

# Viagem à Índia

COM MAFALDA PENAGUIÃO | DE 14 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO 2027





## Mafalda Penaguião

Mafalda Penaguião viaja há vários anos para a Índia como viajante e aluna, mas também como organizadora de viagens de grupo. Tem uma ligação especial a este país e também à Escola/ Hospital Ayurvédico, Greens Ayurveda.

Quando está em Portugal, dedica a sua atividade a tentar melhorar a qualidade de vida dos seus clientes através da alimentação, yoga e atividades relacionadas com o bem-estar e saúde.

Fundou a Nutrição Ayurvédica, organiza retiros, dá formação, é Chef, dá Consultas de Nutrição e Acompanhamento Ayurvédico, entre muitas outras atividades :)



## Objetivo da Viagem

*Esta viagem é muito mais do que um destino ou uma experiência turística no passaporte.*

*É um embarque numa jornada de **experiências físicas e espirituais, onde a nossa mente se abre para novas realidades**, assimila uma cultura completamente diferente da nossa e se rende ao encanto e sabedoria milenares da Medicina Ayurvédica. Mergulhamos e regressamos mais leves, mais saudáveis e com mais mundo dentro de nós. Será um prazer guiar-vos nesta aventura!*

*MP*



*“Entreguei-me nas mãos dos médicos, terapeutas e da Mafalda, e durante 10 dias andei ao sabor do vento.”*

INES P

## **ESTADIA NO HOSPITAL/ESCOLA GREENS AYURVEDA, EM KERALA DE 14 A 27 DE JANEIRO**

### **O QUE INCLUI A ESTADIA DURANTE 12 DIAS:**

- Prática de Yoga diária.
- 2 consultas de medicina Ayurvédica com o Dr. Asghar e acompanhamento diário com as médicas responsáveis por acompanhar cada paciente.
- 2 Tratamentos Ayurvédicos por dia.
- Remédios Ayurvédicos.
- Alimentação Ayurvédica (3 refeições diárias).
- 3 aulas teóricas sobre Medicina Ayurvédica onde vamos aprofundar vários temas de interesse.
- 3 aulas práticas na cozinha da Escola.
- Visitas guiadas a vários pontos de interesse ao longo da estadia.

# DETALHES

## HOSPITAL AYURVÉDICO PARA TRATAMENTO:

Todos os programas de PanchaKarma, com **tratamentos de pacificação, purificação e rejuvenescimento**, terão uma consulta com um dos nossos médicos, que ajudará a determinar o melhor **tratamento para o seu caso específico**. Cada pessoa recebe um tratamento personalizado dependendo do seu diagnóstico.

Inclui: massagens a 4 mãos com óleos e "pindas" com medicamentos preparados na farmácia da escola, muitas vezes em óleos quentes, entre outros.

## CORPO CLÍNICO

Sete médicos em tempo integral, 22 terapeutas, 3 instrutores de Yoga, totalizando mais de 50 funcionários em tempo integral.

- Dr. C. P. Asghar – Médico-Chefe / Diretor



# PANCHAKARMA

Panchakarma é um dos principais tratamentos do Ayurveda, voltado para a **desintoxicação, purificação e rejuvenescimento do corpo e da mente.**

O nome significa "cinco ações" e refere-se a cinco processos terapêuticos que eliminam toxinas acumuladas (ama) do corpo, restaurando o equilíbrio dos doshas (Vata, Pitta e Kapha).

Na Greens Ayurveda só serão realizados os seguintes processos:

- » Virechana (Purgativo Terapêutico) – Usa ervas medicinais para promover a eliminação de toxinas pelo intestino, equilibrando Pitta e tratando problemas digestivos e hepáticos.
- » Basti (Enema Terapêutico) – Administração de óleos e decocções medicinais via enema, essencial para o equilíbrio de Vata, aliviando dores crônicas, artrite e distúrbios neuromusculares.
- » Nasya (Terapia Nasal) – Aplicação de óleos ou medicamentos nasais para limpar toxinas da cabeça e pescoço, sendo eficaz contra enxaquecas, sinusite e problemas respiratórios.



