

# Retiro Ayurveda ao Sri Lanka

05 A 16 DE ABRIL 2027

Sou a **Sara Rebelo**, uma das anfitriãs desta viagem ao Sri Lanka, formada em reabilitação física, mas movida desde sempre por uma procura incessante de entender o ser humano para lá do corpo físico, um caminho que me levou ao Ayurveda, à meditação e a terapias de libertação corporal e emocional, e que mudou por completo a forma como vivo; hoje sou terapeuta de Medicina Ayurveda Integrativa e professora de yoga, já conduzi retiros em Portugal e na Índia, e trago para esta viagem algo que vivi em mim antes de ensinar, o propósito simples de te ajudar a descobrir a tua verdadeira natureza e acompanhar-te no mergulho mais transformador que talvez faças.

Sou a **Jennifer Miranda**, sou mãe, empreendedora e tenho uma rotina muitas vezes exaustiva. Talvez por isso tenha aprendido a dar cada vez mais valor aos momentos em que consigo parar, sair do ritmo habitual e simplesmente estar. Viajar dá-me isso: a possibilidade de descobrir, de me surpreender, de conhecer outras formas de viver e, sobretudo, de criar ligações com pessoas que provavelmente nunca encontraria de outra forma. São essas experiências, e tudo o que nos deixam depois de regressarmos a casa, que me fazem continuar a querer viajar.



COM  
SARA REBELO  
E JENNIFER  
MIRANDA  
TOUR LEADERS

## PROGRAMA DA VIAGEM

### DIA 01 – LISBOA – COLOMBO

Comparência em horário a combinar para as formalidades de embarque e juntos voaremos até à capital do Sri Lanka - Colombo (com uma escala em Abu Dhabi).

Chegada ao Sri Lanka, onde seremos recebidos pelo nosso recetivo local para um transfer privado até ao nosso Hotel, nas proximidades do aeroporto de Colombo.

### DIA 02 A 05 – COLOMBO – SIGIRIYA

Transfer privado até ao Amuna, Ayurveda Retreat. Estadia durante 4 noites / 4 dias.

#### AMUNA — Harmonia

Uma jornada rumo à serenidade e ao equilíbrio, um convite para desacelerar, ouvir o corpo e regressar a ti.

O AMUNA é um retiro ayurvedico pensado para acalmar o sistema nervoso, aquietar a mente e devolver-te o sentido de harmonia interior. Enraizado em tradições de cura milenares, este é um caminho que te guia, com suavidade, até ao equilíbrio emocional e à leveza física. Entre terapias calmantes, exercícios de respiração para centrar o corpo, refeições ayurvédicas nutritivas e momentos de silêncio, o AMUNA ajuda-te a libertar o stress e a tensão acumulados.

A tua jornada: regressa mais leve, mais clara, e em sintonia com o teu bem-estar, com uma mente mais calma e um humor mais estável.

#### O que está incluído:

- Alojamento acolhedor e ecológico
- Consulta inicial com médico Ayurveda residente, para personalizar a tua jornada
- Refeições ayurvédicas com produtos de origem local
- Infusões de ervas ilimitadas
- Terapias ayurvédicas diárias
- Sessões diárias de Hatha Yoga em grupo e meditação guiada
- Acompanhamento contínuo de progresso e estilo de vida
- Medicamentos ayurvédicos internos e externos
- Passeios ao ar livre, em ligação com a natureza
- Ao final do dia, atividade com Sara Rebelo, para aprofundar o autoconhecimento
- Consulta final com orientações de Dinacharya Ayurvédico, para leares o bem-estar contigo



#### **DIA 06 – SIGIRIYA - MINNERIYA – DAMBULLA**

Check Out do Amuna. De manhã, iremos explorar o Templo de Dambulla, que segundo a Unesco, é o maior e mais bem preservado complexo de cavernas-tempos do Sri Lanka. Almoço.

À tarde, visita ao Parque Nacional de Minneriya, situado na Província Centro-Norte do Sri Lanka. A área foi oficialmente classificada como parque nacional a 12 de agosto de 1997, tendo sido originalmente declarada como reserva de vida selvagem em 1938.

A criação desta área protegida teve como principal objetivo preservar a bacia hidrográfica do reservatório de Minneriya, bem como a rica fauna que habita a região. Este reservatório possui também grande importância histórica, tendo sido construído pelo Rei Mahasen no século III d.C.

Durante a estação seca, o parque transforma-se num importante local de alimentação para a população de elefantes que habita as florestas dos distritos de Matale, Polonnaruwa e Trincomalee, proporcionando excelentes oportunidades para observar estes magníficos animais no seu habitat natural.

Regresso ao hotel.

#### **DIA 07 – DAMBULLA – SIGIRIYA – NUWARA ELIYA**

Partida com destino à cidade antiga de Sigiriya – Património da Humanidade da UNESCO, onde teremos uma visita guiada. Conhecida como Lion Rock e pelos seus 1.200 degraus até ao topo, esta magnífica rocha-fortaleza foi construída no século V. Daqui poderemos apreciar uma das mais belas paisagens do Sri Lanka.

