Sri Lanka – Taprobana, a Ilha dos Sentidos

Sri Lanka

Destino	Datas	Duração	Grupo	Preço por pessoa
Sri Lanka	6 de Jun 2027 a 15 de Jun 2027	10 dias	10 pessoas	3.650 €

Reserva confirmada com sinal de 1.095 €.



Uma viagem de autor que se vive com o corpo, a mente e o tempo.

O Sri Lanka é um destino que se sente antes de se compreender.

Nesta viagem de autor, a Altiora convida-o a descobrir **Taprobana**, o nome antigo da ilha, numa experiência sensorial e consciente, conduzida pela jornalista **Sofia Fernandes**.

O que torna esta viagem única

Ao longo do percurso, atravessamos alguns dos lugares mais marcantes do Sri Lanka: Colombo, com o seu charme colonial; as grutas milenares de Dambulla; o mítico Rochedo do Leão, em Sigiriya; Polonnaruwa e Kandy, centros espirituais e históricos do país.

Vivemos momentos únicos junto da natureza, atravessamos plantações de chá num dos comboios mais belos do mundo e observamos elefantes em ambiente protegido.

Uma viagem exterior... e interior

Esta não é apenas uma viagem cultural.
Ao longo do caminho, **Sofia Fernandes** conduz **aulas de yoga e momentos de pausa** em cenários naturais cuidadosamente escolhidos, criando espaço para abrandar, respirar e estar presente.

Viajar devagar, com intenção

O ritmo foi pensado para permitir tempo livre, contemplação e descanso. Cada detalhe foi escolhido com intenção: os lugares, os encontros, o equilíbrio entre descoberta e silêncio.

Sri Lanka — Taprobana, a Ilha dos Sentidos é uma criação Altiora para quem procura mais do que um destino.
É para quem quer sentir, compreender e regressar diferente.

> "Esta viagem é para quem quer sentir, compreender e regressar diferente." Sofia Fernandes

ITINERÁRIO DIA A DIA

Dia 1 | 6 de junho — Lisboa → Sri Lanka

A viagem começa com aquela sensação boa de partir: aeroporto, embarque, e o mundo a ficar para trás. Um voo rumo a Taprobana, com refeições a bordo e noite no ar, o tempo a preparar-nos para um país onde tudo acontece mais devagar.

Dia 2 | 7 de junho — Chegada a Colombo | Negombo

Chegamos de madrugada ao Sri Lanka e somos recebidos como se fôssemos convidados antigos: **grinalda de flores**, sorrisos e um primeiro "bem-vindo" que já sabe a Oriente. Seguimos para **Negombo**, à beira-mar, para fazer check-in e descansar.

À tarde, começamos com leveza: um passeio por Negombo, a "**Pequena Roma**" do Sri Lanka, entre a **Igreja de Santa Maria**, ruas com memórias coloniais e as **ruínas do Forte Holandês**. É um primeiro contacto bonito com a ilha: simples, luminoso e com cheiro a mar.

Ao fim do dia, já no **Jetwing Lagoon**, entramos oficialmente no ritmo da viagem: **sessão de yoga ao pôr do sol** com a Sofia Fernandes, num pavilhão tranquilo. Depois, jantar e uma noite serena para recarregar.

Dia 3 | 8 de junho — Ridi Viharaya | Dambulla

Partimos para o interior da ilha, onde o Sri Lanka começa a revelar o seu lado mais espiritual. Paramos no **Ridi Viharaya (Templo de Prata)**, um templo antigo e silencioso, escondido na rocha, daqueles lugares que nos obrigam a baixar o tom de voz sem ninguém pedir.

Aqui, há também um momento com significado: uma pequena ação de **envolvimento comunitário**, com entrega de material escolar a crianças. Coisas simples, mas que nos lembram porque viajar pode ser tão humano.

Almoçamos neste ambiente sereno e fazemos uma **sessão de meditação**, para alinhar a viagem por fora com a viagem por dentro. Ao final do dia, chegamos a **Dambulla**, onde jantamos e descansamos.

Dia 4 | 9 de junho — Dambulla → Sigiriya → Aldeia cingalesa → Minneriya (safari) → Dambulla

De manhã, vamos ao lugar que muitos sonham ver desde sempre: **Sigiriya**, o mítico **Rochedo do Leão**. A subida faz-se ao nosso ritmo, e lá em cima o Sri Lanka abre-se em panoramas verdes que parecem não acabar. Um sítio onde a beleza é tão grande que até o silêncio fica mais bonito.

