

AMANA JORNADAS E MARCO SCHULTZ APRESENTAM

# PEREGRINAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO SUL DA ÍNDIA

de 20 de Janeiro a 01 de Fevereiro de 2026



Extensão para Kathmandu no Nepal  
de 01 a 06 de Fevereiro

Querido **viajante**,

Com alegria compartilhamos com você o nascimento de uma **nova jornada**.

Uma travessia que nos convida a conhecer o mundo a partir de um olhar mais profundo – o olhar que busca as **raízes do Ser**, atravessa o tempo e nos aproxima, pouco a pouco, de partes esquecidas de nós mesmos.

Para nós, da **Amana**, é essencial cultivar uma forma de viajar que honre a vida em suas múltiplas expressões.

Um caminhar atento, respeitoso com os parceiros, às comunidades e as paisagens que nos acolhem, guiado pelo desejo de **simplicidade, verdade e presença**.

É com esse espírito que celebramos a parceria com **Marco Schultz**, que conduzirá essa peregrinação com a lucidez e a experiência de quem caminha há décadas a serviço do **autoconhecimento e da espiritualidade**.

Que essa jornada à Índia seja não apenas uma viagem, mas um **movimento interior**. Um chamado à escuta, ao silêncio, à beleza e a sacralidade daquilo que é essencial.

भा र त में आपका वा ग त है  
Bhārat mẽ āpakā svāgat hai

Bem-vindos à Índia.

Com amor,  
**Amana**











# A JORNADA

Junte-se a **Marco Schultz**, experiente professor e **especialista em espiritualidade** com ênfase no **autoconhecimento**, para uma inesquecível jornada de peregrinação em um dos lugares mais fascinantes do mundo.

Conhecida por sua **pluralidade espiritual**, a Índia nos convida a uma profunda investigação interior para além das aparências, dos paradoxos e das contradições nas várias **manifestações religiosas e filosóficas** lá professadas.

Iniciaremos a viagem em **Chennai**, capital do estado de Tamil Nadu, visitando importantes monumentos e templos hindus, assim como lugares dedicados a importantes personagens da história da espiritualidade mundial, desde Tomé, apóstolo de Jesus, e enterrado nesta cidade, aos mahatmas Sri Ramakrishna e Vivekananda, até Krishnamurti e o legado da ilustre Sociedade Teosófica.

Em seguida, iremos a **Tiruvannammalai**, local onde viveu um dos grandes santos da Índia, Ramana Maharishi, junto à auspiciosa Montanha de Shiva, Arunachala.

Finalmente, vivenciaremos **Auroville**, uma cidade criada com o propósito de compartilhar a fraternidade, a unidade humana na diversidade e a liberdade inspirada na visão da “Mãe” e nos ensinamentos de Sri Aurobindo.

A programação inclui **práticas de Yoga, meditações e ensinamentos**, caminhadas, visitas a templos e locais sagrados, assim como momentos livres, de introspecção e solitude.

Além de Marco Schultz, teremos a presença de **Deni Miranda**, professora do Simplesmente Yoga, que estará acompanhando o grupo e conduzindo práticas de Yoga regularmente.

Esta jornada tem uma sincera intenção de **peregrinação espiritual**. Ela é aberta a todos, mas, para melhor proveito, é fundamental que o participante esteja genuinamente alinhado com o propósito do autoconhecimento em sua vida.

