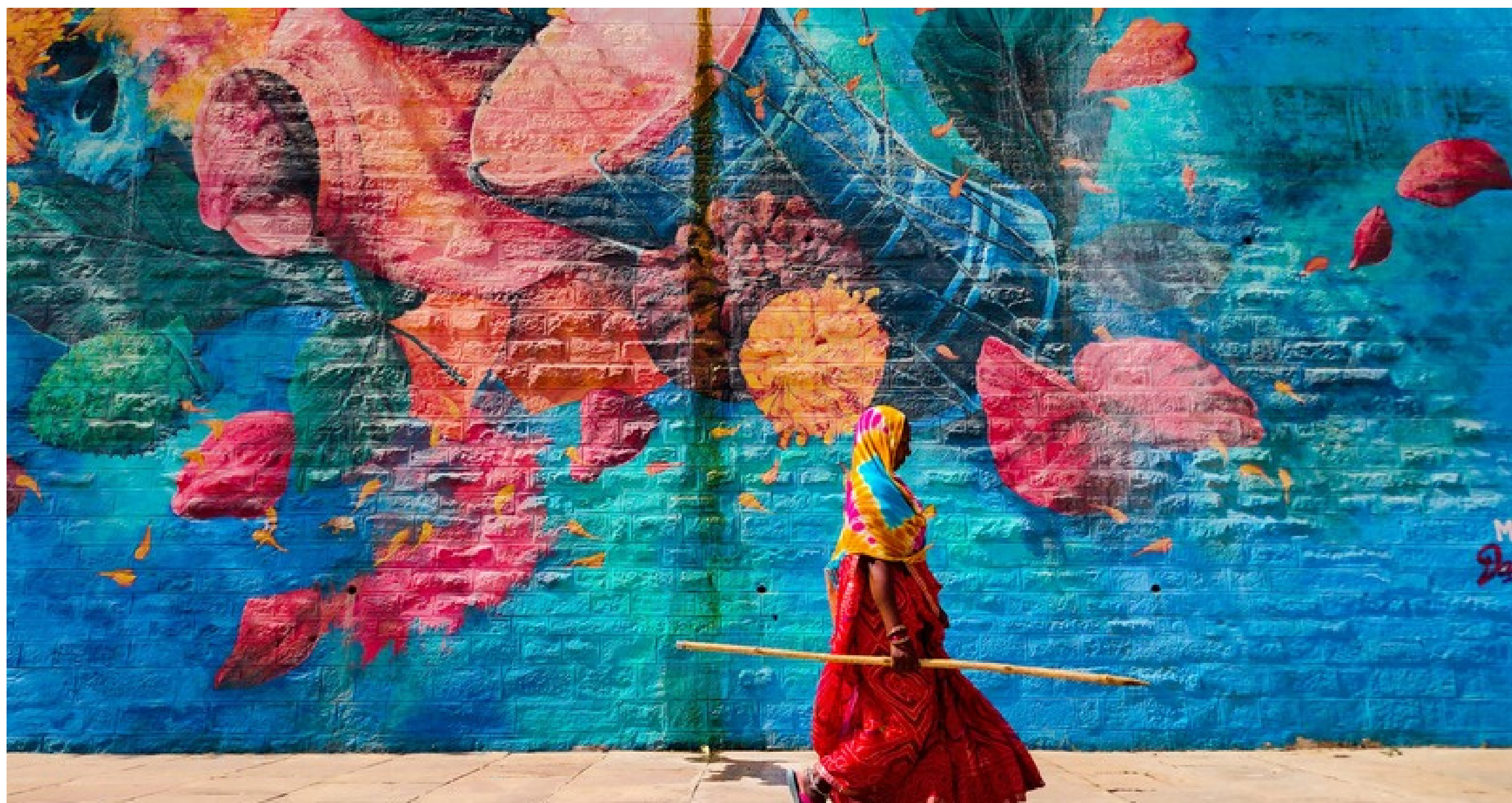


BHAVA

Expedição Contemplativa

06 a 19 Outubro 2026



B H A V A – Uma Expedição Contemplativa pela história e cultura milenar do Norte da Índia