Depois, descemos para uma experiência mais próxima da vida local: um almoço autêntico numa **aldeia cingalesa**, com pequenos gestos e tradições, passeio de carroça, travessia em catamarã, encontros sem pressa, como se o tempo ali fosse elástico.

À tarde, seguimos para o grande momento de natureza: **safari em jipe** no **Parque Nacional de Minneriya** (ou **Kaudulla/Eco Park**, conforme a melhor observação). Aqui, o coração acelera por bons motivos: elefantes em liberdade, paisagens abertas, e aquela sensação rara de estar num lugar onde a vida selvagem manda.

Regresso ao hotel, jantar e noite em Dambulla/Sigiriya.

Dia 5 | 10 de junho — Dambulla → Polonnaruwa → Pasikudah

Hoje entramos em plena história. Visitamos **Polonnaruwa**, antiga capital e Património Mundial, uma cidade arqueológica onde tudo parece ter sido deixado no sítio certo para ser descoberto com calma: templos, estupas, pátios, pedra trabalhada e o famoso conjunto de Budas esculpidos do **Gal Vihara**.

Depois de Polonnaruwa, mudamos completamente de cenário: seguimos para **Pasikudah**, na costa leste. A chegada sabe a mar e a descanso. Check-in, jantar e noite junto ao oceano.

Dia 6 | 11 de junho — Pasikudah (praia e pausa)

Um dia para fazer o que a Altiora defende: **ter tempo**.
Começamos com **yoga ao nascer do sol**, o mar à frente, o corpo a acordar, a mente a ganhar espaço.

O resto do dia é livre para praia, mergulhos, caminhadas na areia e descanso, sem pressa, sem culpa, sem agenda apertada. Jantar e mais uma noite em Pasikudah.

Dia 7 | 12 de junho — Pasikudah → Ella (Nine Arches Bridge & Little Adam's Peak)

Deixamos o mar e subimos às montanhas. Chegamos a **Ella**, rodeada por verde intenso e plantações de chá. Ficamos num hotel com história: uma antiga fábrica de chá transformada em refúgio nas colinas.

Ao fim da tarde, vamos ao postal perfeito: a **Nine Arches Bridge (Ponte dos Nove Arcos)**, no meio da selva e dos campos de chá. Depois, caminhamos até ao **Little Adam's Peak**, um trilho fácil e recompensador, com vistas abertas em 360 graus, daqueles lugares onde apetece ficar só mais cinco minutos... e depois mais cinco.

Regresso ao hotel, jantar e noite em Ella.

Dia 8 | 13 de junho — Ella → Demodara (comboio) → Ambewela → Nuwara Eliya → Labookellie (chá) → Colombo

Este é um dos dias mais cinematográficos da viagem.
De manhã, vamos até **Demodara** e embarcamos no comboio mais icónico do Sri Lanka: o percurso panorâmico até **Ambewela**, em carruagem de observação, janelas abertas e paisagens que parecem pintadas.

Ao longo do caminho, atravessamos túneis, montanhas e plantações de chá e vemos, ao longe, o quotidiano das colheitas, com saris coloridos a pontuar o verde.

Depois seguimos para **Nuwara Eliya**, o "lado britânico" das terras altas, e fazemos um momento especial: **Chá de Alta Tarde no Grand Hotel**, elegante, clássico, delicioso.

Na descida para Colombo, paramos numa fábrica e plantação de chá em **Labookellie**, para ver o processo e fotografar com os cestos tradicionais. Ao final da tarde, chegamos a **Colombo**, jantamos e descansamos na última noite.

Dia 9 | 14 de junho — Colombo → Lisboa (noite a bordo)

Tempo de despedida. Transfer para o aeroporto e regresso a casa.
Mas quem faz Taprobana volta sempre com qualquer coisa nova: mais leveza, mais memória, mais sentido.

