

# Índia – Tesouros da Humanidade e os Himalaias

Como Budha, de nome, Sidartha Gautma, a primeira viagem é interior, na procura da paz de espírito, no conhecimento do eu espiritual, na transcendência dos sentidos... e é esta a essência desta nossa proposta de viagem, numa experiência de rara beleza e riqueza cultural, que ultrapassará a fronteira do espaço e dos locais, em busca de um passado remoto, pré-histórico, antigo, medieval, tão presentes em grutas, templos, santuários, mosteiros, palácios, lagos, e não menos nos majestosos Himalaias, num misto de credos budistas, hindus, jainistas e sikhs.

Diz-se que quando o passado é importante, está presente, e isto mesmo provaremos neste fabuloso périplo, em que, qual fluxo de vida, atravessaremos grande parte do território deste país, que só em si, é um continente, experienciando o glamour de comboios de referência, teremos sessões de ioga, sentiremos a serenidade das altas montanhas, testemunharemos a atmosfera de serenidade e introspeção do lago sagrado do Templo Dourado Sikh, participaremos na empolgante cerimónia do render da guarda na fronteira entre a Índia e o Paquistão... num todo que não deixará de ser um desafio pessoal à introspeção e à humildade da nossa condição humana.

**Mumbai, Aurangabad, Deli,  
Shimla, Chandigarh, Amritsar,  
Rishikesh, Delhi**

Esta é uma viagem ao mais eclético, profundo, sagrado, misterioso e exótico, de uma Índia, que facilmente se revela como o epicentro da devoção, espiritualidade, diversidade e celebrações culturais, com rituais sagrados inéditos, que impressionam pela forma, fé e profundidade da crença, em que a água a par da flor de lotus, assumem papel central na purificação e na ligação ao divino.

tanosa ao largo da costa ocidental da Índia que foi dada pelos portugueses a Carlos II de Inglaterra como parte do dote de Catarina de Bragança. A Companhia Britânica das Índias Orientais arrendou-a à Coroa e transformou as pequenas aldeias piscatórias e o porto natural em Bombaim, o porto mais movimentado do subcontinente e o centro comercial, financeiro e industrial da região. Bombaim não é apenas a maior cidade da Índia, é também a sua capital comercial, a potência industrial, o porto mais movimentado, a capital da moda, o lar de “Bollywood” (a Hollywood da Índia), o maior mercado têxtil do mundo - a lista é interminável. Após a chegada ao hotel, check-in e alojamento.

## **02 ABR'25 (QUA) BOMBAIM**

Após o pequeno-almoço no hotel, saída para visita a Elephanta. Partida do cais do Gateway of India, onde embarcaremos num barco a motor comum que nos levará às famosas grutas de Elephanta (encerrado às segundas-feiras e sujeito às condições meteorológicas). Os templos lindamente esculpidos na rocha da Ilha Elephanta ficam a 9 milhas náuticas de Bombaim e podem ser alcançados numa lancha rápida a partir da Porta da Índia. Acredita-se que estes templos tenham sido criados entre 450 e 750 d.C., altura em que a ilha era conhecida como Gharapuri, a Cidade Fortaleza. Os portugueses mudaram-lhe o nome para Elephanta devido a um grande elefante de pedra perto da costa. O acesso às grutas faz-se subindo 100 degraus até ao cimo da colina. Estes templos escavados na rocha, dedicados a Shiva Mahadeva, são ricos em conteúdo escultórico.

Depois da visita, regresso no barco para a Porta da Índia, um marco importante de Bombaim, que, antes da invenção do transporte aéreo, era a única porta de entrada para a Índia. Foi construído para comemorar a visita do Rei George e da Rainha Mary à Índia. Almoço em restaurante.

De tarde visita da cidade de Bombaim, passando pela Torre Rajabai, situada nas instalações do campus do Forte da Universidade. É basicamente uma torre de relógio que se eleva a uma altura de 85 m (280 pés) e alberga a Biblioteca da Universidade. O topo da cúpula está ornamentado com dezasseis estátuas que representam várias castas indianas.

Em seguida, faremos uma breve paragem para fotografias no Victoria Terminus, atualmente conhecido como Chhatrapati Shivaji Terminus. Este magnífico edifício foi construído durante

um período de 10 anos. Os trabalhos de construção começaram em 1878 e foram concluídos no ano de 1888. O Victoria Terminus é, sem dúvida, a peça de resistência do Raj, completo com frisos de pedra esculpida, vitrais e arcobotantes.

Continuação ao longo da Marine Drive, a avenida em frente ao mar. É também conhecida como o Colar da Rainha, pois à noite a brisa do Mar Arábico sopra sobre a Marine Drive e, à medida que os candeeiros de rua desta estrada em forma de U se acendem, a vista dos arranha-céus do sul de Bombaim ou da zona residencial exclusiva é a de um Colar da Rainha.