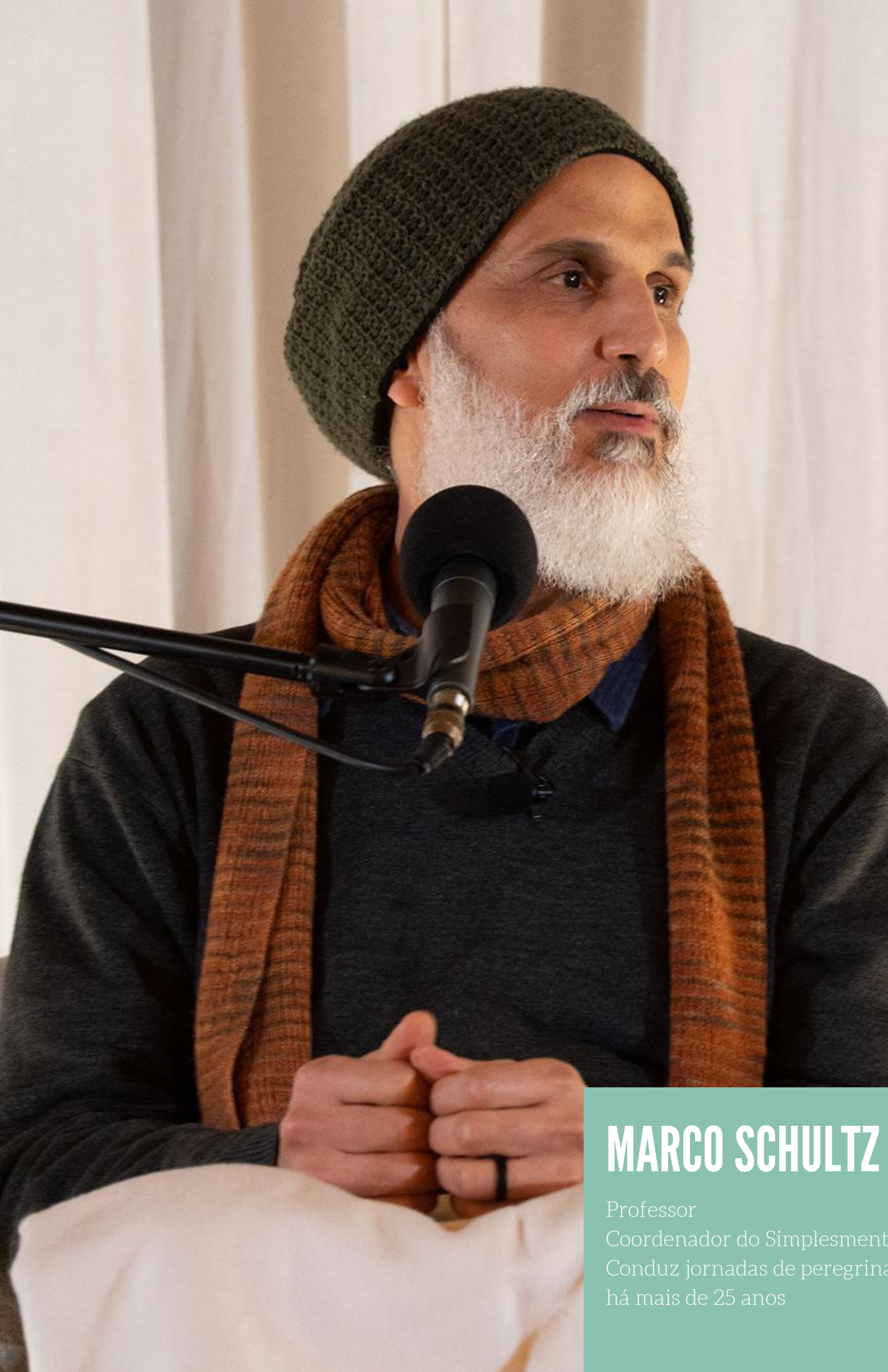






# PROVOCADOR





## MARCO SCHULTZ

Professor  
Coordenador do Simplesmente Yoga  
Conduz jornadas de peregrinação  
há mais de 25 anos



# MARCO SCHULTZ

Marco Schultz é professor e mentor de espiritualidade com mais de 35 anos de estudo e prática em yoga, meditação, filosofia, psicologia e religião comparada. Graduado em Educação Física, Ciência do Exercício e Letras pela California State University, acabou se especializando em autoconhecimento e saúde mental e espiritual com professores de diversas tradições da Índia e de outras culturas do Oriente e Ocidente.

Com uma abordagem transdisciplinar, ecumênica e integrativa, Marco promove a compreensão e o cultivo de uma espiritualidade plena e integral, assim como o desenvolvimento humano consciente. Desde 1995, coordena o Simplesmente Yoga e lidera peregrinações a locais sagrados pelo mundo, além de oferecer cursos, imersões, grupos de estudo, retiros e satsangs no formato online e presencial.

Marco também é coprodutor do documentário 'Eu Maior' e dos CDs e DVD 'Simplesmente Satsang - Cantos e Mantras'. Sua integridade, profundidade e sabedoria inspiram, educam e transformam inúmeras vidas.











