

# Caminhos dos Sentidos Guatemala e Panamá



**Período: novembro de 2022**

**Organizadoras: Bernadette Castilho e Mônica Alvarenga**

**Em parceria com**



# Visão Geral

Viajar, por si só, é um estímulo aos sentidos. E se a viagem for acompanhada por duas profissionais que amam viajar e tem experiência em processos de transformação pessoal, as vivências podem ser potencializadas.

Caminhos dos Sentidos é um programa que junta a diversão do turismo em destinos estimulantes do Mundo a processos de desenvolvimento pessoal. Cada roteiro proporciona momentos únicos vivenciados ao lado de um grupo seletivo. Encontros com natureza, arte, história, cultura e gastronomia com espaço e tempo para relaxar e conectar com o que é importante para você.

Este ano, exploraremos dois destinos surpreendentes da América Central. Na Guatemala faremos uma imersão a partir de

aspectos históricos e sócio-culturais, da natureza e da gastronomia. O país tem uma herança maia quem, mesclada à cultura espanhola, irá nos cativar. Já no Panamá, com seu canal famoso e os arranha-céus; nos-conectaremos com a modernidade.

Passado e futuro, natureza exuberante e construções que desafiam a criatividade humana são polaridades presentes, que provocam um profundo despertar dos sentidos.

O programa Caminhos dos Sentidos é indicado para quem...

- se-inspira-com-viagens.+
- deseja-se-fortalecer-para-lidar-melhor-com
- as-demandas-atuais.
- busca • um • caminho • de • desenvolvimento
- pessoal.



# Programação

A programação de **Caminhos dos Sentidos Guatemala e Panamá** é inspirada nas experiências pessoais das organizadoras e em suas jornadas pelo universo da antroposofia. A cada dia vamos explorar, por meio de atividades individuais ou em grupo, como o exterior reflete no nosso interior.

## 1. Dia - Partida do Brasil e chegada na Guatemala (quarta 9/11)

- ◆ Voo noturno do Brasil à Guatemala, saída às 1:30 am chegando por volta das 10 am
- ◆ Transfer para cidade de Antigua e hospedagem
- ◆ Tempo livre para descansar ou explorar a cidade
- ◆ À tarde, encontro geral do grupo para apresentações, orientações gerais e alinhamento de expectativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes e pernoite em Antigua



## 2. Dia - Visita para conhecer Antigua, a antiga capital da Guatemala (quinta 10/11)

- ◆ Café da manhã no hotel.
- ◆ Iniciamos nosso dia fazendo uma caminhada pela cidade, visitando Plaza Central, Catedral, Igreja da Merces, Tanque da Union....
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Tarde livre para explorar as lojinhas e cafés desta pitoresca cidade
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes e pernoite em Antigua

### **3. Dia - De Antigua ao lago Atitlán (sexta 11/11)**

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Translado para cidade de Panajachel, às margens do lago Atitlán
- ◆ Passeio de barco pelo lago, visitando a pitoresca vila maia de Santiago caracterizado por artesanatos e textéis
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes e pernoite em Panajachel



### **4. Dia - Visita a Panajachel e cercanias (sábado 12/11)**

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Dia livre para explorar a cidade de Panajachel e outras localidades às margens do lago Atitlán
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes e pernoite em Panajachel

## 5. Dia - Visita à Chichicastenango (domingo 13/11)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Saída do hotel com destino a Chichicastenango
- ◆ Visita do famoso mercado ao ar livre de Chichicastenango, considerado o maior da América Latina, e visita a igreja São Tomás
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Deslocamento para hotel na cidade de Guatemala (conhecida como Guate) (142km 3h)
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes e pernoite em Guate



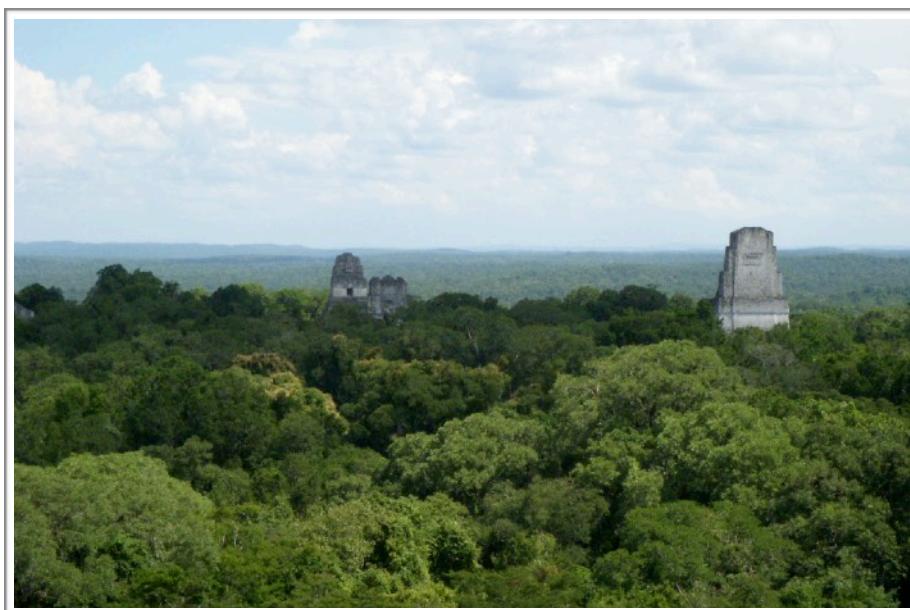
## 6. Dia - De Guate a Peten (segunda 14/11)