Paragem no Templo Iskcon - que se encontra entre os mais belos templos da cidade, com uma cúpula de mármore com mais de 30 metros de altura. Devido à sua divindade, este belo santuário de mármore é frequentado por inúmeros visitantes e devotos de todas as partes do país durante todo o ano.

Segue-se a visita a Mani Bhawan (Memorial de Gandhi), a casa onde o Pai da Nação ficou nas suas primeiras visitas à cidade. O quarto em que Gandhi se hospedou, conservado tal como era, e as cenas da vida de Gandhi em fotografias e maquetes são de especial interesse.

A viagem até Malabar Hill passa pela Torre do Silêncio - uma construção redonda de pedra onde os Parsis colocam os seus mortos para serem comidos pelos abutres - e pelos Jardins Suspensos, construídos sobre o reservatório de Bombaim. Durante a visita, haverá também uma paragem para fotografias em Dhobi Ghats, uma enorme lavandaria ao ar livre, que constitui uma vista interessante. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento.

## **03 ABR'25 (QUI) BOMBAIM / ESTUDIOS BOLLYWOOD / AURANGABAD**

Após o pequeno-almoço no hotel, check-out e visita do “Bollywood Tour” com passagem pelas casas de estrelas famosas. (Uma combinação interessante de atores de anos passados com os nossos atuais favoritos de Bollywood, com informações sobre as suas vidas e os mexericos de Bollywood).

Continuação para o Estúdio de Bollywood para ver a história e a evolução de Bollywood desde os dias do cinema a preto e branco até aos dias atuais de efeitos especiais e digitais de alto nível.

## **O PROGRAMA**

### **01 ABR'25 (TER) CHEGADA – LISBOA / MUNIQUE / BOMBAIM**

Comparência no aeroporto de Lisboa. Assistência nas formalidades de embarque.

**06h15** – Partida em voo regular Lufthansa com destino a Munique.

**10h20** – Chegada a Munique e mudança de avião.

**11h30** – Partida em voo regular Lufthansa com destino a Bombaim. Refeições a bordo.

**23h05** – Chegada ao aeroporto de Bombaim. Após formalidades de imigração e recolha de bagagem, assistência e transfer para o Hotel Trident Nariman Point ou similar (<https://www.tridenthotels.com/hotels-in-mumbai-nariman-point/>).

Mumbai, ou Bombaim para lhe chamar o nome pelo qual é mais conhecida, era uma ilha pan-

#### Destaques da excursão:

- Visita aos estúdios
  - VFX - Efeitos Visuais - Experimente como os efeitos especiais são usados nos Blockbusters de Bollywood
  - Pós-produção de som - Sessão interativa sobre mistura de som e dobragem
  - 100 anos AV
  - Espetáculo de dança de Bollywood e sala de maquiagem de Bollywood
  - Bollywood Empty Set & Bollywood Gully (pinturas de estrelas de Bollywood).
- Almoço em restaurante.

Depois de uma experiência de absorção de conhecimentos de Bollywood, é altura de aprender a dança de Bollywood! Uma mistura de vários estilos, uma dança de Bollywood é melhor explicada como uma bela narração de histórias. Todos os nossos convidados são encorajados a abanar uma perna com os nossos instrutores numa canção popular de Bollywood.

Após o passeio, transfer para o aeroporto de Bombaim para embarcar no voo com destino a Aurangabad:

Partida de Bombaim às:  
20h00 em voo da Indigo Airways.  
Chegada a Aurangabad às 20h55.

Com o nome de Aurangzeb, o último dos grandes imperadores Mughal, Aurangabad adquiriu muitos monumentos e uma rica cultura como património da Idade Média. O único fator que determinou o papel de Aurangabad na história da Índia medieval foi a sua localização. A sua localização no cruzamento do Norte e do Sul da Índia é tão estratégica que Mohammed-bin-Tughlak e Aurangzeb, dois reis poderosos, tentaram transferir a sua capital de Delhi para Aurangabad. A sua visão era clara: a partir de Aurangabad, estariam em melhores condições para controlar as regiões norte e sul dos seus impérios. O facto de terem falhado não deve ser atribuído às falhas inerentes ao seu esquema, mas sim ao facto menos evidente de os seus impérios estarem a desmoronar-se.

À chegada a Aurangabad, assistência e transfer para o Welcome Hotel Rama International by ITC Hotels 5\* ou similar (<https://www.itchotels.com/in/en/welcomhotelramainternational-aurangabad>). Check in, jantar e alojamento.

#### **04 ABR'25 (SEX) AURANGABAD – GRUTAS DE AJANTA**

Após o pequeno-almoço no hotel, saída para a visita panorâmica da Gruta de Ajanta (110 Kms/ 02.50 horas).