“Imagine que isso que se manifesta bem em frente aos seus olhos é decisivamente diferente de tudo o que você experimentou em sua vida.”
Dzongsar Jamyang Khyentse

Imagine-se caminhando pelo mesmo solo onde grandes mestres ensinavam há mais de dois mil anos? E se pudéssemos aprender com uma cultura que nos propõe viver uma experiência sensorial, cognitiva e emocional repleta de conhecimento e aprendizagem? Pois é exatamente isso que faremos dentro da Expedição Contemplativa Bhava, uma viagem com propósito totalmente ancorada na psicologia e nas ciências contemplativas e que nos levará por lugares históricos e culturais marcantes da Índia em que floresceram grandes filosofias antigas da humanidade.

Junte-se à Alexandre Vieira, Yatra Viagens e o Instituto Escuta Compassivo nesta expedição imperdível que atravessará o norte do continente indiano e por 14 dias cumprirá com uma missão fascinante: a de vivermos, em meio a uma fantástica viagem de conhecimento, uma experiência pessoal e coletiva de trocas marcantes, de entrega emocional e de exercício terapêutico baseada numa imersiva jornada geradora de camadas de acontecimentos!

Desde o primeiro dia, vamos perceber que estaremos vivendo experiências dentro de experiências, nos deslocando entre platôs, escutando diferentes cores do silêncio, visitando novos mundos. Aspectos manifestos e sutis irão evaporar! A exata medida da nossa alegria e contentamento passará pela qualidade da nossa atenção e presença em relação ao circundante, ao insólito, intenso e exuberante.

Como podemos usar essa experiência para abrir caminhos de compaixão e lucidez no mundo? O que podemos aprender com uma cultura que nos obriga a sair do familiar e, assim, nos devolve ao essencial? E até que ponto nosso propósito de vida está alinhado com aquilo que podemos chamar de felicidade genuína?

Se essa grande aventura ressoa em você, então esta jornada também é sua.



QUEM VAI TE LEVAR NESSA JORNADA?



Alexandre Vieira



Alexandre Vieira é psicólogo e psicoterapeuta contemplativo, com formação pelo Instituto Nalanda de Nova York e especialização em psicoterapia junguiana. Tem mestrado e doutorado em sociologia política pela UFSC e é um dos fundadores e coordenadores do Instituto Escuta Compassiva.

Há pelo menos 15 anos vem estabelecendo um vínculo contínuo de estudos e práticas baseado no encontro das ciências e tradições contemplativas do norte da Índia com o pensamento científico e filosófico do ocidente.

Já esteve na Índia por duas vezes e fez contato com lugares e pessoas extraordinárias provenientes do Ladakh, Nova Delhi, Mumbai, Agra, Bodhgaya, Rajgir e outros. Nesta nova expedição será seu guia principal e apresentará cada lugar buscando lhe oferecer uma experiência imersiva única.

@alevieira.psi





QUEM VAI TE LEVAR NESSA JORNADA?



Priscilla Aguiar



Priscilla Aguiar é administradora com mais de 25 anos de experiência na área de Turismo e uma viajante apaixonada pela Ásia. Desde sua primeira viagem ao Butão, em 2012, desenvolveu uma profunda conexão com a região — especialmente com a Índia.

Viveu em Dharamsala, norte do país, em duas longas temporadas, onde se dedicou ao trabalho voluntário e estudou diretamente com grandes professores de meditação e cientistas contemplativos.

Admiradora das culturas do oriente encontrou no aparente caos indiano um refúgio transformador — um lugar de acolhimento, aprendizado e conexão. Hoje, compartilha essa jornada conduzindo pessoas em experiências autênticas pela Índia e Butão, unindo conhecimento, sensibilidade e propósito em cada viagem.

