por Bappa Rawal. Depois, seguiremos para o Templo Nagda, antigo lugar da capital de Mewar, onde se encontram vários pequenos e grandes templos juntos datado de 626 d.c, dedicado ao Lord Vishnu. Retorno ao hotel.

***Dia 09 – 25/02/2019 | Udaipur – Jaipur (C/-/-)***

Após café da manhã, traslado ao aeroporto e voo a Jaipur (SG 2637 09h00 / 10h00). Na chegada já visitaremos o complexo do Palácio da Cidade, hoje um dos museus mais importantes de Jaipur e antiga residência do Marajá de Jaipur. Seguiremos para o Hawa Mahal ou Palácio dos Ventos e ao Jantar Mantar, observatório astronômico construído pelo Marajá Jai Singh no século 18. Tarde livre com veículo a disposição. No final da tarde encontro com Márcia e Lúcia para práticas de Mindfulness.

***Dia 10 – 26/02/2019 | Jaipur (C/-/-)***

Pela manhã visitaremos o Amber Fort, a 15km de Jaipur. Subiremos em elefantes até o alto da colina, onde se situa o forte. Construído no século XVI, ele é um exemplo da mistura da arquitetura Mughal e Hindu. Na sequência visitaremos o Templo dos Macacos – Galtaji Temple e experimentaremos um pouco da cultura hindu nesse local fora da rota, pouco visitado por turistas. Tarde livre com veículo a disposição. No final da tarde encontro com Márcia e Lúcia para práticas de Mindfulness.

***Dia 11 – 27/02/2019 | Jaipur – Delhi (C/-/-)***

Manhã livre. No final da manhã, traslado ao aeroporto e voo a Delhi (AI 492 13h30 / 14h40). Traslado ao hotel e restante do dia livre. Veículo à disposição do grupo até a hora do transfer ao aeroporto para voo de volta ao Brasil.

***Dia 12 – 28/02/2019 | Delhi – Dubai – São Paulo (-/-/-)***

Na hora determinada, traslado ao hotel para o voo a Dubai e conexão com voo ao Brasil.