Os maravilhosos templos das grutas de Ajanta estão inseridos nos lados rochosos de um dramático desfiladeiro em forma de crescente, à frente do qual se encontra uma cascata que cai sobre a borda da montanha numa série de sete degraus até uma piscina muito abaixo - o Saptakund. Remontando ao século II a.C., no interior das montanhas encontram-se as chaityas budistas - vihara de oração e grutas de mosteiros. Abrangem um período de 800 anos em que, sob o patrocínio real das dinastias governantes, artistas profissionais ajudaram os monges budistas a criar magníficos murais que narram a história de Buda no seu ciclo de encarnações, criando simultaneamente um registo pintado do panorama da vida na Índia antiga.

À chegada, visita às grutas de Ajanta (encerradas às segundas-feiras), que sobreviveram centenas de anos nas colinas de Sahyadri para contar a história de um passado rico e glorioso de 200 a.C. a 650 d.C. Estas grutas foram construídas para oferecer isolamento aos monges budistas, que viviam, ensinavam e realizavam rituais nos Chaityas e Viharas, que eram as sedes da aprendizagem e do movimento cultural. Existem 30 grutas em Ajanta, das quais cinco são chaitya-grihas e as restantes são mosteiros. Ajanta oferece uma rica tapeçaria de imagens que falam de lugares, realeza, cultura e histórias da vida quotidiana da Índia antiga. Almoço em restaurante.

De tarde, regresso a Aurangabad. No final da tarde, visita ao Túmulo de Bibi - Ka - Maqbara - de Begum Rabia Durani, esposa do imperador Aurangzeb. O monumento é um excelente exemplo da arquitetura persa. A alcova em arco, encimada por uma cúpula dilatada, adquiriu a sua própria reputação na Índia. Bibi Ka Maqbara é considerada uma imitação pobre do Taj Mahal em Agra. A disposição e os arredores do túmulo são muito semelhantes aos do Taj, mas de alguma forma a arquitetura não consegue produzir a magia do Taj. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento no hotel.

#### **05 ABR'25 (SÁB) AURANGABAD – GRUTAS DE ELLORA**

Após o pequeno-almoço no hotel, visita às Grutas de Ellora (29 Kms / 01 Hora, encerradas às terças-feiras).

As grutas de Ellora são o melhor exemplo de templos rupestres; estas 34 grutas têm interiores intrincados e fachadas ornamentais. Esculpidos entre 350 d.C. e 700 d.C., os templos e mosteiros rochosos representam três fés - hinduísmo, budismo e jainismo. Existem 34 grutas, das quais 12 são budistas, 17 hindus e 5 jainistas.

Almoço em restaurante. De tarde, visita do Forte de Daulatabad - frequentemente aclamado como uma das “sete maravilhas de Maharashtra”. Esta maravilha arquitetónica terá sido construída no século XII. Também conhecido como Forte Devgiri, talvez as qualidades mais encantadoras sejam a sua localização, do zénite da qual se pode captar uma vista hipnotizante de toda a cidade. É necessário subir cerca de 750 degraus até ao topo, mas a vista é maravilhosa. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento.

#### **06 ABR'25 (DOM) AURANGABAD / DELHI**

Após o pequeno-almoço ou pequeno-almoço em box, assistência e transfer para o aeroporto para embarcar em voo para Delhi:

Partida: Aurangabad às 07h40 com a Air India  
Chegada: Delhi às: 09h25

A capital da Índia é uma das principais portas de entrada para o país. A atual Delhi é uma metrópole movimentada, que combina com sucesso o antigo com o moderno. Por entre os arranha-céus em rápida expansão, os vestígios de um tempo passado, sob a forma de muitos monumentos, são uma recordação silenciosa do legado antigo da região. As primeiras impressões de qualquer visitante que viaje do aeroporto são de uma cidade espaçosa e ajardinada, arborizada com vários parques bonitos.

Após a chegada a Delhi, início da visita da cidade de Delhi com o Templo de Lótus, Agrasen ki Baoli e o Templo de Akshardham.

A visita começará com o Templo de Lótus (permanece fechado às segundas-feiras) - O centro de culto Bahai que é uma maravilha arquitetónica; com a forma de uma flor de lótus entreada, este templo é feito de mármore, cimento, dolomite e areia. Está aberto a todos os credos e é um local ideal para meditar e obter paz e tranquilidade. O Templo Bahai é uma maravilha da arquitetura moderna, que é visível de vários pontos do sul de Delhi. A flor de lótus significa pureza e paz, uma representação da Manifestação de Deus, para o povo da Índia. Este antigo





símbolo ganhou uma forma moderna e contemporânea na estrutura da Casa de Adoração Bahai, atraindo para o seu sanctum sanctorum pessoas de todas as raças, origens religiosas e culturas de todo o mundo.

Continuação para Agrasen ki Baoli - um local pitoresco e sereno no meio da azáfama de Delhi e que dá uma ideia da história da capital. Trata-se de um poço histórico com 60 metros de comprimento e 15 metros de largura. O seu carácter patrimonial, a sua estrutura intrincada e o seu ambiente tranquilo tornaram-no apetecível para os cineastas e o monumento tem sido muitas vezes um cenário cinematográfico e figura em filmes.