# PROGRAMAÇÃO RESUMIDA



# ROTEIRO



## 20/01 INÍCIO DA JORNADA

Saída do Brasil

## 21/01 CHENNAI

Chegada em Chennai  
City Tour

## 22/01 CHENNAI

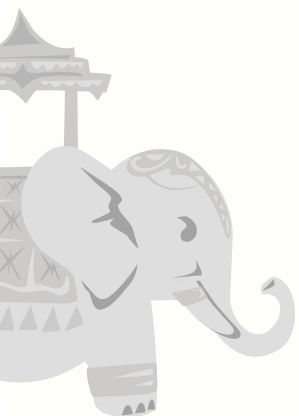
Meditação e Roda de Abertura  
Krishnamurti Foundation  
Catedral St Tome

## 23/01 CHENNAI - TIRUVANNAMALAI

Café da Manhã  
Ônibus para Tiruvannamalai

## 24/01 TIRUVANNAMALAI

Práticas matinais de Yoga  
Meditações  
Ensinaamentos e Satsangs com Marco  
Atividades Multiculturais  
Peregrinação a Templos



## 25/01 TIRUVANNAMALAI

Práticas matinais de Yoga  
Meditações

Ensinaamentos e Satsangs com Marco  
Atividades Multiculturais  
Peregrinação a Templos

## 26/01 TIRUVANNAMALAI

Práticas matinais de Yoga  
Meditações

Ensinaamentos e Satsangs com Marco  
Atividades Multiculturais  
Peregrinação a Templos







**27/01**

## **TIRUVANNAMALAI - AUROVILLE**

Viagem Terrestre a Auroville

**28/01**

## **AUROVILLE**

Práticas matinais de Yoga  
Meditações

Ensinaamentos e Satsangs com Marco  
Atividades Multiculturais  
Peregrinação a Templos

**29/01**

## **AUROVILLE**

Práticas matinais de Yoga  
Meditações

Ensinaamentos e Satsangs com Marco  
Atividades Multiculturais  
Peregrinação a Templos



**30/01**

## **AUROVILLE**

Pondicherry  
Ashram de Sri Aurobindo  
Templo Manakula Vinayagar

**31/01**

## **AUROVILLE - CHENNAI**

Tarde Livre  
Descanso e Compras

**01/02**

## **FIM DA JORNADA**

Retorno para casa ou voo para  
Kathmandu para a viagem de  
extensão.







# PROGRAMAÇÃO DETALHADA



## DIA 0 - 20 DE JANEIRO (TERÇA-FEIRA)

Saída de São Paulo dia 19 ou 20 de Janeiro (dependendo da escala) para chegada em Chennai no dia 21 de Janeiro.

## DIA 1 - 21 DE JANEIRO (QUARTA-FEIRA)

### Chennai

Chegada em Chennai e traslado ao hotel.

Após uma pausa para descanso e almoço, seguiremos para um breve passeio turístico com guia local, aproveitando para aclimatar-se e ajustar o fuso horário.

Visitaremos o emblemático templo Kapaleeshwarar (século VII), considerado um local sagrado para os devotos de Shiva.

Mais tarde, passaremos por fortes e monumentos históricos às margens da Baía de Bengala, heranças da Companhia Britânica das Índias Orientais.

No final do passeio, visitaremos a praia e um mercado de rua para sentirmos o ambiente, a cultura e as tradições do singular estado de Tamil Nadu.

Retorno ao hotel para uma noite de sono restauradora.





## DIA 2 - 22 DE JANEIRO (QUINTA-FEIRA)

### Chennai

Na parte da manhã, meditação e encontro com Marco, que trará a orientação e o propósito desta profunda viagem de peregrinação.

Café da manhã no hotel e, em seguida, partiremos para visitar a Catedral de São Tomé. Marco é um estudioso do evangelho sob a perspectiva advaita de Tomé, apóstolo que viajou à Índia após a morte de Jesus, tendo sido sepultado em Chennai. Eis uma auspiciosa oportunidade para adentrarmos o “Yoga de Jesus”.

Seguiremos, então, para visitar dois locais muito especiais da espiritualidade contemporânea.

Primeiramente, iremos ao Krishnamurti Foundation India (KFI), local onde viveu e ensinou um dos filósofos e educadores mais revolucionários e respeitados da nossa época.

Após o almoço, visitaremos o histórico campus da Sociedade Teosófica, que tem sua sede mundial nesta cidade. Marco aproveitará esse dia de visitas para compartilhar ensinamentos dedicados aos diversos caminhos do Yoga e da espiritualidade.





## DIA 3 - 23 DE JANEIRO (SEXTA-FEIRA)

Chennai -> Tiruvannamalai

No final da manhã, viagem terrestre a Tiruvannamalai, um dos lugares mais importantes na tradição hindu, cidade da sagrada Montanha Arunachala. Foi ali que viveu um dos grandes santos da Índia, Ramana Maharshi.