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Inclui

- **Todos os voos internacionais** de ida e regresso, em classe económica, incluindo taxas, refeições e bagagem, conforme o plano de viagem;
- **Todos os transfers e transportes privativos no Sri Lanka**, em veículo confortável e climatizado, para todas as visitas, experiências e deslocações previstas no programa;
- **Viagem de comboio panorâmico nas terras altas do Sri Lanka**, no lendário percurso entre **Ella e Ambewela**, atravessando plantações de chá, montanhas, túneis e viadutos — uma das viagens ferroviárias mais bonitas do mundo;
- **Estadia em quarto duplo**, com pequeno-almoço incluído, em hotéis cuidadosamente selecionados, de acordo com o espírito da viagem:
  - **Negombo** – Jetwing Sea (Deluxe Room)
  - **Dambulla / Sigiriya** – Amaya Lake (Standard Room)
  - **Pasikudah** – Maalu Maalu Resort & Spa (Deluxe Room)
  - **Ella** – Newburgh Ella – The Tea Factory Resort (Gold Tip Room)
  - **Colombo** – Jetwing Colombo Seven (Deluxe Room)
- **Todas as refeições incluídas**, conforme programa, **exceto o almoço do 2.º dia**, com menus de grupo inspirados na gastronomia local (bebidas e dietas especiais não incluídas);
- **Todas as visitas, experiências e entradas** mencionadas no programa, incluindo:
  - templos e sítios classificados como Património Mundial da UNESCO (Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa);
  - **safari em jipe** em parque nacional (Minneriya / Kaudulla / Eco Park), para observação de elefantes em liberdade;
  - visitas culturais, históricas e naturais ao longo de todo o percurso;
- **Sessões de yoga e momentos de pausa consciente**, conduzidos pela jornalista **Sofia Fernandes**, em cenários naturais cuidadosamente escolhidos;
- **Experiências de contacto com a vida local**, incluindo envolvimento comunitário e momentos de partilha cultural;
- **Acompanhamento Altiora durante toda a viagem**, com coordenação permanente no destino;
- **Guia local especializado**, em língua espanhola, ao longo de todo o percurso;
- **Assistência nas formalidades de check-in** no dia de regresso;
- **Seguro de viagem**, válido durante todo o período da viagem;
- **Assistência telefónica 24 horas**, antes e durante a viagem.

Não inclui

- **Visto obrigatório para o Sri Lanka** (não incluído);
  O pedido de visto pode ser efetuado online em www.eta.gov.lk.
  Caso prefira, **a Altiora poderá tratar do processo de obtenção do visto**, mediante solicitação;
- **Bebidas** às refeições, **extras de carácter pessoal** durante a viagem, nos hotéis ou nos restaurantes, bem como **todos os serviços não expressamente indicados** no programa;
- **Gratificações pessoais** (guias, motoristas, pessoal local);
- **Despesas de carácter pessoal**, tais como compras, lavandaria, chamadas telefónicas, minibar ou outros consumos individuais.

SUPLEMENTOS OPCIONAIS

Suplento individual quarto single	**580 €**

PERFIL IDEAL DO VIAJANTE

Esta viagem é para quem gosta de descobrir o mundo com curiosidade e abertura.
Para quem aprecia novos lugares, culturas diferentes e experiências autênticas, sem necessidade de pressa nem de espírito aventureiro extremo.

É adequada a quem gosta de viajar com conforto, mas também de sair da sua zona habitual para viver algo novo, seja pela paisagem, pela cultura, pela natureza ou simplesmente pelo prazer de estar presente.

Não é preciso experiência prévia em yoga, nem conhecimentos específicos sobre o destino. Basta vontade de caminhar, observar, sentir e deixar-se levar pelo ritmo da viagem.

É uma viagem pensada para pessoas atentas, interessadas e disponíveis para viver o mundo de forma tranquila e enriquecedora, a solo, em casal ou entre amigos.

Se gosta de viajar com significado, esta viagem é para si.