@viagensyatra





BHAVA, UMA EXPERIÊNCIA CONTEMPLATIVA

Viagem em grupo - 14 dias/13 noites
06 a 19/10 de 2026



- DIA 1 - Chegada em Delhi
- DIA 2 - Dharamsala
- DIA 3 - Dharamsala
- DIA 4 - Dharamsala
- DIA 5 - Dharamsala
- DIA 6 - Delhi
- DIA 7 - Varanasi

- DIA 8 - Varanasi
- DIA 9 - Bodhgaya
- DIA 10 - Bodhgaya
- DIA 11 - Bodhgaya
- DIA 12 - Delhi
- DIA 13 - Agra / Taj Mahal
- DIA 14 - Retorno ao Brasil



Um roteiro repleto de experiências

O ponto alto destes primeiros dias de Expedição é a chance real de termos uma experiência segura, compartilhada num coletivo completamente envolvido com as belezas e contrastes dessa cultura milenar! Vamos torcer por isso!



Dia 01 – Chegada em Delhi

Bem vindo à Índia! Hoje é dia de descanso e adaptação.

Experiências do dia:

- Jantar de boas vindas: o grupo irá se conhecer e conversar sobre todos os detalhes desta expedição. A cada dia teremos um tema motivador e que servirá de apoio e inspiração contemplativa.



Dia 03 – Dharamsala

Hoje é dia de explorar e viver experiências significativas nos arredores de Dharamsala.

Experiências do dia:

- Visita à Vila de Crianças Tibeitanas (TCV) - projeto de cuidado e educação de crianças órfãs ou exiladas.
- Imersão cultural e artística no Instituto Norbulingka - instituição sem fins lucrativos que preserva e promove a arte e a cultura tibetana.
- Contemplação no Monastério Gyuto, onde vive o atual Karmapa e morada de cerca de 1000 monges.



Dia 02 – Delhi a Dharamsala

Vôo com destino a Dharamsala, norte da Índia. Ficaremos hospedados em Mcleod Ganj, o vilarejo onde vive a comunidade tibetana em exílio.

Experiências do dia:

- Visita ao Complexo Tsuglagkhang.
- Ambientação e visita a um projeto de preservação da cultura tibetana.



Dia 04 – Dharamsala

Hoje é um dia especial de muita cultura e acesso a conhecimentos milenares.

Experiências do dia:

- Imersão na Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos e seus mais de 80 mil manuscritos, livros e documentos.
- Visita ao interativo Museu Tibetano, espaço de preservação da cultura.
- Instituto de Medicina e Astrologia - Men-Tsee-Khang para consulta de medicina/astrologia tibetana - opcional
- Tempo livre para compras em Mcleodganj.





Uma experiência sensorial, cognitiva e emocional

Tempo de se impressionar com a grandiosidade da milenar Varanasi e molhar os pés no Ganges!



Dia 05 – Dharamsala

Após o café da manhã subiremos de tuk-tuk até o Tushita Meditation Center. Faremos um tour pelos templos e jardins do local e, para quem desejar, também será possível participar de uma sessão de meditação guiada no local.

Passeio pela vila de Dharamkot. Após o almoço, faremos uma linda caminhada em meio às montanhas de pinheiros até a Estupa (memorial) de Trijang Rinpoche, um dos tutores de SS Dalai Lama.

Experiências do dia:

- Visita ao Tushita Meditation Centre
- Passeio pela pitoresca Vila de Dharamkot, onde não transitam veículos
- Caminhada na floresta até a Estupa de Trijang Rinpoche
- Templo Kalachakra
- Passeio no Teleférico Skyway, com bela vista para as montanhas e pôr do sol
- Encontro terapêutico de Grupo (Roda de Escuta Compassiva e Conversa Apreciativa)



Dia 06 – Retorno a Delhi

Chegou a hora de deixar Dharamsala e suas vivências incríveis e seguir nossa jornada! Vôo com destino a Delhi.

Não podemos perder a oportunidade de nos conectarmos com a presença magistral de Mahatma Gandhi, considerado um herói da independência da Índia e um líder pensador associado aos conceitos de não-violência.