Benefícios do Panchakarma:

- ✓ Desintoxica profundamente o corpo
- ✓ Reforça o sistema imunitário
- ✓ Melhora a digestão e o metabolismo
- ✓ Reduz o stress e equilibra a mente
- ✓ Restaura o equilíbrio dos doshas

# ATIVIDADES GREENS AYURVEDA

## YOGA

Em harmonia com a filosofia do Ayurveda, o Yoga atua poderosamente em pessoas de todas as idades e em níveis de saúde, sendo uma terapia alternativa eficaz para diversas doenças.

## NUTRIÇÃO AYURVÉDICA

O nosso paladar vai vibrar com pratos nutritivos de Kerala/Malabar, preparados com foco no equilíbrio dos doshas. Vamos aprender a autêntica culinária do sul da Índia e saborear os pratos mais simples mas ao mesmo tempo mais nutritivos para a nossa saúde.

## FARMÁCIA

O Greens Ayurveda tem a própria farmácia, com uma equipa especializada no local, que prepara cuidadosamente uma variedade de medicamentos fitoterápicos usados nos tratamentos de Pancha Karma, tanto para fins curativos quanto de rejuvenescimento. Vamos visitar esta farmácia e aprender algumas técnicas milenares que vão fortalecer a nossa saúde.



# ITINERÁRIO DE VIAGEM - 14 JAN a 1 FEV 2027

**MAMALLAPURAM - KANCHIPURAM - MAMALLAPURAM - PUDUCHERRY - CHENNAI**

## **14JAN – LISBOA / KOZHIKODE (KERALA)**

Comparência no aeroporto 90 minutos antes da partida.

Formalidades de embarque e partida com destino a Kozhikode, via Londres e Mumbai.

## **15 A 27 JAN - KERALA**

Estadia na Escola/ Hospital Greens Ayurveda.

## **27 JAN - CHENNAI**

Partida de comboio para Chennai.

## **28JAN - CHENNAI - MAMALLAPURAM**

Acolhimento à chegada. Transfer da estação ferroviária de Chennai para Mamallapuram  
Chegada e check-in no hotel.

Almoço. Visita ao Conjunto de Monumentos em Mahabalipuram.

Este conjunto de santuários, fundado pelos reis Pallava, foi esculpido na rocha ao longo da costa de Coromandel nos séculos VII e VIII. É especialmente conhecido pelos seus Rathas (templos em forma de carruagens), Mandapas (santuários em grutas), gigantescos relevos a céu aberto, como a famosa "Descida do Ganges", com milhares de esculturas em honra de Shiva.

Jantar e noite no Radisson Blu Resort Temple Bay (Chalé com Vista para o Jardim)

## **29JAN - EXCURSÃO A KANCHIPURAM**

Pequeno-almoço no hotel.

Transfer de Mamallapuram para Kanchipuram

Visita ao Templo Ekambaranathar, Templo Kailasanathar e Templo Ekambaranathar:

Almoço típico em Kanchi Kudil. Transfer de Kanchipuram para Mamallapuram.

Jantar e estadia no Radisson Blu Resort Temple Bay.

## **30JAN - MAMALLAPURAM - PUDUCHERRY**

Pequeno-almoço no hotel.

Transfer de Mamallapuram para Puducherry. Almoço no hotel.

Visitas a Auroville, ao Ashram de Aurobindo e ao Jardim Botânico

Jantar no hotel e estadia no The Residency Towers em Puducherry (Quarto Executivo)

## **31JAN - PUDUCHERRY - CHENNAI**

Pequeno-almoço no hotel.

Transfere de Puducherry para Chennai

À chegada, check-in no hotel. The Residency Towers (Quarto Executivo).

## **01FEB – CHENNAI / LISBOA**

Transfer para o aeroporto internacional para embarcar no seu voo de regresso a casa.