INFORMAÇÕES PRÁTICAS

Alojamento

- **Negombo** – Jetwing Sea (Deluxe Room)
- **Dambulla / Sigiriya** – Amaya Lake (Standard Room)
- **Pasikudah** – Maalu Maalu Resort & Spa (Deluxe Room)
- **Ella** – Newburgh Ella – The Tea Factory Resort (Gold Tip Room)
- **Colombo** – Jetwing Colombo Seven (Deluxe Room)

Alimentação

Regime de refeições conforme programa, com **todas as refeições incluídas**, exceto o almoço do 2.º dia;
Menus de grupo pré-determinados, inspirados na gastronomia local, com pratos fixos (bebidas e dietas especiais não incluídas);

Logística de voos

Companhia aérea: Turkish Airlines
Classe: Económica

Ida – 6 de junho de 2026

Lisboa → Colombo (Sri Lanka)

- **TK1780**
  Lisboa (LIS) 05:55 → Istambul (IST) 12:40
- **TK0730**
  Istambul (IST) 18:40 → Colombo (CMB) 05:20 (+1 dia)

Chegada a Colombo: 7 de junho de 2026, às 05:20

Regresso – 15 de junho de 2026

Colombo (Sri Lanka) → Lisboa

- **TK0731**
  Colombo (CMB) 06:50 → Istambul (IST) 12:55
- **TK1779**
  Istambul (IST) 20:20 → Lisboa (LIS) 23:20

Chegada a Lisboa: 15 de junho de 2026, às 23:20

✧ **Nota Importante**

Caso pretenda partir de outro aeroporto nacional ou necessite de uma solução de voos alternativa, a Altiora poderá personalizar a sua viagem de acordo com a sua localização e preferências, garantindo sempre a melhor articulação com o grupo.

Documentação

Passaporte com validade mínima de **6 meses** após a data de regresso.

Recomenda-se envio de **cópia do passaporte** para a Altiora após reserva.

CONDIÇÕES DE RESERVA E CANCELAMENTO

- **Preço por pessoa em quarto duplo**;
- **Suplemento single:** 580,00 €;

Condições de reserva

- **Reserva confirmada mediante pagamento de 30% do valor total**, no momento da inscrição;

- **Pagamentos faseados disponíveis** até **30 dias antes da data de partida**, conforme plano acordado;

Condições de cancelamento

- Em caso de cancelamento por iniciativa do viajante, **será obrigatoriamente ativado o seguro de viagem incluído**;
- **As condições de cancelamento, reembolso e eventuais compensações são exclusivamente as previstas na apólice do seguro**, de acordo com os motivos apresentados e devidamente comprovados;
- A **Altiora não procede a reembolsos diretos**, uma vez que os valores pagos estão associados a serviços contratados antecipadamente (transportes, alojamentos, experiências e fornecedores locais);
- Para efeitos de cancelamento, **o passageiro deverá acionar o seguro de viagem**, seguindo os procedimentos e prazos definidos pela seguradora.

O AUTOR DA VIAGEM



Sofia Fernandes

Licenciada em Comunicação Social pela Universidade do Minho, Sofia Fernandes é jornalista há quase duas décadas, com um percurso que passou pela rádio, televisão e pela exigência de estar sempre onde a história acontece. Depois de integrar a redação do programa Sociedade Civil da RTP2, tornou-se um dos rostos diários da TVI, onde trabalha há quase 18 anos. Entre reportagens, diretos e grandes investigações, habituou-se a olhar o mundo com atenção, sensibilidade e coragem, três qualidades que também leva para as viagens que guia.
Viajar faz parte da sua vida desde muito cedo. Conheceu o mundo a passo firme e olhar desperto, trazendo de cada destino uma história, uma pessoa, uma descoberta. A Ásia é o seu território emocional: Índia, Bali, Sri Lanka e Tailândia são lugares onde regressa sempre, como quem volta a casa. Ali encontrou espiritualidade, beleza, cultura profunda e a certeza de que viajar é, acima de tudo, transformar-se.
Professora de Yoga e meditação, com formação vasta em desenvolvimento pessoal, Sofia tem a rara capacidade de equilibrar intensidade jornalística com calma interior. Nas suas viagens, une estas duas dimensões: a curiosidade de quem quer compreender e a serenidade de quem sabe observar. Para ela, as viagens são a maior riqueza da existência humana, porque nos devolvem a nós próprios, ao mesmo tempo que nos abrem ao outro.
Como **Autora Altiora**, Sofia Fernandes convida os viajantes a mergulhar na essência de cada destino, combinando contexto, emoção e propósito. Viajar com ela é descobrir histórias, encontrar significado, abrandar o ritmo e permitir que o mundo nos fale, com verdade, beleza e presença. Uma Autora de Viagem segura, sensível e profundamente humana, para quem cada viagem é um percurso exterior... e interior.