Experiências do dia:

- Passeio pela cidade de Nova Delhi
- Gandhi Smriti, o museu dedicado a Gandhi e onde ele passou seus últimos dias de vida.
- Rajghat, memorial e local de cremação de Mahatma Gandhi
- Museu Gandhi, conta a trajetória dos 20 anos de luta política de Mahatma contra a ocupação inglesa na Índia



Dia 07 – Rumo a Varanasi

Vôo com destino a Varanasi. Dia de contemplar o Rio Ganges nesta que é uma das mais antigas e sagradas cidades do mundo.

Experiências do dia:

- Caminhada guiada pelos ghats do Ganges, as escadarias à beira do rio onde as pessoas se reúnem para tomar banho, realizar rituais e cerimônias.
- Cerimônia Aarti, uma cerimônia cheia de simbolismos realizada ao pôr do sol nas margens do Rio Ganges.



Um roteiro fora do óbvio, cheio de ensinamentos e descobertas.

Nossa Expedição já foi bem longe e nos aproximou muito.



Dia 08 – Varanasi

Nas primeiras horas do dia, será possível viver uma experiência única! Um passeio de barco para assistir ao nascer do sol no Ganges, uma boa forma de ver a cidade de um ângulo diferente enquanto estabelecemos um contato mais próximo com o rio sagrado da Índia.

Experiências do dia

- Passeio de barco ao amanhecer pelo Ganges. Visita a Sarnath (10 km).



Dia 10 – Bodhgaya

Seguimos neste local de peregrinação único, local de integração e celebração da lucidez e do encontro de culturas.

A cidade abriga templos e monumentos de múltiplas nações e escolas filosóficas, cada um com seu estilo arquitetônico distinto.

Experiências do dia:

- Templos das cavernas de Dungeshwari
- Estupa e Templo Sujata
- Grande Estátua de Grande Bhagavan.
- Monastério Tergar ou Tara Devi
- Root Institute
- Entardecer contemplativo no Mahabodhi



Dia 09 – Partiu Bodhgaya

Hoje seguiremos de trem até Bodhgaya, cidade onde o Bhagavan manifestou lucidez radiante. O trem é uma experiência autêntica da Índia e não iremos perder esta oportunidade!

Experiências do dia

- Viagem de trem para Bodhgaya
- Tarde livre para ambientação e contemplação no Complexo Mahabodhi com seus jardins serenos e estruturas antigas que nos convidam à reflexão.



Dia 11 – Bodhgaya

Visitaremos locais sagrados nos arredores de Bodhgaya, entre eles o Pico dos Abutres e os resquícios arqueológicos da impressionante Universidade de Nalanda.

Experiências do dia:

- Rajgir (Pico dos Abutres) – onde o Sughata deu os ensinamentos sobre o Prajnaparamita – Sutra do Coração.
- Universidade de Nalanda, um dos maiores centros de estudos do mundo antigo, fundada no ano 427.
- Caverna Saptaparni



Dias de maravilhas

*Tudo celeste, inumano, intocável,
subtraindo-se ao olhar, às mãos:
fuga das rendas de alabastro e dos jardins minerais,
com lírios de turquesa e calcedônia pelas paredes;
fuga das escadas pelos subterrâneos.
E os pés naufragando em sombra.*

*Taj-Mahal
Cecília Meirelles*

Dia 12 – Voltando a Delhi

Vôo de retorno a Delhi, onde teremos um dia de imersão cultural e compras, visitaremos também o impressionante assentamento tibetano de Majnu Ka Tila.

Experiências do dia:

- City tour ou tempo livre
- Assentamento tibetano Majnu Ka Tila
- Tempo para compras e boa gastronomia.

Dia 14 – Dia de voltar pro Brasil

- Transfer ao aeroporto para vôo de retorno ao Brasil.



Dia 13 – Agra / Taj Mahal

Prontos para conhecer a história de amor mais famosa do mundo? Uma viagem à Índia não é completa sem conhecer esse grandioso monumento que é o Taj Mahal, uma das Sete Maravilhas do Mundo.

