

2025
04 a 18 de outubro

Yoga e espiritualidade

ÍNDIA SÓ PARA MULHERES

BREVE DESCRIÇÃO

Prepare-se para uma jornada de **profundo bem-estar e auto-conhecimento** exclusivamente desenhado para **mulheres brasileiras** que desejam viajar para o país berço da yoga, a **Índia**, contando com o suporte da **SITA** – empresa receptiva local com 63 anos de história e escritórios próprios em todos os lugares de parada da programação.

Além da capital da Índia, a cosmopolita **Deli** a **Agra**, o berço do **Taj Mahal**, outras cidades conectadas com a temática de bem-estar, meditação e espiritualidade foram adicionadas ao tour, como **Dharamshala**, o lar do **Dalai Lama** aos pés das montanhas – onde o budismo tibetano impera; **Amritsar** – a capital do sikhismo uma religião de profunda paz e **Rishikesh**, a capital mundial da yoga!

 15 dias | 14 noites

Início em Deli: 04 de outubro de 2025
Fim em Deli: 18 de outubro de 2025

Deli: 2 noites
Dharamshala: 2 noites
Amritsar: 2 noites
Agra: 2 noites
Deli: 1 noite
Rishikesh: 4 noites
Deli: 1 noite



POR QUE EMBARCAR NO GRUPO?

- Acompanhamento de guia indiano falando espanhol/portunhol.
- Seleção de hotéis com boas tarifas e condições.
- Fuja do óbvio, viajando para lugares com foco em espiritualidade e bem-estar.
- Excelente custo-benefício, levando em consideração todas as inclusões.
- Sessões de yoga privadas para o grupo com yoguis indianos profissionais.
- Grupo exclusivo para VIAJANTES MULHERES BRASILEIRAS uma oportunidade ímpar de viver a sororidade e fazer novas amizades, tendo a Índia como pano de fundo.
- Suporte local da empresa de turismo mais premiada de toda a Índia com 30 escritórios próprios espalhados pelo país e subcontinente.



1º DIA • 04 de out. (SÁB) | CHEGADA EM DELI (VIA VOO INTERNACIONAL)

Desembarque no **Aeroporto Internacional de Nova Delhi**. Após a imigração e coleta de bagagem, um representante da SITA vai te encontrar no saguão de desembarque (área de meet & greet) e, em seguida, você será recebida com rituais Mouli, na sequência transfer até o hotel.

“**Mouli**” é um fio vermelho de algodão, considerado muito sagrado e usado em cerimônias religiosas na Índia. Após as boas-vindas cerimoniais, transfer para seu hotel. Esse fio que a SITA utiliza é produzido por mulheres acolhidas pela ONG “Literacy India” nos arredores de **Delhi**.

Delhi é a capital da Índia e importante porta de entrada para o país. Talvez não haja outra capital no mundo tão impregnada de história e lendas quanto a capital indiana, **Delhi**. Foi o ímã que atraiu os mongóis, turcos, persas, afegãos, e britânicos, todos contribuíram para seu passado glorioso. O fascínio por **Delhi** era tanto que, embora tenha sido abandonada muitas vezes, seus governantes retornaram reconstruindo-a pelo menos sete vezes.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

Check-in no hotel e pernoite.

2º DIA • 05 de out. (DOM) | DELI

Café da manhã no hotel e encontro com o guia para sair rumo a parte antiga de **Delhi**, visitando o **Forte Vermelho** (do lado de fora), a **Jama Masjid** (maior mesquita da Índia), do

lado externo, e o **Raj Ghat** (monumento em homenagem ao Gandhi). Passeio de **riquixá** (bicicleta guiada por um homem) por **Chandni Chowk** para ver os mercados locais.

Depois ida a parte nova da cidade, visitando: **Qutub Minar**, **Humayun's Tomb**, **Portão da Índia**, ainda passar diante dos **Prédios do Governo**, incluindo o **Edifício Presidencial e Parlamento**. Após as visitas, retorno ao hotel para pernoite.