Almoço em restaurante. À tarde, visita ao Templo de Akshardham (fechado à segunda-feira) - o complexo de arenito cor-de-rosa e mármore branco que está construído na margem do rio Yamuna. O templo tem uma altura de 141 pés, em que a cúpula principal se ergue majestosamente sobre a colunata de arenito de dois andares com 1.160 pilares que o rodeia de três lados. Existem 73 pilares com padrões ricos e 63 pilares parcialmente esculpidos. Espalhado por uma área de 23 acres, este complexo está repleto de santuários, esculturas, parques, lagos e passeios.

Nota: Não é permitido entrar no complexo do templo com objetos metálicos, telemóveis, pilhas, artigos de couro, máquinas fotográficas, tabaco, etc.

Após a visita, continuação para o The Leela Ambience & Convention Hotel 5\* ou similar (<https://www.theleela.com/the-leela-ambience-convention-hotel-delhi>). Check in, jantar e alojamento.

**07 ABR'25 (SEG) DELHI - SHIMLA POR COMBOIO**  
Hoje, após um pequeno-almoço cedo, assistência e transfer para a estação ferroviária para embarque no comboio para Kalka:

Partida: Delhi às 07h40 comboio Kalka Shatabdi  
Chegada: Kalka às 11h40

Após a chegada à estação ferroviária de Kalka, assistência e embarque no Himalayan Queen Express, ou seja, no comboio para Dharampur:

Partida: Kalka às 11h55 no comboio Himalayan Queen (Toy Train)  
Chegada: Dharampur às 13h26

De Kalka a Shimla, o comboio percorre 96 km em 5 horas e 30 minutos. Passear no comboio é uma experiência galvanizante, uma vez que se passa por paisagens deslumbrantes dos majestosos Himalaias, túneis/pontes e vales verdejantes ornamentados com pinheiros e carvalhos, deixando uma memória duradoura de rapsódia e triunfo. Para poder experimentar este comboio do Património Mundial da UNESCO, a viagem de comboio foi planeada de Kalka para a estação ferroviária de Dharampur. À chegada a Dharampur, transporte para restaurante para almoçar.

Continuação de Dharampur para Shimla (65 Kms/ 03 Horas). Situada no noroeste dos Himalaias, Shimla foi a capital de verão da Índia Britânica e é atualmente a capital de Himachal Pradesh. Shimla deriva o seu nome de "Shyamala" - a deusa Kali, cujo templo existia na densa floresta que cobria a colina de Jakhu no início do século XIX. Os ingleses deram-lhe o nome de Simla. Colinas perfumadas com pinheiros que oferecem vistas fabulosas, os belos picos de Shali, céus de inverno frescos, fragrância de florestas de cedro no verão, um clima refrescado pela brisa da montanha, as brumas românticas das monções e as encostas douradas do outono.

Após a chegada, check in no Hotel Radisson Jass 5\* ou similar (<https://www.radissonhotels.com/en-us/hotels/radisson-shimla>). Jantar e alojamento.

**08 ABR'25 (TER) SHIMLA**  
Após o pequeno-almoço no hotel, prosseguiremos para a visita de Shimla. Primeiro, visita ao Instituto Indiano de Estudos Avançados - Esta magnífica estrutura inglesa renascentista foi a antiga Loja do Vice-Reino.

O Viceregal Lodge é uma estrutura majestosa, extensa e de cor cinzenta, rodeada por pinheiros altos. Foi construída em 1888 como residência do vice-rei Lord Dufferin. Atualmente designada por Rashtrapati Niwas, a residência alberga o Instituto Indiano de Estudos Avançados (IIAS). É, de facto, o único edifício em Shimla que ocupa uma colina por si só. Os seus relvados e bosques são atrações adicionais.

Em seguida, visita do Museu do Estado (fechado às segundas-feiras), que alberga esculturas e pinturas históricas antigas de Himachal Pradesh.

Continuação para explorar The Ridge - um es-

paço aberto no coração da cidade que apresenta uma excelente vista das cadeias montanhosas e visita da estrutura neo-gótica da Igreja de Cristo e o edifício novo da Biblioteca Tudor. Almoço num restaurante.

À tarde, visita do Templo de Jakhu, situado na colina de Jakhoo, a uma altura de 2 455 m acima do nível do mar. O monte Jakhoo, sendo o pico mais alto de Shimla, oferece uma vista panorâmica da cordilheira Shivalik. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento.

### **09 ABR'25 (QUA) SHIMLA - CHANDIGARH**

Após o pequeno-almoço no hotel, transporte de Shimla a Chandigarh (120 km/3 ½ horas)  
A cidade de Chandigarh situa-se no vale rodeado pelas colinas Shivalik que rodeiam os grandes Himalaias. Chandigarh é a primeira cidade "planeada" da Índia e cobre uma área de 56 km2. Concebida pelo arquiteto francês Le Corbusier e pela sua equipa de arquitetos, a cidade tem estradas e parques bem definidos, edifícios que se erguem contra os picos das montanhas, avenidas e ruas ladeadas por filas intermináveis de árvores e arbustos. A cidade tem o nome da Deusa Chandi Devi, cujo templo de cúpula branca se ergue na encosta de uma colina a nordeste de Chandigarh, no limite das colinas Shivalik. Espalha-se por uma área de 114 km2,

Após a chegada, check-in no hotel Taj Chandigarh 5\* ou similar (<https://www.tajhotels.com/en-in/hotels/taj-chandigarh>). Almoço no hotel.

