



17 a 30 de abril de 2027

HIMALAIA

Trekking & Yoga – Acampamento
Base do Annapurna

14 dias · 13 noites





ESSA É UMA PROPOSTA PARA
CONHECER **O HIMALAIA EM UM
RITMO CONSCIENTE E IMERSIVO**

*Combinamos trekking,
yoga, meditação,
pranayama, relaxamento e
contato com a natureza.*

*Transformar o trekking em uma
experiência de conexão em um dos
lugares mais incríveis do mundo, faz
parte do nosso objetivo*

Trekking e Yoga

Em um trekking tradicional, é comum pensar o tempo todo: quantas horas vamos caminhar hoje? Quantos quilômetros ainda faltam? Quanto ainda precisamos subir?

A proposta do Yoga é mudar essa mentalidade. Em vez de pensar somente no destino, trabalha-se respiração, atenção aos passos, presença, observação da paisagem, reflexão e conexão com o próprio corpo.



ROTEIRO COMPLETO

DIA 01

Chegada em Kathmandu

Chegada e traslado privativo para o hotel. Tempo livre para relaxar e, se a programação permitir, uma tranquila sessão de ioga ao pôr do sol.

- **Altitude 1.400 m**

DIA 02

Kathmandu — cultura, ioga e meditação

Visita aos principais pontos culturais de Kathmandu. Tempo livre para aproveitar a cidade e uma sessão de ioga e meditação.

- **Altitude 1.400 m**

DIA 03

Kathmandu → Pokhara

Viagem particular de carro até Pokhara.

Chegada e tempo livre para relaxar à beira do lago. Yoga ao pôr do sol.

- **Altitude 820 m**
- **6–7 h de veículo**

DIA 04

Pokhara → Ulleri → Ghorepani

Traslado de jipe até Ulleri. Início da trilha através de belas florestas de rododendros até Ghorepani — a primeira experiência de trekking no Himalaia.