✂️ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

3º DIA • 06 de out. (SEG) | DELI – DHARAMSHALA (VIA VOO – 6E 7485 – 11h20/13h)

Café da manhã bem cedo para o aeroporto para tomar o voo até **Dharamshala**.

Dharamshala está situada no vale de **Kangra**. O governo tibetano, no exílio, está estabelecido aqui desde 1960 e é o local de residência do **Dalai Lama**, bem como de muitos tibetanos que vieram para cá ao longo de décadas. Por esse motivo, a cidade é chamada de “pequena Lhasa”, em referência à capital tibetana.

Transfer ao hotel e check-in.

Tarde livre.

Pernoite no hotel.

✂️ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

4º DIA • 07 de out. (TER) | DHARAMSHALA

Bem cedo **sessão de yoga/meditação** privada para o grupo no hotel.

Café da manhã no hotel.

Pela manhã, meio dia de passeio para **Dharamsala & McLeodganj**.

Visite o **Museu Tibetano**, o **Templo Bhagsunag**, **Mosteiro Norbulingka** e o **Instituto**, e o **Monastério Gyuto Monastery**, **Igreja St. John's**, **Museu de Arte Kangra**, **Monastério Namgyal** e a **Residência do Dalai Lama Residence**.

Museu Tibetano: fica em um pequeno edifício no complexo de templos do **Dalai Lama**. Os interiores brancos estão repletos de fotografias e artefatos tibetanos. Mais do que um museu, é uma biblioteca de dados, documentos, vídeos, instalações e objetos relacionados à ocupação chinesa do Tibete. O museu é considerado o primeiro museu moderno em **Dharamsala**.

Instituto Mosteiro Norbulingka: foi criado para preservar e ensinar artes tibetanas antigas. O convento perto do Instituto é um lugar onde níveis avançados de filosofia budista são ensinados às mulheres.

Templo Bhagsuna: a cerca de 2 km de McLeod, é um local sagrado de peregrinação para os hindus. Bhagsu, como é mais conhecido, é um antigo templo do **Deus Shiva**.

Monastério Namgyal: está associado ao Dalai Lama e foi fundado em 1575 por Sonam Gyatso. Esse mosteiro está localizado no **Palácio de Potala**, onde monges budistas realizam seus rituais. É o lar de 200 monges.

Museu de Arte Kangra: esse museu tem uma coleção de pinturas que datam do século XVII. Inclui também uma extensa coleção de artefatos antropológicos, cerâmica e esculpturas.

Após as visitas, retorno ao hotel e pernoite no hotel.

✂️ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã



5° DIA • 08 de out. (QUA) | **DHARAMSHALA – AMRITSAR (PELA ESTRADA)**

Café da manhã no hotel, ou devido ao horário será servido um café em um "box" para ser levado e consumido no trajeto.

Bem cedo ida a **Amritsar** pela estrada (5h, aprox.).

Amritsar, que significa “O Lago do Néctar da Imortalidade”, é uma cidade no estado de **Punjab**. Está no noroeste do país. Foi fundada em 1577 e é o centro de uma das religiões mais praticadas da Índia, o siquismo, com seu santuário mais alto, o **Templo Dourado**.

Na chegada em **Amritsar**, transfer para o hotel e check-in.

Experiência no vilarejo da cidade (tour).

Reconecte-se com as raízes da Índia rural, experimente a tranquilidade do campo e da vida na fazenda e passeie pelos vastos hectares de plantações cuidadosamente cultivadas. Seu guia familiarizará você com os conceitos básicos da economia, sociedade e cultura da zona rural do Punjab. Faremos um passeio de trator pelos lindos campos e daremos uma olhada nas diversas culturas sazonais que são cultivadas. Após o passeio, **voce irá até a casa de uma família local** para tomar chá, quem sabe um lassi (bebida gelada de iogurte e frutas bastante típica) e snacks.