À tarde, visita panorâmica de Chandigarh com a visita ao Museu e Galeria de Arte do Governo (permanece fechado às segundas-feiras) que está situado no coração da cidade e possui uma vasta coleção de obras de arte, esculturas e artefactos que abrangem diferentes épocas e estilos artísticos. A sua coleção de arte inclui uma vasta gama de obras de arte indianas e internacionais, incluindo pinturas em miniatura, arte contemporânea, esculturas e artes decorativas. Em seguida, visitará o Jardim das Rosas, que atrai a atenção de pessoas de todos os quadrantes, incluindo entusiastas das flores, admiradores da natureza e fotógrafos. Batizado com o nome do antigo presidente da Índia, o Jardim das Rosas Zakir Hussain, vulgarmente designado por Jardim das Rosas, é considerado não só um dos maiores jardins de rosas da Ásia, mas também um dos mais famosos e bem conservados.

Continuação para o The Rock Garden - uma criação artística única e cativante que mistura



natureza, arte e reciclagem de forma harmoniosa. Criado por Nek Chand, um artista autodidata e funcionário do governo, o Rock Garden é um testemunho da criatividade e determinação humanas, tendo convertido resíduos industriais e objetos deitados fora em obras de arte. É frequentemente considerado como um dos marcos mais significativos de Chandigarh e um destino obrigatório para turistas e entusiastas da arte.

A última paragem da visita será o belo Lago Sukhna ("desejo realizado"). O lago é um local popular para passear ou apenas para relaxar e ver o mundo passar. Passeará por aqui e compreenderá o pulsar desta bela cidade. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento.

### **10 ABR'25 (QUI) CHANDIGARH - AMRITSAR**

Após o pequeno-almoço no hotel, a viagem de Chandigarh para Amritsar (225 Kms/ 04.30 Hrs) será feita de autocarro.

Amritsar teve o seu início quando, no século XVI, Guru Ramdas, o quarto Guru Sikh, se estabeleceu junto a uma piscina com poderes curativos milagrosos. O seu filho, Guru Arjun Dev, construiu um templo no meio desta piscina e nele consagrou o Guru Granth Sahib, o livro sagrado dos Sikhs. Em 1803, o famoso Maharaja Ranjit Singh cobriu a metade inferior do templo com mármore e a metade superior foi incrustada mais tarde com folha de ouro puro, o que lhe deu o nome de Templo Dourado.

Após a chegada, check-in no Hotel Hyatt Regency 5\* ou similar (<https://www.hyatt.com/hyatt-regency/en-US/atqhy-hyatt-regency-amritsar>) e o resto do dia será livre.

À noite, a tempo, será levado ao Templo Dourado, o centro nevrálgico espiritual da fé Sikh, que todos os Sikh tentam visitar e banhar-se na água sagrada. É imensamente poderoso, tanto espiritual como acolhedor. Situado no coração de Amritsar, o complexo do templo está rodeado por um labirinto de ruelas estreitas, ou kattras, que albergam um dos mercados mais movimentados da Índia. Mas o Templo Dourado é uma presença serena, irradiando uma calma

que faz com que as pessoas inclinem a cabeça em reverência. O Gurudwara, como são chamados os templos Sikh, é o mais sagrado dos santuários Sikh. Não são apenas os sikhs que se deslocam ao Templo Dourado para prestar homenagem; o santuário sagrado é igualmente venerado pelos hindus e por pessoas de outras religiões que, também, fazem a peregrinação para oferecer orações em Harmandir Sahib.

Durante a sua visita, assistência à Cerimónia Palaki Sahib - A cerimónia de entrega do Guru Granth Sahib. Para a ocasião, o palki, um palanquim de ouro e prata, é preparado para o efeito. Os assistentes colocam novos conjuntos de coberturas de seda e brocado e borrifam água de rosas. O sacerdote principal do Harmandir aparece com o Sri Guru Granth Sahib numa almofada sobre a cabeça. E para assinalar a ocasião e alertar os fiéis, começa a soar o tambor da Nigara. A procissão atravessa solenemente a praça, passa pelo Darshani Deorhi e segue ao longo do passadiço, parando ao chegar à porta principal do Harmandir. O sacerdote principal levanta reverentemente o Siri Guru Granth Sahib do Palki, coloca-o numa almofada de seda sobre a sua cabeça e entra no santuário sagrado. Regresso ao hotel. Almoço, jantar e dormida no hotel.