# Hospedagem

---

**Delhi** | The Imperial Delhi

<http://www.theimperialindia.com/>

Categoria 5 estrelas | Heritage Room

**Jodhpur** | Taj Umaid Bhawan Palace

<https://taj.tajhotels.com/en-in/umaid-bhawan-palace-jodhpur/>

Categoria 5 estrelas | Palace Room

**Udaipur** | Taj Lake Palace

<https://taj.tajhotels.com/en-in/taj-lake-palace-udaipur/>

Categoria 5 estrelas | Luxury Lake View Room

**Jaipur** | Taj Rambagh Palace

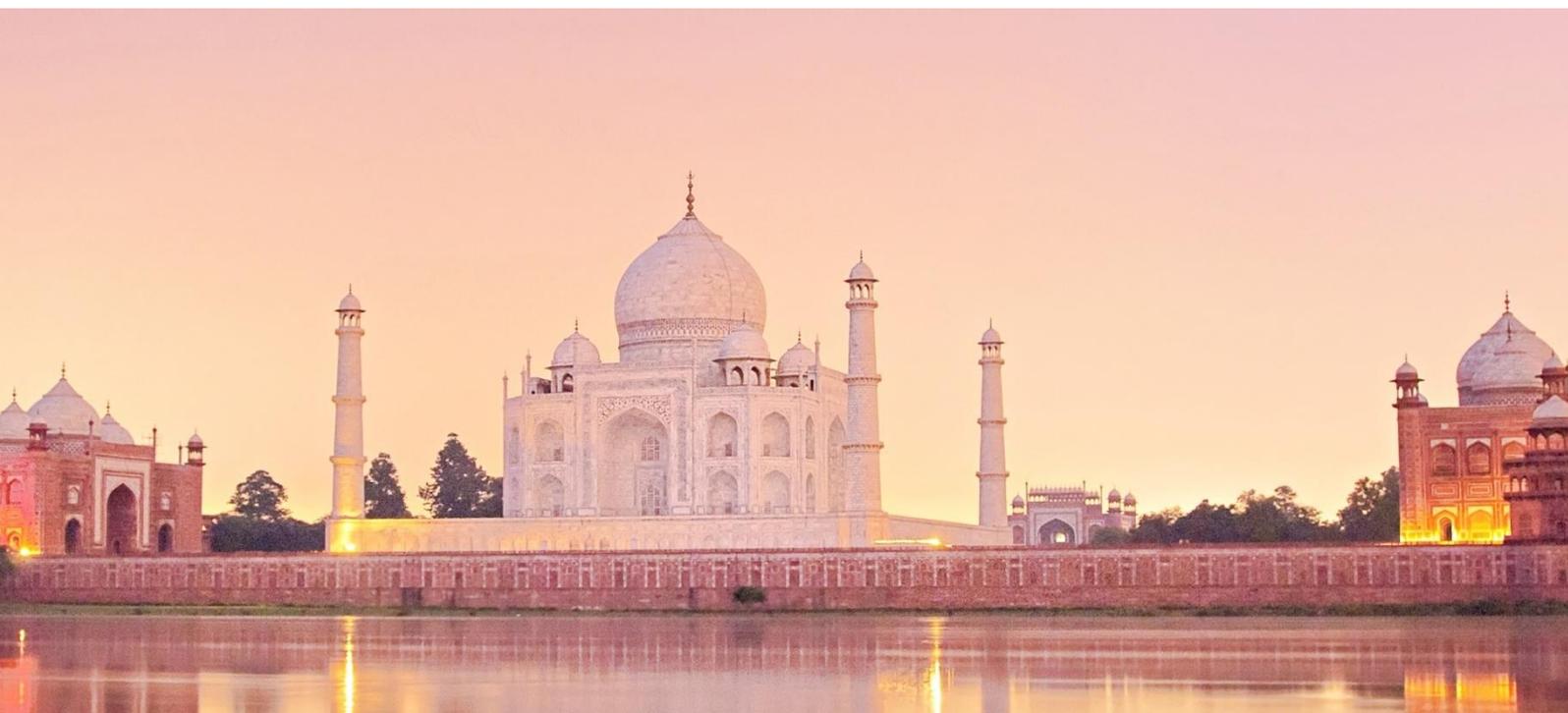
<https://taj.tajhotels.com/en-in/taj-rambagh-palace-jaipur/>

Categoria 5 estrelas | Palace Room

**Delhi (Day Use)** | The Imperial Delhi

<http://www.theimperialindia.com/>

Categoria 5 estrelas | Heritage Room



## Valores

---

### Parte terrestre | Em Dólares Americanos (USD) por pessoa

#### a. Grupo de 10 a 14 pessoas:

	<b>Valor à vista</b>	<b>Valor Parcelado</b>
<i>Quarto duplo</i>	USD 11.440,00	Entrada 3.990,00 + 5 x 1.490,00
<i>Quarto single</i>	USD 17,160.00	Entrada 5.960,00 + 5 x 2.240,00

#### b. Grupo de 15 a 20 pessoas:

	<b>Valor</b>	<b>Pagamento</b>
<i>Quarto duplo</i>	USD 10,270.00	Entrada 3.570,00 + 5 x 1.340,00
<i>Quarto single</i>	USD 16,190.00	Entrada 5.690,00 + 5 x 2.100,00

Desconto de 5% para pagamento à vista

Parcelamento em todos os cartões de crédito ou em cheque

Taxas e impostos serão pagos juntamente com a entrada

**Para solicitar reserva | USD 1.000,00 por pessoa**

PRAZO DE INSCRIÇÃO: 15/11/2018

Enviar ficha cadastral preenchida e cópia do passaporte

**+ INCLUI**

Acompanhamento de Márcia De Luca e Lúcia Barros (elas não necessariamente viajam no mesmo voo do grupo)

Acompanhamento de guia local com idioma português

Hospedagem mencionada no roteiro, com café da manhã

Entradas nos locais de visita, conforme especificados no roteiro

Transporte privativo para o grupo (somente nos deslocamentos previstos no roteiro)

Transfer In e Out para o grupo

Voos domésticos na Índia em classe econômica

Refeições mencionadas como incluídas de acordo com a informação na legenda

**- NÃO INCLUI**

Vistos

Voos internacionais

*Upgrade* de hotel e/ou 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 outros

Seguro saúde (recomendamos fortemente)

Qualquer item não citado acima como incluso.

## *Documentos necessários*

---

**Vistos** | Brasileiros necessitam de visto para entrada na Índia.

**Vacinas** | Para os destinos deste roteiro, é necessário o Comprovante Internacional de Vacinação de Febre Amarela.

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

**INFORMAÇÕES E RESERVAS:**

11 3045-7740 | [latitudes@latitudes.com.br](mailto:latitudes@latitudes.com.br)