Volta ao hotel para pernoite.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã e lanche da tarde

6° DIA • 09 de out. (QUI) | **AMRITSAR**

Café da manhã no hotel. Após saída com o guia para visitar o **Templo Dourado** dos **Sikhs** localizado no coração da cidade. Tem 4 portas principais (chamada doris) decoradas lindamente. É tocante ver os rituais que os peregrinos fazem ao redor do templo, com singeleza e profunda devoção.

Na sequência visita-se o **Jallianwala Bagh**, onde muitas pessoas inocentes caíram sob as balas do **General Britânico Dyer**, e os jardins de **Ram Bagh**. À tarde, traslado à fronteira com o **Paquistão** para assistir à **troca da guarda**, chamada “attari”. Este ritual é invariavelmente realizado todos os dias antes do pôr do sol, quando os militares indianos e paquistaneses no único posto de fronteira terrestre da área trocam a guarda em uma coreografia quase simétrica, na qual toda a sua rivalidade política se concentra.

Retorno ao hotel.

À noite, após o jantar (não incluído), traslado ao famoso **Templo Dourado** (Sri Harmandir Sahib) de **Amritsar** para aproveitar a cerimônia noturna (Palki Sahib).

Retorno ao hotel e pernoite.

IMPORTANTE: precisa-se deixar os sapatos do lado de fora do complexo do **Templo Dourado**, cobrir as cabeças com lenços e limpar nossos pés na piscina rasa (altura dos tornozelos) antes de entrar no templo.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

7º DIA • 10 de out. (SEX) | AMRITSAR | DELI (VIA VOO – AI-496 – 10h15/11h30 DELI | AGRA (PELA ESTRADA)

Café da manhã no hotel.

No horário combinado, traslado ao aeroporto para embarque em voo para **Deli**.

Ao chegar ao **aeroporto de Deli**, você será levado de **Deli** para **Agra** (231 km/4h5 aprox.).

Agra, em termos de ambiente, ainda é associada ao período **Mughal**. Os Mughals ou Mongóis, além de grandes governantes, também eram grandes construtores e preservaram suas melhores maravilhas arquitetônicas para **Agra** e seus arredores. Há muitos monumentos maravilhosos como o **Taj Mahal**, o maior de todos, é uma obra-prima da arquitetura **Mughal** no seu melhor.

Na chegada, faça o check-in no hotel.

Pernoite no hotel.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

8º DIA • 11 de out. (SÁB) | AGRA

Visita matinal ao **Taj Mahal** é tudo o que já foi dito sobre ele e muito mais. Levando 22 anos e 20.000 homens para ser construído, o mármore branco foi extraído a 320 quilômetros de distância e transportado para o local por uma frota de 1.000 elefantes. Construído pelo imperador mogol **Shah Jahan** como uma expressão de seu amor por sua esposa **Mumtaz Mahal**, em meados do século XVII, o **Taj Mahal** é realmente uma das maravilhas do mundo.

Retorno ao hotel para café da manhã.

Uma visita posterior ao **Forte de Agra** fica em uma curva do **Rio Yamuna**, quase no coração da cidade. Acessível por dois portões imponentes e construída em arenito vermelho, a cidadela foi construída pelo imperador mogol **Akbar** entre os anos de 1565 e 1573.