## 11 ABR'25 (SEX) AMRITSAR

Após o pequeno-almoço no hotel, continuação da visita turística da cidade de Amritsar com visita ao Templo Dourado, o centro espiritual da fé Sikh, todos os Sikh tentam fazer uma visita e banhar-se na água sagrada. Aqui também visitará a cozinha comunitária que serve “Langar”, ou seja, uma refeição gratuita no salão comunitário, 24 horas por dia. O langar, que é sempre uma refeição deliciosa e gratificante, é servido a todas as horas do dia e o serviço é feito maioritariamente por voluntários que o fazem de livre vontade como parte do Sewa (serviço voluntário), mantendo a cozinha e o serviço a funcionar 24 horas por dia. Ajudam a cortar os legumes, a confeccionar as refeições, os rotis, por vezes as sobremesas, e até a servir toda a multidão. Em média, cerca de 100.000 pessoas comem no langar do Templo Dourado. Em ocasiões festivas e fins-de-semana, o número duplica, ou seja, atinge cerca de 200.000 pessoas. No entanto, o langar continua independentemente do número de visitantes. Todos os dias são utilizados cerca de 7000 kg de farinha de trigo, 1300 kg de lentilhas, 1200 kg de arroz e 500 kg de manteiga clarificada para confeccionar as refeições. Para além disso, 100 garrafas de GPL e 500 kg de lenha alimentam diariamente o fogo destinado a cozinhar os alimentos do langar. Há centenas de voluntários que fazem diferentes tarefas. A comida cozinhada é essencialmente vegetariana. Os devotos que visitam o templo e os que vêm de todo o mundo fazem donativos para as despesas de funcionamento do langar. Após a visita, continuação para Jallianwala Bagh, o local histórico onde centenas de homens, mulheres e crianças indianos inocentes foram massacrados pelo general britânico Michael Dyer a 13 de abril de 1919. Um memorial e um jardim foram criados aqui como um monumento nacional.

À tarde, transporte até à fronteira de Wagah, também conhecida como “fronteira de Attari” (28 KMS/ 30 minutos), para assistir à cerimónia “Beating the Retreat”. A fronteira final, Wagah, é o único posto fronteiriço entre a Índia e o Paquistão. É uma experiência interessante, especialmente ao pôr do sol, quando tem lugar a cerimónia de “retirada” com a BSF no lado indiano da fronteira. A troca de guardas e a cerimónia de arriar a bandeira são realizadas com grande pompa. Os soldados de ambos os países marcham em perfeita simulação, seguindo os passos para arriar as respetivas bandeiras nacionais. À medida que o sol se põe, o fervor nacionalista aumenta e as luzes são acesas, marcando o fim do dia entre aplausos estrondosos.

Regresso ao hotel. Almoço, jantar e alojamento.

## 12 ABR'25 (SÁB) AMRITSAR - HARIDWAR POR COMBOIO / HARIDWAR - RISHIKESH EM AUTOCARRO

Assistência no átrio do hotel e transfer para a estação ferroviária para embarque no comboio para Haridwar com pequeno-almoço.

Partida: Amritsar às 06h50 no comboio Expresso Jan Shatabdi

Chegada: Haridwar às: 13h50

Após a chegada à estação ferroviária de Haridwar, assistência e transfer para um restaurante em Haridwar para um almoço tardio.

De seguida, visita de orientação de Haridwar visitando Har Ki Pauri. Har Ki Pauri (os degraus para o céu ou deuses) é o epicentro da devoção, espiritualidade e celebrações culturais, com as pessoas reunindo-se para participar em rituais sagrados e dar um mergulho no rio sagrado. Visitar Har Ki Pauri é uma experiência que vai para além da religião e da fé.

O ambiente tranquilo, o fluxo suave do Ganges e o profundo sentido de espiritualidade criam uma atmosfera de serenidade e introspeção. É um lugar onde se pode procurar consolo, encontrar paz interior e conectar-se com o seu eu espiritual.

Partida de Haridwar para Rishikesh (29 kms/ 40 minutos)

Rishikesh - também conhecido como o “lugar dos sábios”, na confluência dos rios Chandrabhaga e Ganga. Acredita-se que Deus, com o nome de “Hrishikesh”, apareceu como resposta às duras penitências de Rabhiya Rishi e, a partir daí, o local derivou o seu nome. Rishikesh situa-se no sopé dos Himalaias inferiores e está rodeado pela beleza paisagística das colinas em três lados, com o Ganges sagrado a fluir através dele. Todo o local é considerado sagrado, pois acredita-se que a meditação neste local conduz à obtenção da salvação.

Há muitos templos - alguns antigos, outros novos - ao longo do rio Ganges. Rishikesh é importante não só como centro de peregrinação intimamente associado ao Ramayana, mas também como sede de muitos centros importantes de pensamento religioso e espiritualidade hindu, e como um grande centro de Yoga. Existem aqui muitos ashrams e institutos de ioga.