Experiências do dia:

- Viagem e visita ao Taj Mahal e Agra Fort





Nossos viajantes



Cid Bonifácio

A Priscilla e a Yatra me ajudaram a viabilizar um sonho de infância, que era conhecer os Himalaias, a Índia e a cultura tibetana. Foi um acompanhamento maravilhoso, seguro, com um roteiro caprichoso, rico e bem estudado, incluindo experiências autênticas e verdadeiras com famílias locais. Até hoje as memórias estão reverberando, foi uma experiência única e muito impactante.



Maria Conceição Oliveira

Gostaria de salientar que foi muito positiva minha viagem para a Índia com a Yatra. O roteiro foi todo muito bem organizado e estruturado. Um roteiro maravilhoso que contemplou paisagens incríveis, visitas em lugares ancestrais e muitas experiências. Só tenho elogios!



José Luiz Paiva

Fiz uma viagem com a Yatra para Ladakh/ Índia e foi uma experiência fantástica! Os guias eram super atenciosos e experientes. Os hotéis e restaurantes eram todos muito bons e os passeios foram incríveis! Visitamos mosteiros seculares, cruzamos a cordilheira dos Himalaias e para coroar fomos no Taj Mahal, uma das 7 Maravilhas do Mundo. Super recomendo a Yatra. Uma agência de viagens super profissional com atendimento eficiente e rápido. Pretendo voltar a viajar com vocês em breve!



O QUE ESTÁ INCLUSO:

- Todos os voos e deslocamentos dentro da Índia;
- Traslados aeroporto – hotel – aeroporto;
- Hospedagem em quarto duplo – 13 noites;
- Refeições incluídas – café da manhã;
- Passeios e deslocamentos em veículo privativo com motorista;
- Entradas nos monumentos;
- Guia Facilitador e anfitrião da Expedição – Alexandre Vieira;
- Gestora presencial da Expedição – Priscilla Aguiar;
- Suporte e acompanhamento em português, durante toda viagem;
- Suporte e acompanhamento em português da Yatra Viagens durante toda viagem;
- Auxílio para emissão do visto indiano;
- Orientações e suporte pré-viagem.



O QUE NÃO ESTÁ INCLUSO:

- Passagem aérea a partir do Brasil;
- Taxa de visto para entrada na Índia;
- Seguro viagem (*item obrigatório);
- Bebidas (alcoólicas ou não alcoólicas);
- Gorjetas;
- Despesas pessoais;
- SIM Card (chip de dados e internet);
- Eventuais taxas por excesso de bagagem;
- Qualquer item não listado como "incluso".







Investimento



**Valor por
pessoa**

\$ 3.690

hospedagem em
quarto duplo.



Consulte valor adicional para hospedagem em quarto individual.



Formas de pagamento

- Inscrição: sinal de US\$ 500,00 via depósito bancário.
- US\$ 1500,00 parcelados (com a última parcela até 30 dias antes do embarque)
- Saldo a ser pago em Nova Delhi no primeiro dia da viagem.
- Opção de parcelamento em até 12 vezes no cartão de crédito (consulte-nos).

- > Esta é uma sugestão de como organizar os pagamentos. Também podemos montar um cronograma personalizado para você.
- > Câmbio: utilizamos como base a cotação do dólar turismo VENDA do dia de cada pagamento.
- > Sua vaga estará confirmada após o pagamento do sinal e assinatura do contrato.



Importante

A Yatra Viagens reverte parte de sua renda para o TCV (Tibetan Children Village), organização sem fins lucrativos criada para apoiar e educar crianças tibetanas refugiadas na Índia. Essa é nossa forma singela de contribuir com a preservação da cultura e da identidade tibetana.



Condições de reserva

- Esta é uma experiência em grupo.
- Condição mínima para confirmação do pacote - 05 participantes.
- Caso não se confirme o número mínimo de participantes até 10/06/2026, a viagem será cancelada e o valor pago até esta data será restituído integralmente.
- Sugerimos a compra da passagem internacional somente após a confirmação do grupo.



