



**SAÍDA
OUT
26**

PARA MAIS INFORMAÇÕES,
WWW.YOGABAHIA.COM.BR

ORGANIZAÇÃO:

 **FLYTOUR**
serviços de viagens.

 **YOGA**
bahia

BUTÃO E NEPAL 2026

UMA VIAGEM INESQUECÍVEL

COM MARCOS AQUINO

05 a 20 de outubro de 2026

16 DIAS/ 14 NOITES



MARCOS AQUINO

Professor de Yoga há 25 anos, é diplomado pelo Instituto de Kaivalyadham (Índia) e fundador do YOGABAHIA, escola de Yoga estabelecida em Salvador desde 1999. Atualmente é o Presidente da Associação Brasileira deYoga (ABY).

Coordenador de cursos de formação em Yoga e autor dos livros "Guia Ilustrado de asanas (Editora Svarupa)." e "A respiração nas técnicas do Yoga (Editora Svarupa). Idealizador do Festival de Yoga Salvador, evento anual que acontece desde 2010 e que reune centenas de participantes de todo o Brasil.

Organizador de viagens para a Índia, Nepal e Butão tendo realizado, até o momento, 31 grupos de viagens para esses locais guiando e orientando pessoasinteressadas em conhecer a cultural oriental.

ROTEIRO SIMPLIFICADO

Dia 01 - 05/10 - São Paulo

Dia 02 - 06/10 - São Paulo/ Doha

Dia 03 - 07/10 - Doha/ Kathmandu

Dia 04 - 08/10 - Kathmandu

Dia 05 - 09/10 - Kathmandu

Dia 06 - 10/10 - Kathmandu/ Paro/Timphu

Dia 07 - 11/10 - Timphu

Dia 08 - 12/10 - Timphu

Dia 09 - 13/10 - Timphu/ Punakha

Dia 10 - 14/10 - Punakha

Dia 11 - 15/10 - Punakha/ Timphu/ Paro

Dia 12 - 16/10 - Paro

Dia 13 - 17/10 - Paro

Dia 14 - 18/10 - Paro/ Kathmandu

Dia 15 - 19/10 - Katmandu/Doha

Dia 16 - 20/10 - Doha/São Paulo

ROTEIRO DETALHADO

1º Dia - 05/10 - SÃO PAULO

Os integrantes do grupo deverão se apresentar no aeroporto Internacional de Guarulhos em frente ao guichê da Qatar Airways. Como o voo acontecerá na madrugada do dia 06/10, o grupo deverá se reunir no dia 05/10 no aeroporto de Guarulhos para procedimentos de embarque.

Observação: Existe a possibilidade também de usarmos a empresa EMIRATES e, nesse caso, o primeiro destino seria Dubai. Assim que o grupo atingir o número mínimo, iremos avaliar as melhores condições tarifárias para o grupo e definir a empresa aérea.

2º Dia - 06/10 - SÃO PAULO /DOHA

Voaremos para Doha e, ao chegar, descansaremos em hotel próximo ao aeroporto.

3º Dia - 07/10 - DOHA/ KATHMANDU

Voaremos para Kathmandu e, ao chegar, nos acomodaremos em Hotel na região de Boudhanath onde está uma das maiores estupas budistas do mundo.

4º Dia - 08/10 - KATHMANDU



Após o café da manhã, iremos para Bhaktapur (14Kms ao leste de Kathmandu), uma das três maiores cidades do Vale fundada no século XV. É também conhecida como Bhadgaun (a cidade dos devotos). Teremos contato com a arte medieval e visitaremos templos históricos. Bhaktapur é considerada a mais original das cidades,

um verdadeiro museu vivo, onde encontraremos agricultores que usam até hoje procedimentos seculares, preservando tradições antigas. Pela noite, jantar com o grupo em restaurante para desfrutar a gastronomia nepalesa.

5º Dia - 09/10 - KATHMANDU

Após o café da manhã, visitaremos o Pashupatinath Temple, um dos templos mais importantes da religião hindú, Passaremos um tempo observando os rituais que acontecem no local. Após a visita, iremos para região turística de Thamel onde poderemos passar pelas estreitas e frenéticas ruas com milhares de lojas com produtos locais. Almoçaremos em restaurante na região.

6º Dia - 10/10 - KATHMANDU/PARO/TIMPHU (BUTÃO)

Viajaremos pela manhã para Paro/Butão (Duração do voo: 1h). Durante o voo, se a visibilidade permitir, poderemos avistar a imponente cordilheira dos himalaias. Ao chegar em Paro, os nossos guias locais nos recepcionarão e nos levarão de carro para Thimphu (57km).

IMPORTANTE

Em todos os dias no Butão, já estão inclusos no pacote: café da manhã, almoço, jantar além de entrada em todos os locais indicados na programação. O visto para entrada no Butão também já está incluso e será providenciado pelos nossos operadores locais.