- **Altitude 2.860 m**
- **3–4 h de caminhada**

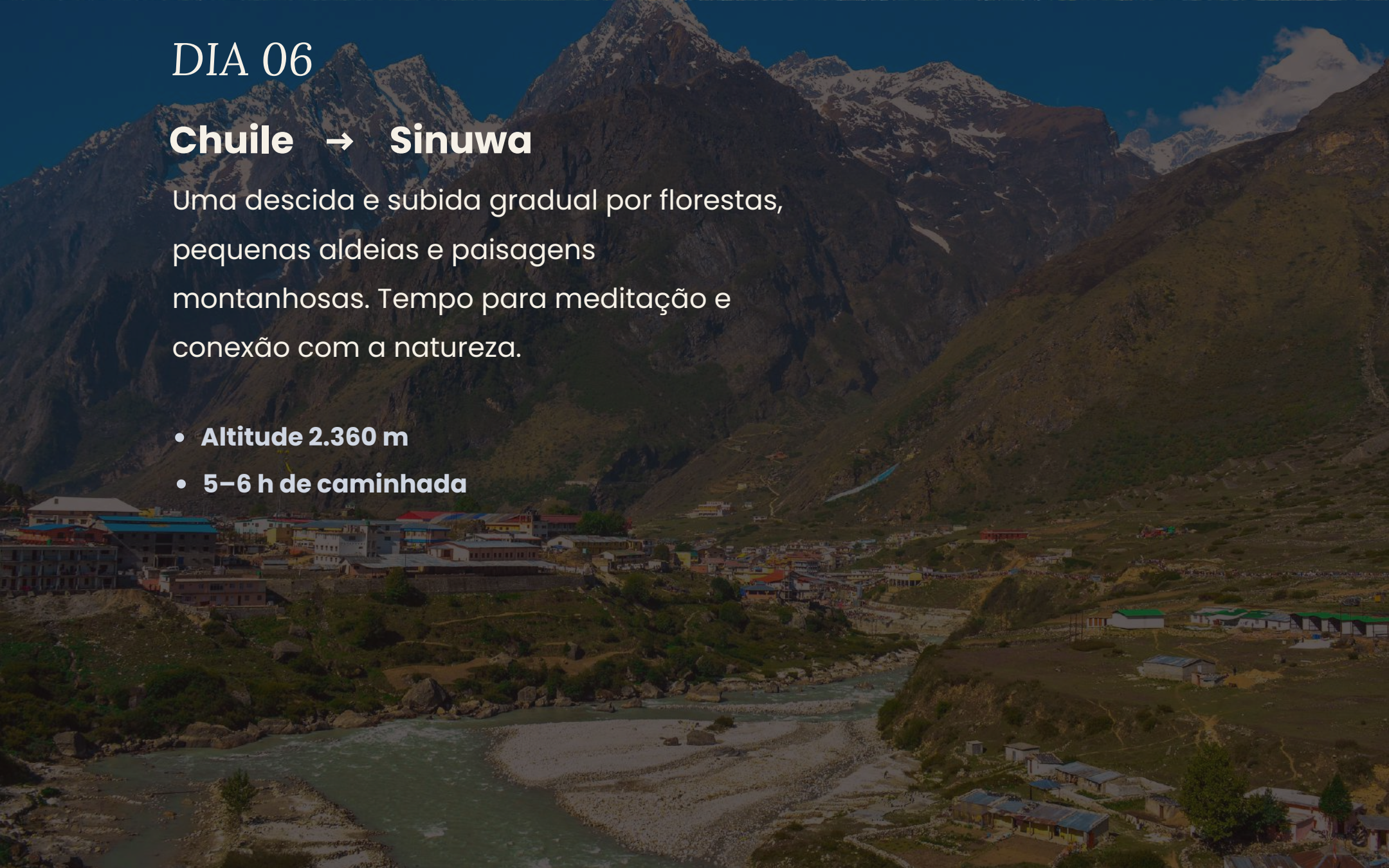


DIA 05

Poon Hill → Chuile

Saída bem cedo para contemplar o nascer do sol sobre o Himalaia a partir de Poon Hill. Retorno a Ghorepani e continuação da trilha em direção a Chuile.

- **Altitude 3.210 m / 2.350 m**
- **5–6 h de caminhada**



DIA 06

Chuile → Sinuwa

Uma descida e subida gradual por florestas, pequenas aldeias e paisagens montanhosas. Tempo para meditação e conexão com a natureza.

- **Altitude 2.360 m**
- **5–6 h de caminhada**



DIA 07

Sinuwa → Bamboo → Dovan → Deurali

Um dia de caminhada pelo vale de Modi Khola, atravessando florestas e seguindo a trilha em direção às áreas mais altas do santuário de Annapurna.

- **Altitude 3.230 m**
- **6–7 h de caminhada**



DIA 08

Deurali → MBC → Acampamento Base do Annapurna

Um dos dias mais especiais da viagem. Subida ao acampamento base do Machhapuchhre e, posteriormente, ao Acampamento Base do Annapurna, rodeadas pelos picos mais impressionantes do Himalaia.

- **Altitude 3.700 m / 4.130 m**
- **5–6 h de caminhada**



DIA 09

Acampamento Base do Annapurna → Bamboo

Nascer do sol no Acampamento Base do Annapurna.
Após o café da manhã, descida gradual até Bamboo,
desfrutando mais uma vez da paisagem do santuário.

- **Altitude 2.310 m**
- **6–7 h de caminhada**



DIA 10

Bamboo → Jhinu Danda → Pokhara

Caminhada até Jhinu Danda, com tempo para desfrutar das
famosas fontes termais naturais. Após o almoço, traslado em
veículo particular para Pokhara.

- **4–5 h de caminhada + transporte**



DIA 11

Pokhara → dia do bem-estar

Um dia dedicado ao descanso e ao bem-estar. Ioga, meditação, pranayama e relaxamento, além de tempo livre para aproveitar o lago e a atmosfera tranquila de Pokhara.