Documentos Necessários

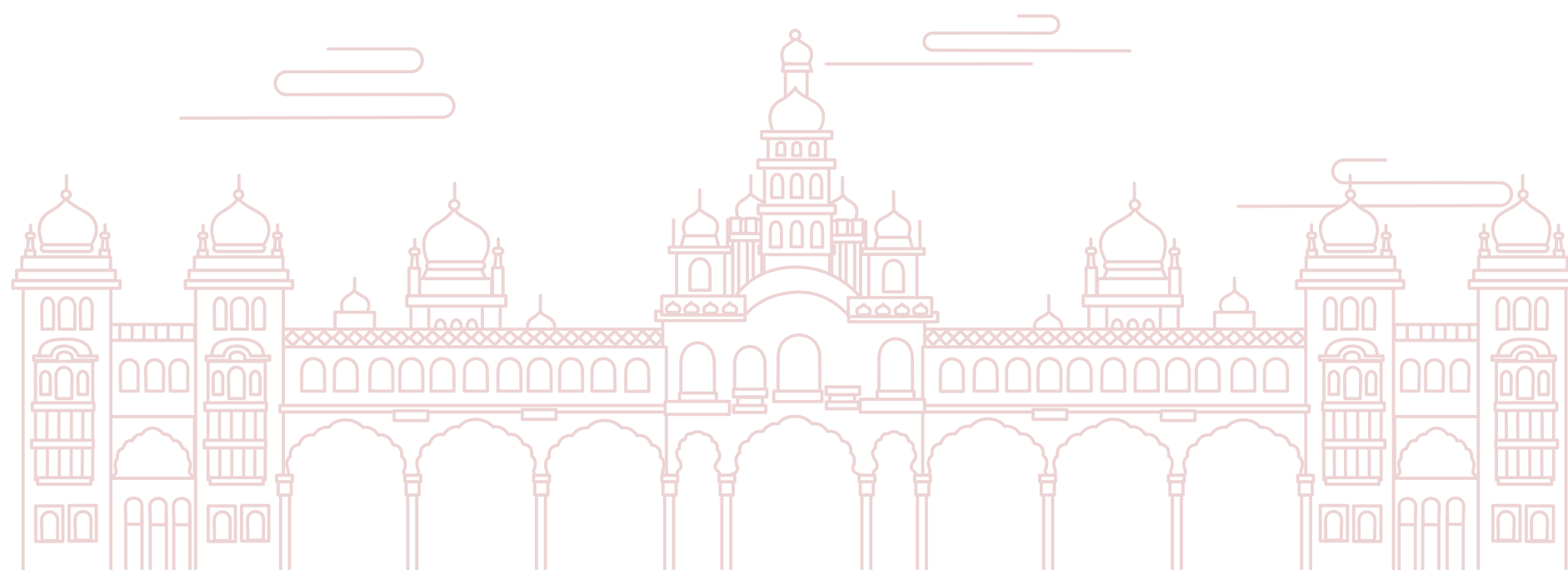
- Passaporte válido por, pelo menos 6 meses depois da data de retorno da viagem;
- Certificado Internacional de Febre Amarela, com vacina administrada pelo menos 11 dias antes do embarque;
- Visto indiano emitido pela Entidade Consular.



Política de Cancelamento

Caso o viajante cancele a viagem após a assinatura do contrato, será aplicada multa de acordo com a antecedência em que for comunicada:

- Até 7 dias após a contratação: devolução integral do valor pago.
- Até 90 dias antes da partida: devolução do valor já pago, descontada a multa de 30%.
- Após 90 dias antes da partida: não haverá reembolso do valor já pago.





Contatos

Vamos juntos?
Se essa jornada fez sentido pra você, entre em
contato com a gente!

📷 @viagensyatra

📞 (48) 991830112

🌐 www.yatraviagens.com.br