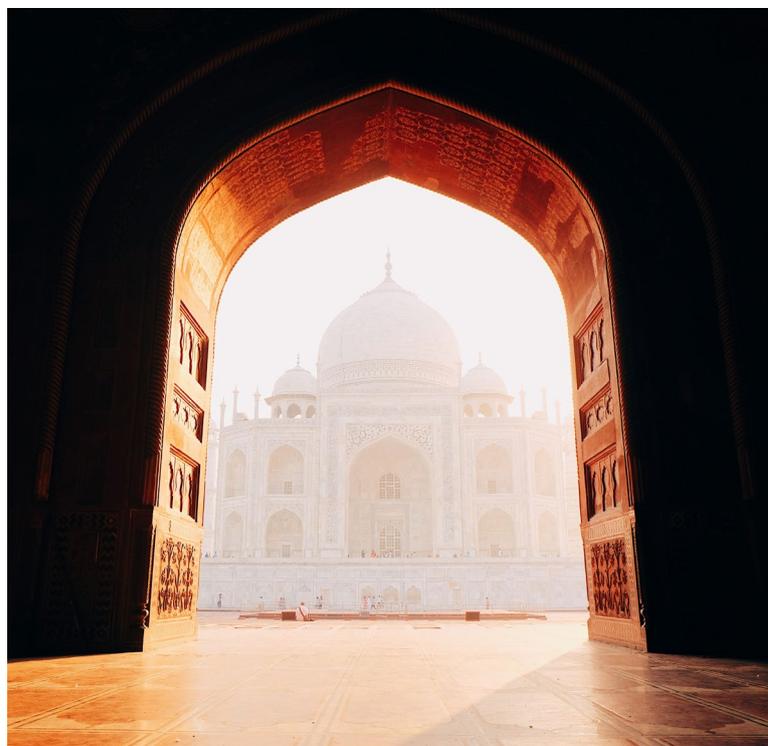
Volta ao hotel e resto do dia livre.

Pernoite no hotel.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

9º DIA • 12 de out. (DOM) | AGRA | DELI (PELA ESTRADA)

Café da manhã no hotel.



Yoga de frente para o **Taj Mahal** no **Taj Nature Walk**, um tranquilo parque arborizado de com trilhas pavimentadas e vistas do vizinho **Taj Mahal**.

Yoga está na cerne da cultura indiana, não apenas uma maneira de se manter saudável, e em forma, mas um estilo de vida. Essa **sessão abrange Asana, Dhyana e Pranayama** em um monte verdejante a cerca de 250 metros do **Taj Mahal**, de frente para ele. É adequado para todos, seja iniciante ou profissional. (o local da **sessão de yoga** será em um parque próximo, do lado de fora do complexo de monumentos do **Taj Mahal**).

Check-out e, pela estrada, ida até **Deli** (231 Km/4 horas, aprox.).

Chegue a Delhi e visite o **Lodhi Art District e o Dilli Haat INA, Market**

O primeiro **distrito artístico da Índia**, com murais de 50 artistas indianos e internacionais, a colônia de **Lodhi**. Construído pelo foi o último conjunto habitacional construído pelos britânicos, carrega uma rica história na linha do tempo de Deli por sua arquitetura icônica. Desde 2015, 50 renomados artistas de rua do mundo todo foram convidados pela **St+Art India Foundation** para criar o **Lodhi Art District**, tornando-o o primeiro distrito de arte da Índia, agora visitado por pessoas comuns, turistas estrangeiros e dignitários internacionais.

Delhi Haat INA, é uma versão atualizada do tradicional mercado semanal, oferecendo uma deliciosa mistura de artesanato, comida e atividades culturais.

Na chegada check-in no hotel e pernoite.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

10° DIA • 13 de out. (SEG) | DELHI | RISHIKESH (PELA ESTRADA)

Café da manhã no hotel.

De manhã, você será levado de **Deli** para **Rishikesh** (265 Km/ 5h30, aprox.).

Rishikesh, o “lugar dos sábios”, é uma famosa cidade às margens do **Ganges**, que o atravessa, cercada pela cordilheira Shivalik do Himalaia. É um destino ideal não apenas para peregrinos, mas também para aqueles que desejam se aprofundar na **meditação, yoga** e outros aspectos do hinduísmo. **Rishikesh** também é chamada de “**Capital Mundial da Yoga**”. Todo o lugar é considerado sagrado, pois acredita-se que a meditação neste local resulta na salvação.

Na chegada, check-in no hotel e pernoite.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

11° DIA • 14 de out. (TER) | RISHIKESH

Sessão de yoga (privada para o grupo) e meditação no início da manhã no hotel.

Café da manhã e tempo livre.