- **Altitude 820 m**

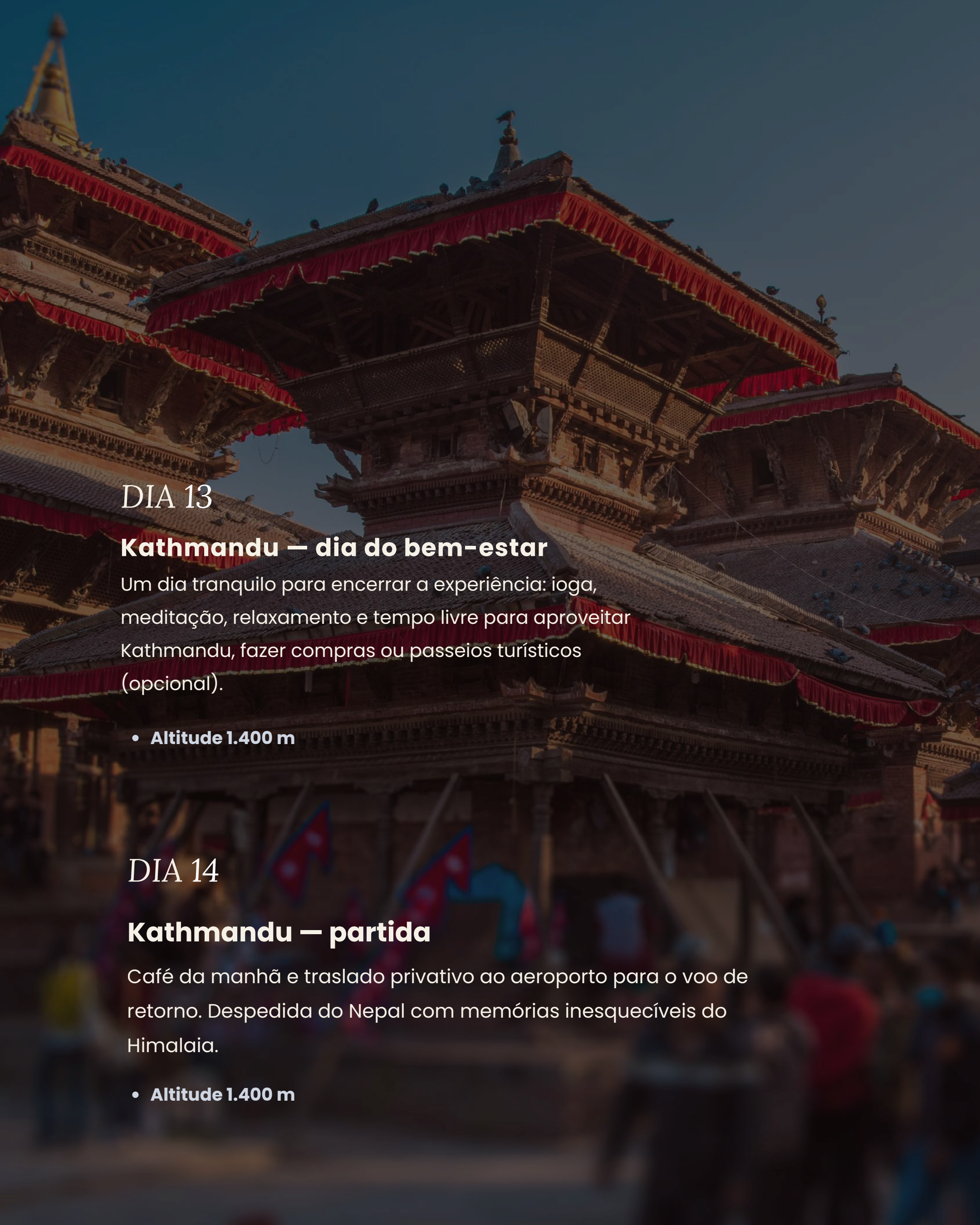


DIA 12

Pokhara → Kathmandu

Retorno a Kathmandu em veículo particular. À tarde, sessão de ioga, pranayama e meditação.

- **Altitude 1.400 m**
- **6–7 h de veículo**



DIA 13

Kathmandu — dia do bem-estar

Um dia tranquilo para encerrar a experiência: ioga, meditação, relaxamento e tempo livre para aproveitar Kathmandu, fazer compras ou passeios turísticos (opcional).

- **Altitude 1.400 m**

DIA 14

Kathmandu — partida

Café da manhã e traslado privativo ao aeroporto para o voo de retorno. Despedida do Nepal com memórias inesquecíveis do Himalaia.

- **Altitude 1.400 m**



INVESTIMENTO
R\$22.000

**A cada amiga
indicada: 5% de
desconto para as
duas**

**Consulte as condições de
pagamento:**

- À vista 10% de desconto,
- Parcelamento em Pix até 15 dias antes do embarque
- Parcelamento 22.000 em 10x sem juros no cartão de crédito

O QUE ESTÁ INCLUSO:



Traslados e transporte privado conforme o itinerário



Acomodação em Kathmandu e Pokhara com café da manhã incluído



Acomodação em casas de chá durante a trilha



Café da manhã, almoço e jantar durante a trilha



Guia profissional de trekking e professor de ioga



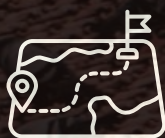
Carregadores (1 para cada 2 participantes)