Seguiremos viagem até Nuwara Eliya (cerca de 3 horas). Nuwara Eliya, frequentemente apelidada de Little England, apresenta um belíssimo cenário das montanhas do Sri Lanka (a 1.889 metros), numa cidade colonial rodeada por verdes colinas, onde se produz o melhor chá do mundo. Aqui sente-se a influência inglesa, quer nas suas casas de campo, quer nas suas mansões em estilo Queen Anne. Visita a uma fábrica de chá, onde iremos ver o processo da apanha manual das folhas e todos os procedimentos até que chegue às nossas tradicionais chávenas, com provas do verdadeiro chá do Ceilão.

Check-in e jantar no nosso hotel.

#### **DIA 08 – NUWARA ELIYA – ELLA**

Após o pequeno almoço, embarcaremos numa das viagens de comboio mais espetaculares do mundo. Embarque na estação de Nanu Oya para uma viagem de comboio até Ella, atravessando túneis escavados pelo homem, montanhas de grande beleza e as exuberantes plantações de chá que caracterizam as terras altas do Sri Lanka. Desfrute de uma paisagem verdadeiramente deslumbrante.

Passaremos por pontes e túneis, atravessando típicas povoações e incríveis paisagens de montanha, por vales e por uma imensidão única de plantações de chá. Uma verdadeira experiência cultural e paisagística. Ella será o nosso destino final.

Check-in e jantar no nosso hotel.

#### **DIA 09 – ELLA – DICKWELLA**

Após o Pequeno almoço transfer até Dickwella. Tempo livre, dedicado ao nosso bem estar, com praia, tempo de relaxamento e descanso. Regime de Meia Pensão no Hotel.

#### **DIA 10 – DICKWELLA**

Tempo livre. Regime de Meia Pensão no Hotel.

#### **DIA 11 – DICKWELLA - COLOMBO**

Templo livre. Em horário a combinar, transfer até ao aeroporto.

Hora de “dizermos Adeus” ao Sri Lanka, com a esperança de que levamos connosco, memórias felizes, histórias para partilhar e ainda, a certeza de que viajar “é mesmo o melhor remédio”.

#### **DIA 12 – CHEGADA A LISBOA**



## HOTÉIS DA VIAGEM

| CIDADE       | HOTEL PREVISTO                         |
|--------------|----------------------------------------|
| Dambulla     | Amaya Lake (Deluxe Room)               |
| Nuwara Eliya | Jetwing St. Andrews (Superior Room)    |
| Ella         | Hide Ella (Deluxe Room)                |
| Dickwella    | Dickwella Resort & Spa (Standard Room) |

## Infos & Incrições:

Sara Rebelo — sararebelo.darshana@gmail.com  
Travel Atelier — filipa.costa@travelatelier.pt

## VOOS DA VIAGEM

| DATA     | VOO   | PERCURSO           | PARTIDA | CHEGADA |
|----------|-------|--------------------|---------|---------|
| 05 Abril | EY100 | Lisboa/ Abu Dhabi  | 08h55   | 19h45   |
| 05 Abril | EY394 | Abu Dhabi/ Colombo | 20h50   | 03h00   |
| 15 Abril | EY391 | Colombo/ Abu Dhabi | 16h20   | 19h20   |
| 16 Abril | EY100 | Abu Dhabi/ Lisboa  | 02h00   | 07h35   |

\*Horas locais

Nota: horários dos voos sujeitos a alteração da companhia aérea

## PREÇO DA VIAGEM

|              | PREÇO P/PESSOA |
|--------------|----------------|
| QUARTO DUPLO | 3170€          |

## PARTIDAS DE OUTROS AEROPORTOS:

- Consulte-nos para partidas de outros aeroportos.

## PASSAPORTE OBRIGATÓRIO:

- Requer passaporte com validade mínima de 6 meses, a contar da data do final da viagem.

## FACILIDADES DE PAGAMENTO:

- Sinalização 920€;
- Pagamentos em mensalidades:
  - Dezembro - 750€
  - Fevereiro - 750€
  - Março - 750€

## SERVIÇOS INCLUÍDOS:

- Passagem aérea, em classe económica, em voos regulares Etihad Airways, com direito ao transporte de 23 kgs de bagagem de porão, com taxas de aeroporto, segurança e combustível no valor de 386,37 € (à data de 18/09/2026 – a reconfirmar na altura da emissão do bilhete);
- Todos os transferes privados, em minibus de turismo e com águas incluídas a bordo diariamente;
- Retiro Ayurveda de 4 noites em Regime de Pensão Completa;
- Visitas no Sri Lanka desde o dia 10 (5 noites) em Regime de Meia Pensão (sem as bebidas);
- Viagem no Comboio de Ambewela a Ella, em classe económica;
- Acompanhamento das Tours Leader Sara Rebelo e Jennifer Miranda durante toda a viagem;
- Acompanhamento por guia local (durante os dias de tour), de língua Inglesa, durante toda a viagem;
- Todas as visitas e entradas mencionadas no itinerário;
- Visto de entrada no Sri Lanka;
- Taxas hoteleiras, serviços e IVA;
- Seguro Silver Plus (cancelamento antecipado, assistência e interrupção).

## SERVIÇOS NÃO INCLUÍDOS:

- Bebidas às refeições;
- Tudo o que não estiver mencionado como incluído.