Após a chegada ao hotel, check-in, jantar e alojamento no Hotel Divine Resort 5\* ou similar (<https://www.divineresort.com/>)

### 13 ABR'25 (DOM) RISHIKESH

Hoje de manhã cedo terá uma sessão opcional de Yoga no hotel.

Após o pequeno-almoço, visita turística de Rishikesh. Visita de Lakshman Jhoola, que é uma ponte suspensa sobre o rio Ganges ao longo da antiga rota para os santuários sagrados de Badrinath e Kedarnath. Esta ponte de corda, sem quaisquer pilares ou outros apoios, tem 140 m de comprimento e foi originalmente construída em juta. As precárias cordas de juta foram substituídas por correntes de ferro mais estáveis em 1929. Num episódio do épico Ramayana, diz-se que foi aqui que o irmão do Senhor Rama, Lakshman, atravessou o rio numa corda e meditou.

Na margem ocidental próxima, encontra-se o antigo Templo de Lakshman, dedicado ao irmão de Rama. Do outro lado do rio, encontra-se o Ashram da Missão Kailashanand, com 13 andares, que oferece boas vistas do topo. Um agradável passeio de 2 km ao longo desta margem leva-nos a Ram Jhoola. Trata-se de uma ponte suspensa, recentemente concluída, que atravessa o rio. A partir daqui, pode visitar o Swargashram, que é a área para além de Ram Jhoola, um local calmo e sereno repleto de Ashrams. O pequeno caminho na área de Swargashram corre mesmo ao lado do rio e está repleto de lojas, restaurantes e centros de Internet de um lado e ashrams do outro. Swargashram é conhecido pela sua tranquilidade e vibração, e o Ganges corre mesmo ao lado.

Regresso ao hotel, após o que o resto do dia é livre. À noite, transporte a Parmarth Niketan para assistir à encantadora cerimónia de Ganga Aarti. Parmarth Niketan atrai centenas e milhares de visitantes todos os dias de todas as culturas, todas as línguas, todas as religiões e todos os estilos de vida para esta fascinante cerimónia Aarti.

O Ganges não é apenas um rio. É verdadeiramente uma Mãe Divina. Corre dos Himalaias como a doadora da vida, transportando pureza, bem-aventurança e libertação nas Suas águas. Ganges não é apenas água. É néctar - o néctar da vida, o néctar da libertação. É uma fonte de inspiração para todos os que põem os olhos na sua corrente incessante, sem limites e apressada.

Rega não só as quintas, mas também os corações, mentes e almas. É a Deusa Mãe - dando livremente a todos, sem discriminação, hesitação ou expectativa. As suas águas purificam todos os que nelas se banham, todos os que delas bebem. De facto, é a removedora da contaminação.

A cerimónia de Aarti está repleta de cânticos, orações, rituais e uma sensação palpável do divino. Aarti é a bela cerimónia em que os dias (lâmpadas de óleo) são oferecidos a Deus. É um momento em que nos libertamos do stress e das tensões normais da vida quotidiana e nos reunimos em alegria, reverência e paz. À medida que o sol amarelo brilhante mergulha na água e o reflexo dos seus raios nos traz lágrimas aos olhos, somos preenchidos de novo com um profundo sentimento de felicidade, reverência e ligação espiritual.

Regresso ao hotel. Almoço, jantar e alojamento no hotel.

### 14 ABR'25 (SEG) RISHIKESH - JOLLY GRANT (DEHRADUN) POR AUTOCARRO / JOLLY GRANT (DEHRADUN) - DELHI EM VOO

Sessão matinal de ioga no hotel.

Após o pequeno-almoço no hotel, transfer de Rishikesh para o aeroporto Jolly Grant (22 Kms/40 minutos aprox.) para embarque no voo para Delhi:

Partida: Jolly Grant às 10h10 em voo da Indigo Airways  
Chegada: Delhi às 10h55

Após a chegada ao aeroporto de Delhi, assistência e continuação das visitas em Delhi com a visita de Gandhi Smriti.

Almoço no percurso em restaurante. Gandhi Smriti (permanece fechado às segundas-feiras) - é o local sagrado onde a vida épica de Mahatma Gandhi terminou a 30 de janeiro de 1948. Mahatma Gandhi viveu nesta casa de 9 de setembro de 1947 a 30 de janeiro de 1948. Assim, a casa sagrada guarda muitas recordações dos últimos 144 dias da sua vida. A antiga Casa Birla foi adquirida pelo Governo da Índia em 1971 e convertida num Memorial Nacional do Pai da Nação, tendo sido aberta ao público em 15 de agosto de 1973. Aqui podem ver-se os modestos quartos onde ele passava os seus dias e passear pelos mesmos recintos de oração onde ele realizava uma congregação noturna. Uma visita ao Gandhi Smriti oferece uma visão dos

últimos 144 dias da vida de Gandhi, durante um dos maiores períodos da história da Índia.