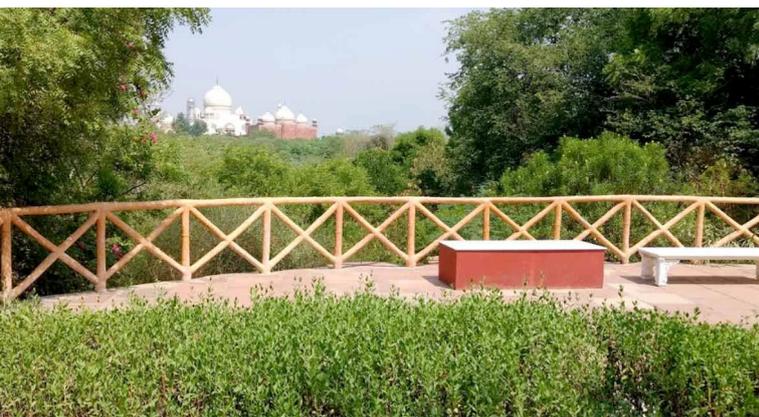
À tarde, prossiga para o passeio turístico por **Rishikesh**, incluindo **Lakshmana Jhula** (hoje o trabalho de reparo de Lakshman Jhula está em andamento), **Ramjhula**, **Swargashram**. Em seguida, visite o **Ashram** na área, incluindo o **Mahrishi Ashram**, onde os **Beatles** viveram e escreveram o *Álbum Branco*.

Mais tarde, testemunhe a cerimônia noturna de **Aarti** no **Triveni Ghat**.

Volta ao hotel e dia livre.

Pernoite no hotel.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã



12° DIA • 15 de out. (QUA) | RISHIKESH | HARIDWAR | RISHIKESH

De manhã cedo, sessão de **yoga e meditação privada** para o **grupo** no hotel.

Café da manhã no hotel.

À tarde, ida até Haridwar pela **estrada** (aprox. 20km, 45min.).

Hoje, caminhada ao redor do **Har-ki-Pauri Ghat** (o Ghat mais sagrado de **Haridwar**). Esse ghat sagrado foi construído pelo **Rei Vikramaditya**, em memória de seu irmão Bhartrihari, que veio a **Haridwar** para meditar nas margens do sagrado **Ganges**. Esse ghat de banho sagrado também é conhecido como **Brahmakund**. É o ghat mais importante do rio **Ganges**, onde um mergulho sagrado é obrigatório para todo devoto. Ao pôr do sol, você poderá ver o **Ganges Aarti** (Orações à Deusa Ganga) oferecido a Deusa Ganga no Har-Ki-Pauri. Aarti é o ato de mostrar reverência a um Deus ou Deusa em particular, por meio de invocações, orações, canções e rituais. Um espetáculo de som e cor é visto quando, após a cerimônia, os devotos flutuam diyas (velas acesas com flores) e incenso no rio, onde eles homenageiam seus ancestrais.

Volta ao hotel e pernoite.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

13° DIA • 16 de out. (QUI) | RISHIKESH

De manhã cedo, sessão de **yoga e meditação no hotel**.

Café da manhã no hotel.

Dia livre para atividades independentes.