Estaremos hospedados em uma linda pousada/resort aos pés da montanha, em um local bastante tranquilo e adequado à proposta da nossa viagem: retiro e peregrinação espiritual.

Durante os dias em que estivermos em Tiruvannamalai, visitaremos o ashram e as cavernas onde Ramana viveu, assim como os templos da cidade, principalmente o reverenciado Arunachalesvara, com seus inúmeros santuários.

Marco conduzirá meditações, ensinamentos e Satsangs regularmente. Práticas de Hatha Yoga serão ministradas todos os dias por Deni a partir desse momento.





## DIA 4 - 24 DE JANEIRO (SÁBADO)

### Tiruvannamalai

A programação dos próximos dias será cuidadosamente organizada por Marco e equipe de acordo com a proposta acima descrita, com práticas de Yoga matinais, meditações, ensinamentos e Satsangs, caminhadas, visitas a templos, cavernas e ashrams, atividades em grupo, assim como momentos de tempo livre.

## DIA 5 - 25 DE JANEIRO (DOMINGO)

### Tiruvannamalai

Seguiremos a proposta do dia anterior: práticas, meditações, ensinamentos, Satsangs, atividades multiculturais, peregrinação a templos e momentos de tempo livre.

## DIA 6 - 26 DE JANEIRO (SEGUNDA-FEIRA)

### Tiruvannamalai

Seguiremos a proposta do dia anterior: práticas, meditações, ensinamentos, Satsangs, caminhadas, visitas a templos, cavernas e ashrams, atividades compartilhadas e momentos de tempo livre.









## DIA 7 - 27 DE JANEIRO (TERÇA-FEIRA)

### Tiruvannamalai -> Auroville

Após café da manhã, traslado terrestre a Auroville, uma cidade inspirada na visão da “Mãe” e nos ensinamentos de Sri Aurobindo.

O propósito de Auroville é unir homens e mulheres de todas as partes do Planeta para a realização da consciência divina e da unidade humana através do aprendizado e da experiência de uma vida integral.

Ficaremos hospedados dentro de Auroville, numa rara oportunidade de viver o dia a dia dessa comunidade, compartilhando sua vasta programação de atividades multiculturais, terapêuticas e voltadas ao autoconhecimento.

O local tem uma estrutura de retiro ideal para práticas diárias de Hatha Yoga com Deni e também para as meditações, ensinamentos e Satsangs com Marco. A alimentação é cuidadosamente preparada, proveniente da horta orgânica da comunidade.

Visitaremos vários templos e vilarejos na região, onde teremos contato com a população local, conhecendo seus costumes e tradição.



## DIA 8 - 28 DE JANEIRO (QUARTA-FEIRA)

### Auroville

A programação dos próximos dias será cuidadosamente organizada pela equipe de acordo com a proposta acima descrita, com práticas matinais de Yoga, meditações, ensinamentos e Satsangs com Marco, atividades multiculturais, peregrinação a templos, assim como momentos de tempo livre.

Atenção especial será dada à visita do grupo ao Matri Mandir, o majestoso Templo da Mãe.

## DIA 9 - 29 DE JANEIRO (QUINTA-FEIRA)

### Auroville

Seguiremos a proposta do dia anterior: práticas, meditações, ensinamentos, Satsangs, caminhadas, visitas a templos, cavernas e ashrams, atividades compartilhadas e momentos de tempo livre.





## DIA 10 - 30 DE JANEIRO (SEXTA-FEIRA)

### Auroville

Neste dia, iremos a Pondicherry, localizada às margens do Golfo de Bengala, atraídos por sua pitoresca herança e cultura.

Visitaremos o Ashram de Sri Aurobindo, estabelecido em 1926 por esse grande filósofo espiritual e poeta do Yoga.

Passearemos pelas ruas da cidade, pelo calçadão às margens do oceano Índico e visitaremos o grande Templo Manakula Vinayagar, dedicado ao deus hindu Ganesha e um dos mais antigos da região.



## DIA 11 - 31 DE JANEIRO (SÁBADO)

Auroville -> Chennai

Após o café da manhã, viajaremos para Chennai.

Estada em hotel na cidade para descanso, últimas compras e preparativos para viagem.

Traslado ao aeroporto para iniciarmos os voos de volta ao Brasil.