Permissões de trekking e cartão TIMS, quando aplicável



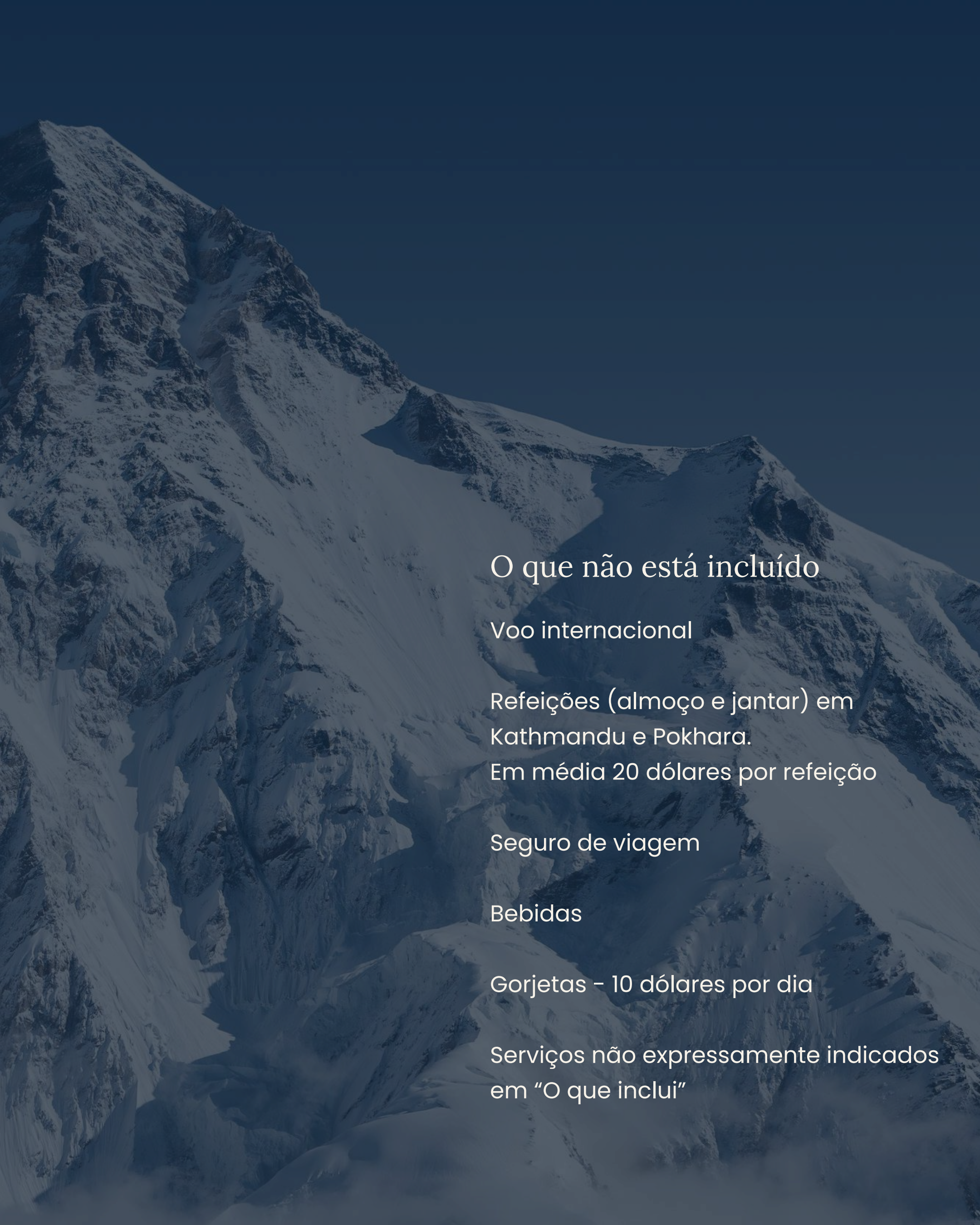
Sessões de ioga, meditação, pranayama e relaxamento



Sessão informativa antes da caminhada e kit básico de primeiros socorros para o grupo



Impostos e taxas de serviço aplicáveis



O que não está incluído

Voo internacional

Refeições (almoço e jantar) em
Kathmandu e Pokhara.

Em média 20 dólares por refeição

Seguro de viagem

Bebidas

Gorjetas – 10 dólares por dia

Serviços não expressamente indicados
em “O que inclui”



Respire. Caminhe.
Chegue até você mesma.

MULHERES VIAJANDO COM PROPÓSITO



VIAJANDO
COM
PROPÓSITO

NUNCA SERÁ SÓ
UMA VIAGEM

A proposta desse projeto é de
transformação,
empoderamento, e conexão.
Se é isso que você busca,
vamos juntas!