Pernoite no hotel.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã

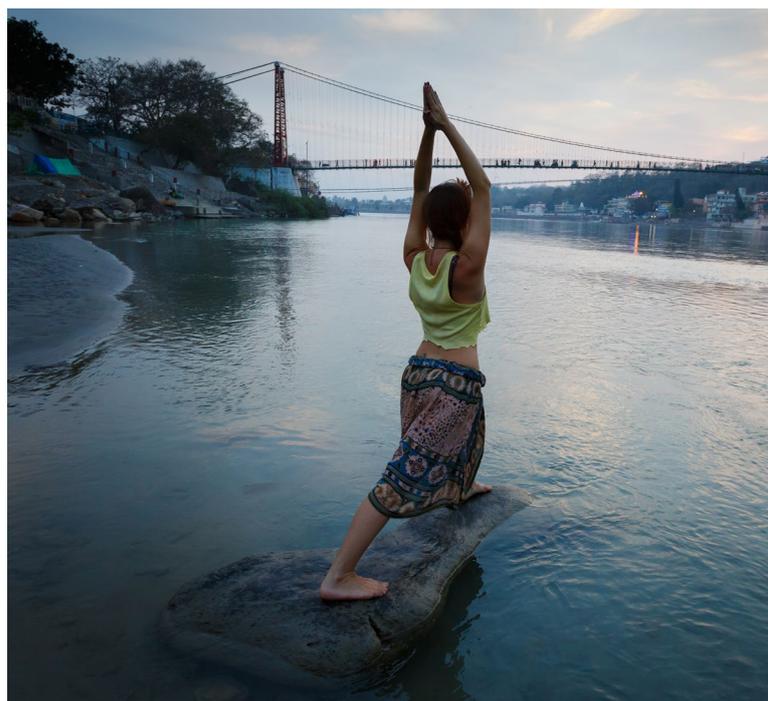
14° DIA • 17 de out. (SEX) | RISHIKESH | DELI (PELA ESTRADA)

Café da manhã no hotel.

De manhã, você será levado de **Rishikesh** para Deli (265km/5h30, aprox.).

Na chegada, faça o check-in no hotel, onde os quartos serão reservados para a noite até a sua partida internacional.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã



15° DIA • 18 de out. (SÁB) | DELI (VIA VOO INTERNACIONAL)

Em horário determinado, check-out às 11h.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã (se o horário do voo permitir).

INCLUÍDO NO VALOR

- **14 noites** acomodação nos hotéis acima ou similares com café da manhã diário.
- Traslados de aeroporto/hotel e serviços de reunião em aeroportos/hotéis pela equipe da SITA que fala inglês.
- Todos os traslados, excursões e passeios turísticos serão feitos em van conforme o programa, exceto em Rishikesh, onde forneceremos carros Innova (03 pessoas compartilhando por carro).
- Serviços de um guia acompanhante que fala espanhol durante todo o tour na Índia.
- Um passeio de riquixá na área antiga de Deli.
- Experiência de excursão pela vila em Amritsar.
- Sessões privadas de yoga conforme mencionado no programa por um instrutor indiano nas cidades mencionadas no programa.
- As taxas de entrada nos monumentos (apenas 01 visita) estão incluídas no custo do pacote.
- Todos os impostos governamentais aplicáveis na data (sujeitos a possíveis alterações sem aviso prévio).
- Água potável suficiente no veículo (500 ml) durante passeios turísticos e excursões.

NÃO INCLUÍDO NO VALOR

- Visto indiano.
- Despesas pessoais, como gorjetas, lavanderia, chamadas telefônicas/fax, bebidas alcoólicas/não alcoólicas, incluindo água potável engarrafada durante as refeições, taxas de câmera/vídeo em monumentos e despesas médicas, carregadores, etc.
- Qualquer seguro.
- Nossas tarifas não são válidas para nenhum período diferente do mencionado acima.
- Quaisquer outros serviços não mencionados nas inclusões.
- Passagem aérea interna cotada separadamente.
- Quaisquer outros serviços não mencionados nas inclusões.

VALORES

Código do programa para reserva: BP0044

VALOR VÁLIDO ATÉ OUTUBRO DE 2025

Cidade	Hotéis	Noites
Delhi	Le Meridien (5*)	02
Dharamshala (Mc Leodganj)	Amritara Surya Mcleodganj (Boutique)	02
Amritsar	Hyatt (5*)	02
Agra	Taj Hotel & Convention Centre (5*)	02
Delhi	Le Meridien (5*)	01
Rishikesh	Vasundhara Palace (Boutique)	04
Delhi	Vivanta Dwarka (5*)	01