7º Dia - 11/10 - TIMPHU

Após o café, visitaremos a **Escola Nacional de Artes e o Museu Nacional**. Tarde livre para passear pela capital do Butão aproveitando a localização estratégica do nosso hotel bem no centro da cidade. Pela noite, teremos **um jantar de confraternização** para experimentar a gastronomia butanesa, celebrando o nosso primeiro dia neste país incrível.

8º Dia - 12/10 - TIMPHU

Após o café, sairemos de carro e iremos ao alto de uma montanha visitar **uma das maiores estátuas de Buddha sentado do mundo** com 51metros. Pela tarde, iremos ao Mercado de Vegetais e Feira de artesanato local.

9º Dia - 13/10 - TIMPHU/PUNAKHA

Após o café da manhã, visitaremos **Duchula** (3000 metros de altitude), um lugar sagrado para os budistas com suas 108 estupas (estruturas usadas para orações).



© MAE

Depois, seguiremos para Punakha (72 km/ 3h de viagem de ônibus com paradas) onde passaremos por belíssimas áreas rurais. Antes de chegar em Punakha, visitaremos o **Chimi Lhakhang**, um mosteiro budista famoso por abençoar casais em busca de fertilidade.

Ao chegar em Punakha, iremos direto para o Hotel. Teremos prática de Yoga no final da tarde curtindo o silêncio marcante e as lindas paisagens da região.

10º Dia -14/10 - PUNAKHA

Após o café, caminharemos por Punakha em direção aos arrozais da região passando por uma belíssima ponte onde apreciaremos lindas paisagens. Depois, visitaremos o **Punaka Dzong**, um dos fortões mais imponentes da região e ouviremos dos nossos guias as belas histórias sobre o Butão e sobre o Budismo.



11º Dia - 15/10 - PUNAKHA/TIMPHU/PARO

Após o café da manhã, viajaremos de volta para Paro. Almoçaremos em Paro. Tarde livre para desfrutar o hotel ou passear pelas interessantes ruas dessa cidade.

12º Dia - 16/10 - PARO

Acordaremos cedo e após o café da manhã iniciaremos um dos passeios mais incríveis do Butão, a subida para o **Monastério Taktsang/ Tigers Nest** (O ninho do tigre) encravado numa elevada montanha. Almoçaremos na volta em restaurante local. Previsão de término da atividade por volta das 17h. Final da tarde e noite livres para passeios e massagens.



IMPORTANTE

A subida ao monastério Tiger Nest exige razoável preparo físico. A caminhada até o topo tem a duração média de 3,5 horas e a descida aproximadamente o mesmo tempo, totalizando 7h. Viajantes com problemas nos joelhos, hipertensos, cardiopatas ou com restrições devem comunicar à nossa organização para que possamos orientar sobre possíveis ajustes nesse dia.

13º Dia - 17/10 - PARO

Dia livre. Último dia no Butão livre para compras, massagens, descanso e contemplação. No final do dia, teremos uma atividade de confraternização com o grupo.

14º Dia - 18/10 - PARO/KATHMANDU

Pela manhã, voaremos para Kathmandu (duração do voo: 1h) . Ao chegar, nos acomodaremos no Hotel em Thamel. Teremos a tarde livre pra preparação para o retorno.

15º Dia - 19/10 - KATHMANDU/ DOHA

Voaremos para Doha e, ao chegar, descansaremos em hotel próximo ao aeroporto. Dormiremos em Doha.

16º Dia - 20/10 - DOHA/SÃO PAULO

Voaremos pela manhã para São Paulo com chegada prevista para tarde do mesmo dia.

HOTÉIS

| HOTÉIS | NOME | SITE |
|-----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOHA | MILLENNIUM CENTRAL HOTELDOHA (4 ESTRELAS) OU SIMILAR | https://www.millenniumhotels.com/en/doha/millennium-central-doha/ |
| KATHMANDU | HOTEL TIBET INTERNATIONAL(4 ESTRELAS) OU SIMILAR | https://hoteltibetintl.com/ |
| PARO | METTA RESORT (3 ESTRELAS) OU SIMILAR | https://www.mettaresort.com/ |
| TIMPHU | HOTEL THIMPHU TOWNER (3 ESTRELAS) OU SIMILAR | https://www.thimphutowers.com/ |
| PUNAKHA | MERI PUENSEN RESORT (4 ESTRELAS) OU SIMILAR | https://www.tripadvisor.com.br/Hotel_Review-g469429-d456018-Reviews-Meri_Puensum_Resort-Punakha_Punakha_District.html |