## DIA 12 - 01 DE FEVEREIRO (DOMINGO)

Retorno ao Brasil ou voo para Kathmandu

Voo de retorno ao Brasil na madrugada.

Voo para Delhi e em seguida para Kathmandu (Nepal) para quem for fazer a viagem de extensão.









# HOSPEDAGEM





HOTEL RAINTREE ST MARYS RD - CHENNAI







AVANYA RESORTS - TIRUVANNAMALAI







GUEST HOUSE - AUROVILLE







# INVESTIMENTO



de 20 de Janeiro a 01 de Fevereiro de 2026

## USD 3.650 por pessoa em quarto duplo

\*Para quartos individuais, consultar valores e disponibilidade.

### Está incluso



- Acompanhamento de Marco Schultz e Deni Miranda na viagem;
- Acomodação nos hotéis mencionados ou similares conforme roteiro;
- Todos os passeios mencionados no roteiro;
- Logística terrestre;
- Assistência Amana Jornadas antes, durante e após a viagem.

### Não está Incluso



- Passagens aéreas para chegar em Chennai e para voltar ao Brasil;
- Seguro de viagem;
- Vistos;
- Custos de noites extras antes ou depois da jornada;
- Custos de passeios não mencionados no itinerário;
- Gorjetas;
- Despesas pessoais, tais como: lavanderia, telefonemas, internet, refeições, entre outras.

## Forma de Pagamento

**1) Pagamento do sinal de USD 1.550 no ato da reserva por pix ou transferência bancária para a Amana Jornadas.**

**2) Pagamento de USD 1.200 podendo ser dividido em pix ou transferência bancária mensais para a Amana Jornadas de forma que o valor esteja quitado até 1 mês antes da viagem.**

**3) Pagamento de USD 900 a ser feito em espécie na Índia\***

\*A pedido do Simplesmente Yoga, buscamos diferentes formas dessa viagem ter um custo mais acessível. Alguns pagamentos logísticos serão efetuados diretamente na Índia, o que evitará a cobrança de taxas e impostos exagerados. Assim sendo, o valor de US\$ 900,00 deverá ser entregue ao assistente que estará acompanhando o grupo no primeiro dia da viagem. Confiamos que todos honrarão esse acordo, que tem o objetivo de beneficiar os participantes.

## Documentos

**Vistos** | Brasileiros necessitam de visto para entrada na Índia.

**Vacinas** | Comprovante Internacional de Vacinação contra a Febre Amarela.

**Passaporte** | com validade mínima de 6 meses contados a partir da data final da viagem.

**Entre em contato para mais detalhes e opções de pagamento:**  
[amana@amanajornadas.com.br](mailto:amana@amanajornadas.com.br)  
**+55 11 99762 7781**







# VIAGEM DE EXTENSÃO KATHMANDU (NEPAL)

## Kathmandu - Nepal

Com imenso prazer anunciamos desta vez uma viagem de extensão opcional para **Kathmandu, no Nepal**.

Em meio às imponentes **montanhas do Himalaia** e aos antigos templos que atravessam os séculos, o Nepal preserva uma atmosfera **profundamente espiritual**. É uma terra onde o silêncio das alturas se mistura com os rituais cotidianos, criando um ambiente propício à **conexão interior**.

Kathmandu, capital e centro cultural do país, é mais do que um ponto de partida. É um lugar onde tradições vivas e símbolos sagrados convivem com a vida contemporânea. Em suas ruas estreitas e praças antigas, em meio a stupas e templos, é possível sentir a **presença do sagrado** com naturalidade.

Além da companhia e dos ensinamentos com Marco, a viagem contará também com a presença de um guia local, enriquecendo ainda mais a experiência dos participantes.









# ROTEIRO

## DIA 1 - 01 DE FEVEREIRO (DOMINGO)

Chennai -> Delhi -> Kathmandu

Chegada em Kathmandu no fim do dia.

## DIA 2 - 02 DE FEVEREIRO (SEGUNDA-FEIRA)

Kathmandu

Após o café da manhã, visitaremos Swayambhunath, um dos complexos religiosos mais importantes do Nepal com suas stupas e templos. Também chamado de Templo dos Macacos, o local fica no topo de uma colina, oferecendo uma maravilhosa vista de Kathmandu e de todo o vale.

Depois, visitaremos a Durbar Square no centro da cidade, com seus surpreendentes templos hinduístas e pagodas budistas, assim como o antigo Palácio Real.