O Memorial consiste em:

- Aspectos Visuais para perpetuar a memória de Mahatma Gandhi e os nobres ideais que ele representou,
- Aspectos Educativos para concentrar a atenção em certos valores da vida que fizeram de Gandhi um Mahatma,
- Aspectos de Serviço para introduzir atividades de modo a subscrever certas necessidades sentidas. No Museu estão expostas fotografias, esculturas, pinturas, frescos, inscrições em rochas e relíquias relativas aos anos que Mahatma Gandhi passou aqui. Os escassos objetos pessoais de Gandhi também são cuidadosamente preservados.

Continuação para os Jardins de Lodhi, um dos espaços verdes mais agradáveis de Delhi. A área foi utilizada como cemitério para os governantes Sayyid e Lodi de Deli (pré-Mughal). O túmulo de Mohammad Shar (1450) pode ser visto como um antecessor da arquitetura do túmulo de Humayun e o túmulo de Sikander Lodi (1571) está situado dentro de um recinto murado e está claramente relacionado com o jardim do túmulo de Humayun. Os mausoléus abobadados parecem ter sido avistados numa paisagem aberta, tal como os gregos antigos colocavam os templos. A construção de túmulos monumentais vai contra os princípios do Islão e é provável que os sultões turcos de Delhi tenham trazido a ideia da Pérsia para a Índia. Os jardins de Lodi são, portanto, um bom local para refletir sobre as origens do design dos jardins Mughal. Mais tarde, foi transformado num belo jardim floral por Lady Wellington.

Após o passeio, será transferido para o Welcomhotel Dwarka by ITC hotels 5\* ou similar, (<https://www.itchotels.com/in/en/welcomhoteldwarka>) para jantar, e se refrescar e descansar até à hora do transfer para o aeroporto. Assistência nas formalidades de embarque.

**15 ABR'25 (SEG) DELHI / FRANKFURT / LISBOA**  
**02h50** - Partida em voo regular Lufthansa com destino a Frankfurt. Refeições e noite a bordo.  
**08h10** - Chegada a Frankfurt e mudança de avião.  
**09h15** - Partida em voo regular Lufthansa com destino a Lisboa.  
**11h25** - Chegada a Lisboa, ao aeroporto Humberto Delgado.

### Fim da Viagem



1 a 15 Abril 2025

Mínimo nº de participantes: 15

PREÇO POR PESSOA

EM QUARTO DUPLO

4.550€

SUPLEMENTO QUARTO INDIVIDUAL

1.140€

#### PROGRAMA INCLUI:

- Passagem aérea com a Lufthansa em classe económica para percurso Lisboa / Munique / Bombaim + Delhi / Frankfurt / Lisboa;
- Passagem aérea Bombaim / Aurangabad / Delhi e Delhi / Dehradun / Delhi, em voos regulares e com direito ao transporte de 15 Kgs de bagagem;
- 14 noites de alojamento em quarto duplo nos hotéis acima mencionados ou similares;
- Plano de refeições: pensão completa, ou seja, pequeno-almoço diário, almoços e jantares conforme mencionado no itinerário (desde o almoço do 2º dia até ao jantar do 14º dia num total de 26 refeições);
- Todos os transferes, excursões e visitas turísticas serão efetuados em autocarro com ar condicionado. Nota: em Shimla e Rishikesh não são permitidos autocarros de grande porte, pelo que todos os transferes, visitas turísticas e excursões serão efetuados em Toyota Crysta com ar condicionado (04 pax em Toyota Crysta);
- Taxas de entrada em todos os monumentos mencionados no itinerário, impostos rodoviários, taxas de estacionamento, taxas de combustível, impostos interestaduais;
- Serviços de um guia local de língua espanhola em Bombaim e em Aurangabad + guia acompanhante de língua espanhola desde a chegada a Delhi até à partida de Delhi, ou seja, de 06 de abril a 14 de abril'25;
- Viagem de ferry comum, ou seja, viagem de barco a motor comum do cais de Gateway of India para o cais de Elephanta e vice-versa;
- Viagem de comboio no sector Deli - Kalka em carruagem-cadeira com ar condicionado + uma viagem experimental em comboio "Toy Train" de Kalaka a Dharampur + viagem de comboio no sector Amritsar - Haridwar em carruagem-cadeira com ar condicionado;
- Um representante em inglês para assistência em todos os transferes de chegada e partida.
- 02 garrafas de água potável embalada (500 ml) por pessoa, por dia, durante os traslados/visitas turísticas/excursões/viagens interurbanas.
- Todos os impostos atualmente aplicáveis.
- Visto de entrada na Índia;
- Taxas hoteleiras, serviços e IVA;
- Gratificações a guias e motoristas;
- Seguro Multiviagens Premium com proteção COVID;
- Livro de viagem e saco Tryvel.
- Acompanhamento Tryvel durante toda a viagem.

#### PROGRAMA NÃO INCLUI:

- Bebidas às refeições;
- Bagageiros nos hotéis;
- Tudo o que não estiver mencionado como incluído;