PARTICULAR	USD por pessoa
Preço por pessoa no mesmo apartamento	USD 3220 por pessoa
Suplementos	
Suplemento single	USD 1320
Suplemento para meia pensão (i.e. 13 jantares em hotéis – menu fixo ou tipo buffet)	USD 480 por pessoa
Suplemento para noite extra/Check-in antecipado garantido/ ocupação imediata no hotel Le Meridien, Delhi (pré-chegada) por quarto duplo/individual executivo com café da manhã incluso	USD 356 para SGL/DBL por noite

SUPLEMENTO AÉREO

O suplemento para a tarifa aérea atual na rota **Deli – Dharamshala & Amritsar – Deli** em classe econômica será de **USD 312** por pessoa (sujeito a alterações).

Nota especial:

Observe que a tarifa mencionada acima é uma TARIFA AÉREA INDICATIVA na data. Observe que os horários dos voos e as tarifas aéreas estão sujeitos a alterações (sem aviso prévio).

Para emitir passagens aéreas é necessário o pagamento integral antecipado, juntamente com cópias do passaporte.

As passagens aéreas, uma vez emitidas, não são reembolsáveis nem transferíveis.

Limite de bagagem:

15 Kg (1 peça)/7 Kg despachada/mala de mão

20 Kg (1 peça)/7 Kg despachada/mala de mão desde Delhi para Kathmandu

Bagagem/malas adicionais serão cobradas diretamente aos passageiros no aeroporto.

TERMOS E CONDIÇÕES

IMPORTANTE

- Check-in às 15h e check-out às 11h

POLÍTICA DE CANCELAMENTO PARA ARRANJOS TERRESTRES SEM PASSAGENS AÉREAS

- valor dos voos domésticos não são reembolsados.

NOTAS

- Dharamshala: O Museu Estadual de Kangra fecha às segundas-feiras e em todos os feriados governamentais. Instituto Tibetano Fechado no domingo e no segundo sábado do mês, 2 de outubro, 15 de agosto e todos os feriados tibetanos. A secretaria da escola tibetana fecha todos os sábados.
- Não seremos responsáveis por atrasos, alterações de itinerário devido a situações naturais, greves políticas ou locais, cancelamentos de voos ou quaisquer outras circunstâncias imprevistas.
- Rishikesh é uma cidade sagrada dos hindus. O consumo de alimentos não vegetarianos e álcool é considerado um tabu aqui. Os hotéis servem principalmente refeições vegetarianas.
- A SITA reserva-se o direito de alterar itinerários e/ou substituir hotéis de qualidade razoavelmente semelhante, quando disponíveis, se circunstâncias além do nosso controle tornarem isso necessário.
- Em caso de flutuações cambiais, alterações nos impostos do governo local ou aumentos no preço do combustível, reservamo-nos o direito de ajustar o preço do passeio de acordo.
- Cigarros eletrônicos de qualquer tipo são completamente proibidos na Índia. A segurança do aeroporto não permite o transporte de cigarros eletrônicos. Ao mesmo tempo, os viajantes não estão autorizados a manter cigarros eletrônicos na bagagem despachada, caso contrário, suas malas não chegarão ao destino.
- Certificado de febre amarela é obrigatório para portadores de passaporte brasileiro que chegam à Índia.



DOCUMENTAÇÃO E VISTOS

- **Visto Índia:** deve ser tramitado pelo link oficial do governo – indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html



VOOS INTERNACIONAIS

Cliente pode chegar e partir em qualquer voo, desde que, respeite as datas de chegada e saída e aeroportos mencionados acima.



CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO (parte terrestre)

Se cancelado até 61 dias antes, do início do tour, sem custos

- 50% entre 61 e 46 dias do início do tour
- 100% de multas se cancelado com menos de 46 dias
- Os voos domésticos, uma vez emitidos, não são reembolsáveis

ROTEIRO DEVE SER COMERCIALIZADO VIA OPERADORES NACIONAIS PARCEIROS.

Entre em contato e saiba mais: info@duonetwork.com.br