Seguiremos para Thamel, um centro comercial vibrante, com vielas estreitas, agências de viagens de aventuras e expedições de montanha, lojas de artes tibetanas e nepalesas, joalherias, roupas e vários restaurantes.

No final da tarde, transfer para o hotel.

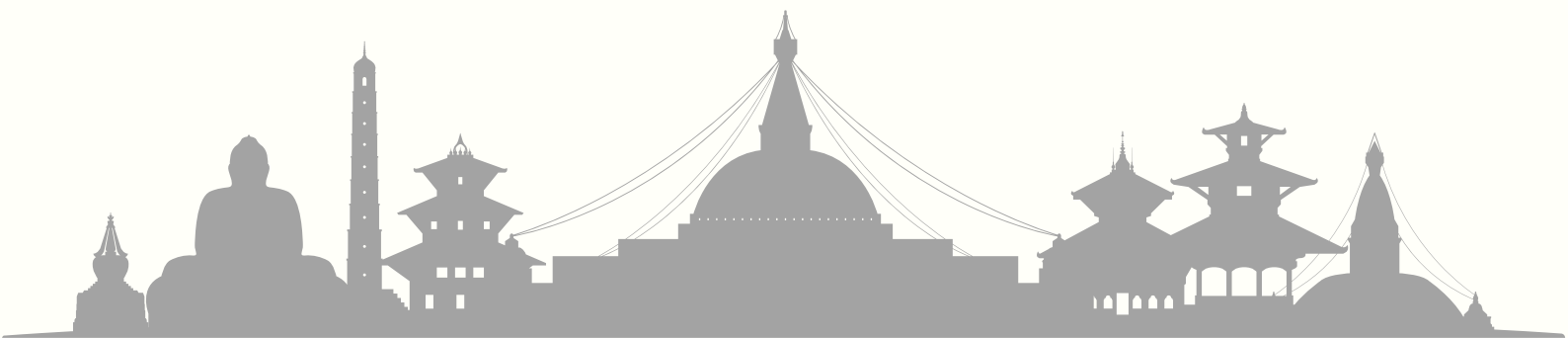


## DIA 3 - 03 DE FEVEREIRO (TERÇA-FEIRA)

### Kathmandu

Na parte da manhã, seguiremos para a pequena cidade de Pharping, onde visitaremos templos e cavernas, entre elas a de Padmasambhava, um dos maiores nomes do budismo tibetano. Neste local, Guru Rimpoche meditou e alcançou a iluminação.

Em seguida, iremos para Patan, a antiga capital do Nepal, considerada patrimônio da humanidade pela Unesco. Também chamada de Lalitpur, essa bela e elegante cidade abriga os melhores artesãos do país e possui inúmeros monumentos budistas.



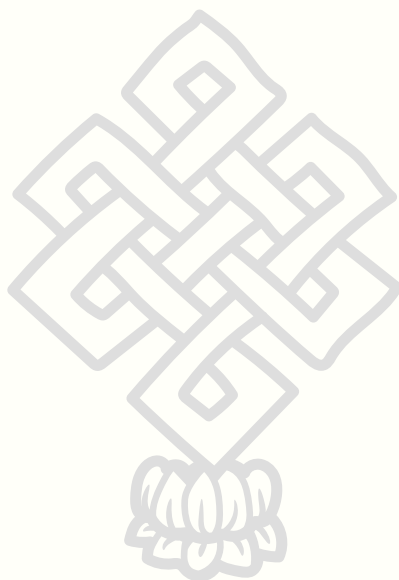


## DIA 4 - 04 DE FEVEREIRO (QUARTA-FEIRA)

### Kathmandu

No início do dia, faremos uma visita a Boudhnath, o principal relicário do budismo tibetano em Kathmandu. Essa antiga, imensa e imponente Stupa, consagrada com os lindos olhos do Buda da Compaixão em sua torre, está no coração do bairro, no meio das atividades da vida rotineira dos residentes, a movimentação de peregrinos do mundo todo e a inspiradora presença do povo tibetano exilado realizando suas práticas espirituais.

Na parte da tarde, visitaremos o complexo de Pashupatinath, situado às margens do rio Bagmati, um dos lugares religiosos mais importantes para os nepaleses onde são realizadas cerimônias de cremações hindu. A experiência de compartilhar a sacralidade dos costumes e valores dessa tradição nesse ambiente é memorável.