VALOR DA PARTE TERRESTRE E PLANOS DE PAGAMENTO

USD5.690,00

(R\$ 31.864,00 em 29/10/2025 - Dólar turismo = R\$5,60. Consulte o valor do dólar turismo no fechamento do seu pacote)

JÁ INCLUSAS NO VALOR DA PARTE TERRESTRE TODAS AS DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) , TAXAS GOVERNAMENTAIS, INGRESSOS E VISTOS PARA ENTRAR NO BUTÃO

| PLANOS | ENTRADA | MENSAIS | PARCELA FINAL ENTREGUE EM USD NO PRIMEIRO DIA NO BUTÃO |
|---------|-------------|----------------|--------------------------------------------------------|
| PLANO 1 | USD 750,00 | 10 X USD344,00 | USD1.500,00 |
| PLANO 2 | USD 1500,00 | 10 X USD269,00 | USD1.500,00 |

CONSULTE O CÂMBIO NA DATA DO PAGAMENTO

A PARTE TERRESTRE **INCLUI**

- **14** noites de hospedagem em quarto duplo em hotéis mencionados (ou similares) com e banheiro privativo. Para quarto individual, acrescentar **USD1.280,00**.
- Café da manhã em todos os hotéis (com exceção em Doha).
- **Pensão completa em todos os dias no Butão** com café da manhã, almoço e jantar incluídos.
- Traslados de chegada e saída conforme mencionado na programação em veículo privativo com ar condicionado no Nepal e Butão.
- Guias locais exclusivos durante os passeios no Nepal e Butão.
- Ingressos para todas as atrações turísticas citadas na programação no Nepal e Butão.
- 1 Jantar no Nepal

- Seguro de viagem **GTA FULL (USD75.000,00)** pelo período de viagem desde a saída até a chegada - Coberturas e valores válidos para passageiros até 64 anos. Acima desta faixa etária, consultar sobre diferença de valores e/ou redução de coberturas.
- Acompanhamento de Marcos Aquino durante a viagem saindo de São Paulo até embarque de volta em Kathmandu. Na volta em Doha, o grupo será recepcionado por operadores locais que providenciarão o transfer ao hotel e acomodação.
- Serviço de aplicação e custo completo para obtenção do visto para entrada no Butão.

A PARTE TERRESTRE NÃO INCLUI

- Passagem aérea internacional nos trechos **KATHMANDU (NEPAL) - PARO (BUTÃO) KATHMANDU (NEPAL)** cotado a parte voando DRUK AIR.
- Passagem aérea internacional nos trechos **SÃO PAULO - KATHMANDU (NEPAL) - SÃO PAULO** cotado a parte voando QATAR AIRWAYS.
- Taxa consular (em torno de USD30,00 em 29/10/2025 para entrada no Nepal pagos diretamente na imigração na chegada do grupo).
- Bebidas durante a refeição e Alimentação não mencionada no roteiro
- Café da manhã em Doha.
- Extra de ordem pessoal como telefonemas, lavanderia, gorjetas em geral e etc...
- O que não estiver especificado como incluído.

PASSAGENS AÉREAS INTERNACIONAIS

PASSAGEM INTERNACIONAL 1

SÃO PAULO / DOHA / KATHMANDU/DOHA/ SÃO PAULO (QATAR AIRWAYS)

| VALOR PREVISTO EM 29/10/2025 EM USD (Dólares americanos) | FORMA DE PAGAMENTO |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| USD 2.350,00 | Em até 5x vezes sem juros (cartão de crédito) |

PASSAGEM INTERNACIONAL 2

KATHMANDU/PARO (BUTÃO)/ KATHMANDU

| VALOR PREVISTO EM 02/10/2025 EM USD (Dólares americanos) | FORMA DE PAGAMENTO |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| USD 590,00 | Á vista via cartão de crédito Emissão prevista para junho/26 |

IMPORTANTE

Após a emissão do bilhete aéreo, remarcações e cancelamentos estão sujeitos à política de cancelamento das companhias aéreas.

VISTOS E PASSAPORTES

BUTÃO

O Custo com despachante + taxa consular já incluso na Parte Terrestre . O visto para o Butão será providenciado através do nosso operador do Butão que são associados às agências credenciadas butanesas.

NEPAL

A taxa consular custa em torno de USD 30,00 (trinta dólares) e deverá ser paga em espécie na imigração em Kathmandu. O viajante deverá levar o valor trocado para facilitar o pagamento.

CONFIRA A VALIDADE DO SEU PASSAPORTE

Confira a validade do seu passaporte e a disponibilidade de folhas em branco. É necessário que o passaporte seja válido pelo menos até ABRIL/2027.

FALE CONOSCO

MARCOS AQUINO (YOGABAHIA) - 71 98101- 6115

MARCIAS ROSA - (FLYTOUR) 71 98851-5048