# EXPERIÊNCIAS @ TAMIL NADU



CHENNAI



KANCHIPURAM



DANÇA TRADICIONAL



MAHABALIPURAM



ASHRAM DE AUROBINDO



JARDIM BOTÂNICO



AUROVILLE

# INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO NA VIAGEM:

- ✓ Estadia no Greens Ayurveda em regime de **pensão completa**, em quarto individual com ar condicionado + **2 tratamentos/massagens/dia**.
- ✓ Pensão Completa durante toda a viagem.
- ✓ Transfers e passeios turísticos em autocarros com ar-condicionado.
- ✓ Tours guiados pelo património histórico.
- ✓ Viagem de Comboio para Chennai.
- ✓ Estadia no Radisson Blu Resort Temple Bay.
- ✓ Estadia no The Residency Towers em Puducherry
- ✓ Estadia no The Residency Towers em Chennai
- ✓ **Seguro de Viagem Incluído** com as seguintes coberturas:  
Despesas médicas no estrangeiro até 25.000€. Repatriamento ou transporte sanitário ilimitado. Morte ou invalidez por acidente até 75.000€. Cancelamento ou interrupção da viagem até 1.000€. Responsabilidade civil até 75.000€.  
Consulta do viajante incluída. Possibilidade de reforço com coberturas adicionais.

Nota: os voos **não estão incluídos**.

## VALORES

**2.870€**

quarto individual  
no Greens Ayurveda e  
quarto duplo em Tamil Nadu

**3.170€**

em individual Greens Ayurveda  
e quarto individual Tamil Nadu

**NÃO INCLUI VOOS. VALOR DA PASSAGEM AÉREA COM BAGAGEM DE 23 KG: 1.055€**

## DATAS DOS PAGAMENTOS PARCELADOS:

(Poderá fasear o pagamento até 5 vezes dependendo da data de inscrição)

- ✓ Até 30 de Junho
- ✓ Até 31 de Julho
- ✓ Até 31 de Agosto
- ✓ Até 31 de Outubro
- ✓ Até 30 de Novembro

**CONTACTE-ME SE NECESSITAR DE OUTRAS FACILIDADES DE PAGAMENTO.**

# INSCRIÇÃO & CONDIÇÕES

A reserva só fica efetivada através do email [info@nutricaoayurvedica.com](mailto:info@nutricaoayurvedica.com) com os seguintes dados:

- ✓ Nome
- ✓ Contacto
- ✓ Idade
- ✓ Envio de questionário preenchido
- ✓ Transferência do valor de 300€ (valor não reembolsável)

(A inscrição só é válida após o sinal, no prazo de 3 dias, com a receção do email.)

**IBAN MAFALDA PENAGUIÃO: LT46 3250 0405 6128 1979**

Código BIC/SWIFT REVOLT21

**O pagamento deverá ser feito por transferência bancária, e o comprovativo enviado por email.**

## VOOS SUGERIDOS:

Companhia aérea: Ethiad. Valor sob consulta no momento da reserva.

EY 100	14JAN LIS-AUH	08H15 19H45
EY 362	14JAN AUH-CCJ	21H15 02H40
EY 347	01FEB MAA-AUH	21H40 00H40
EY 99	02FEB AUH-LIS	02H00 06H55

**Preço por pessoa com taxas e bagagem de 23 Kg = 1.055€ (à data de hoje)**

## CONTACTO PARA MARCAÇÃO DE VOOS:

Fabrice Roger

[fabrice@escapetravel.pt](mailto:fabrice@escapetravel.pt) | 213 031 450 | 919 904 131

# CONTACTOS

[www.nutricaoayurvedica.com](http://www.nutricaoayurvedica.com)

[info@nutricaoayurvedica.com](mailto:info@nutricaoayurvedica.com)

MAFALDA PENAGUIÃO

914 562 690

[instagram.com/\\_nutricaoayurvedica\\_](https://www.instagram.com/_nutricaoayurvedica_)

"Na Índia, aprendes que o destino não é algo que alcanças, mas sim algo que aceitas. A espiritualidade aqui não está nos templos, mas na forma como cada pessoa se entrega ao fluxo da vida sem resistência."

Bernhard Moestl