## DIA 5 - 05 DE FEVEREIRO (QUINTA-FEIRA)

Kathmandu

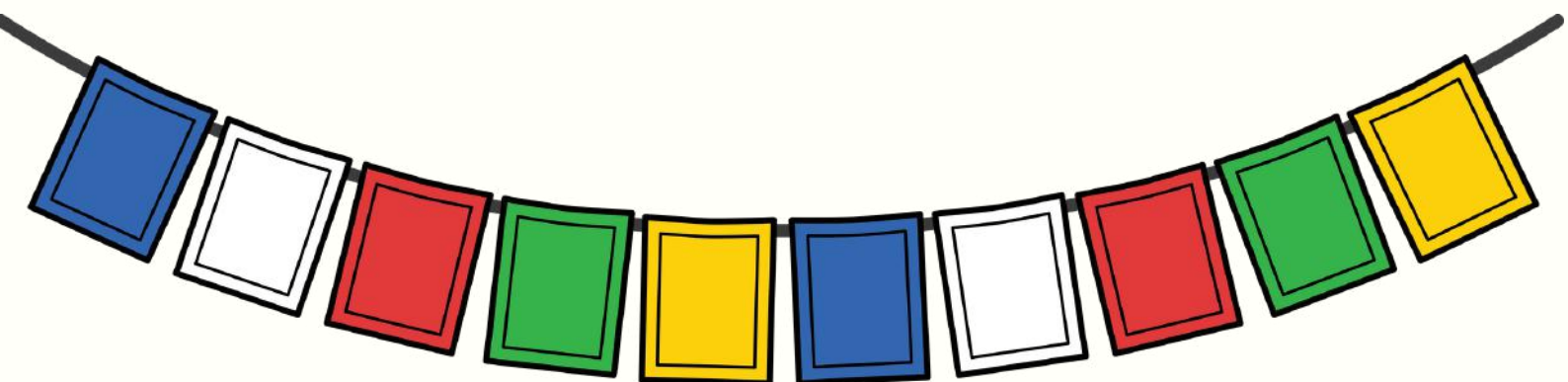
Dia livre.

Opcional: Voo panorâmico matinal com vista do Everest (sujeito às condições climáticas).

## DIA 6 - 06 DE FEVEREIRO (SEXTA-FEIRA)

Retorno ao Brasil

Em horário combinado, de acordo com o seu voo, pegamos o transfer de volta ao aeroporto para retorno ao Brasil.







कुप्या मन्दिर माथी लुता  
लम्बाए आउना सनाहिदा







de 01 a 06 de Fevereiro de 2026

## USD 1.990 por pessoa em quarto duplo

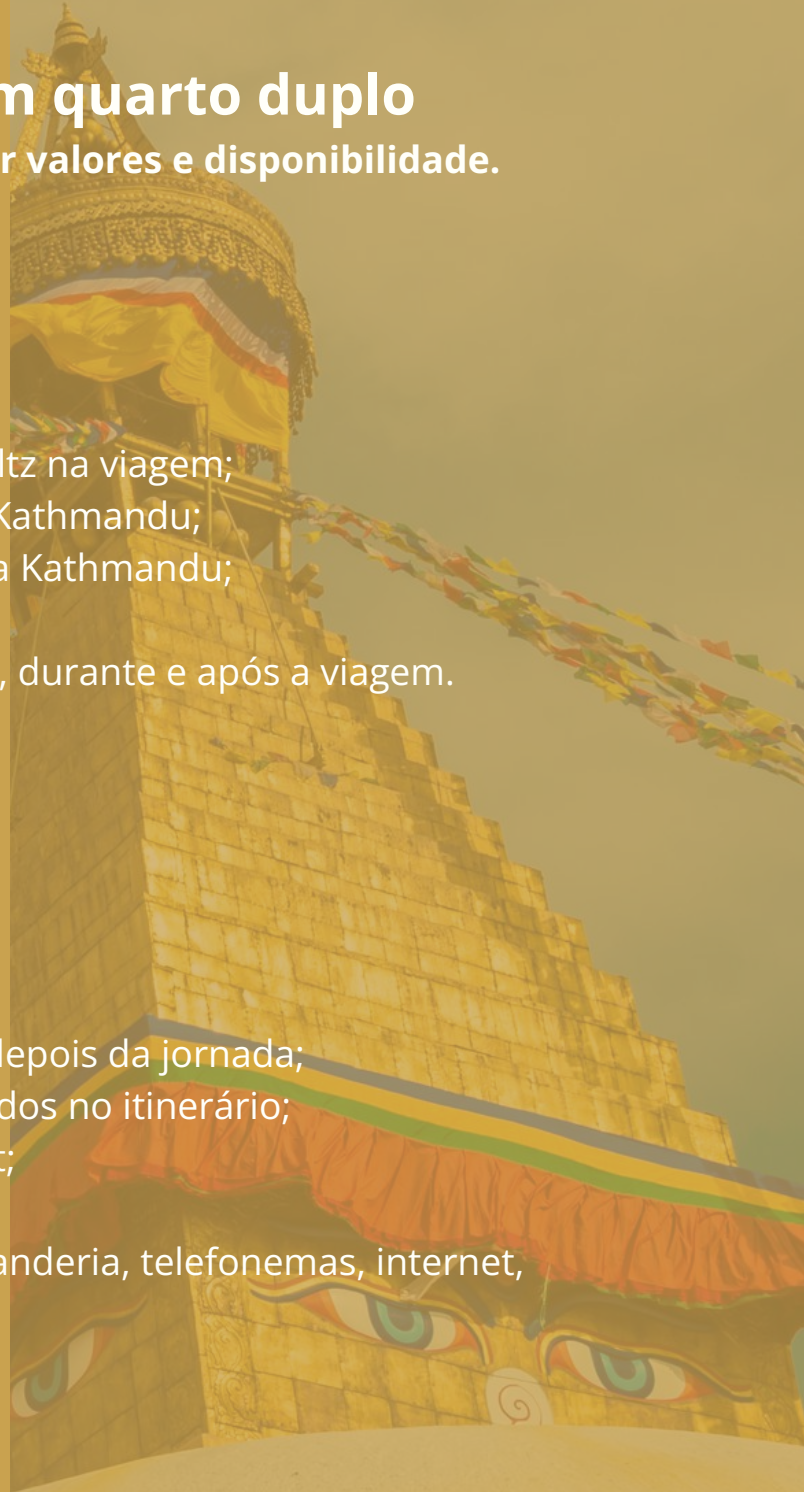
\*Para quartos individuais, consultar valores e disponibilidade.

### Está incluso

- Acompanhamento de Marco Schultz na viagem;
- Acomodação no Hotel Barahi em Kathmandu;
- Passagens aéreas de Chennai para Kathmandu;
- Logística terrestre;
- Assistência Amana Jornadas antes, durante e após a viagem.

### Não está Incluso

- Seguro de viagem;
- Vistos;
- Custos de noites extras antes ou depois da jornada;
- Custos de passeios não mencionados no itinerário;
- Voo panorâmico ao Monte Everest;
- Gorjetas;
- Despesas pessoais, tais como: lavanderia, telefonemas, internet, refeições, entre outras.





## Forma de Pagamento

- 1) Pagamento do sinal de USD 990 no ato da reserva por pix ou transferência bancária para a Amana Jornadas.
- 2) Pagamento de USD 1.000, podendo ser dividido em pix ou transferência bancária mensais para a Amana Jornadas de forma que o valor esteja quitado até 1 mês antes da viagem.

## Documentos

**Vistos** | Brasileiros necessitam de visto para entrada no Nepal.

**Vacinas** | Comprovante Internacional de Vacinação contra a Febre Amarela.

**Passaporte** | com validade mínima de 6 meses contados a partir da data final da viagem.

Entre em contato para mais detalhes e opções de pagamento:  
[amana@amanajornadas.com.br](mailto:amana@amanajornadas.com.br)  
+55 11 99762 7781



# AMANA JORNADAS

Somos muito mais do que uma agência de viagens. A Amana nasceu para inspirar o autoconhecimento e o despertar por meio de experiências transformadoras pelo Brasil e pelo mundo.

Nossas jornadas mergulham nas raízes da existência humana, guiadas por especialistas, mestres e saberes ancestrais. São convites para reconectar corpo, mente e espírito em encontros verdadeiros com culturas, naturezas sagradas e portais energéticos ao redor do planeta.

Há 7 anos trilhamos esse caminho, e hoje seguimos em uma nova fase — mais madura, potente e comprometida com a nossa missão de servir com amor, consciência e presença.

Nosso trabalho é sustentado por três pilares essenciais: respeito, ética e sustentabilidade.

Trabalhamos no planeta, pelo planeta

**Contato Whatsapp (Key): (11) 99762-7781**

**Email: [amana@amanajornadas.com.br](mailto:amana@amanajornadas.com.br)**







AMANA