- ◆ Saída na madrugada deste dia para pegar voo local em direção à Peten, localizada no norte do país
- ◆ Deslocamento do aeroporto para visita ao Parque Nacional Yaxha
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Deslocamento para hotel em Flores
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes e Pernoite em Flores



#### 7. Dia - Visita a Tikal e retorno a Guate (terca 15/11)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Deslocamento para visita ao Parque Nacional de Tikal
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Deslocamento para aeroporto em Peten para voo local de retorno à Guate
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes e pernoite em Guate



## **8. Dia - Visita a Guate - capital da Guatemala e voo para Panama (quarta 16/11)**

- ◆ Café da manhã no hotel.
- ◆ Visita ao centro histórico da capital e ao moderno bairro Zona 11
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Transfer ao aeroporto de Guate para embarcar no voo com destino ao Panama.
- ◆ Chegada ao Panama e traslado ao hotel.
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes e pernoite no Panama



## **9. Dia - Visita ao Panama (quinta 17/11)**

- ◆ Café da manhã no hotel.
- ◆ Visita das principais atrações da cidade do Panama, incluindo o famoso canal
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Encontro geral do grupo para fechamento do programa
- ◆ Jantar de despedida e pernoite no Panama

## **10. Dia - Dia livre no Panama e voo de retorno ao Brasil (sexta 18/11)**

- ◆ Café da manhã no hotel.
- ◆ Manhã livre para passeios opcionais ou compras na zona franca do Panama
- ◆ À hora prevista, transfer para o aeroporto do Panamá i para embarque em vôo de regresso e fim da viagem

# Investimento

**Valor: Duplo: 2890,00 USD por pessoa**

**Possibilidade de parcelamento: entrada de 200USD e até mais 6 parcelas**

## **O que está incluso:**

- 02 noites de hotel em Antigua em regime de café da manhã
- 02 noites de hotel em Panajachel em regime de café da manhã
- 02 noites de hotel em Guate em regime de café da manhã
- 01 noite de hotel em Flores em regime de café da manhã
- 02 noites de hotel em Panama em regime de café da manhã
- Acompanhamento no check-in nos hotéis estabelecidos na programação
- Bilhetes dos voos domésticos Guate / Peten / Guate
- Assistência nos aeroportos com língua latina (português do Brasil).
- Todos os traslados com guia de língua latina.
- Ingressos e Guias locais de com língua latina durante as visitas.
- Autocarro de luxo com A/C para transfers e visitas .
- Atividades vivenciais, individuais e em grupo, durante os passeios ou ao final do dia
- Número reduzido de participantes
- Brindes especiais

## **O que NÃO está incluso:**

- Bilhetes dos voos internacionais GIG/GUA, GUA/PTY e PTY/GIG
- Gorjetas a guías, tour líder e motoristas
- Almoços e Jantares
- Despesas Extras nos hotéis.
- Qualquer item não mencionado como incluso

## **Informações importantes:**

- É necessário ter passaporte com validade mínima de 6 meses da data de retorno da viagem.
- É necessário vacina de febre amarela e esquema completo de vacinação do COVID
- Às organizadoras será reservado o direito de modificar o roteiro e as atrações visando maior conforto e segurança dos participantes.
- Na ocorrência de eventos extremos que coloquem em risco a segurança e o conforto dos participantes, as organizadoras avaliarão a possibilidade de alterar o programa.



# Caminhos dos Sentidos Guatemala e Panamá

*Explore os caminhos físicos e do “Eu interior”,  
como num processo de inspiração e expiração,  
ao viver esta viagem a partir dos sentidos.*

## Organizadoras:

**Bernadette Castilho**

**Celular: (21) 993220529**

**e-mail: [contato@sociedadetransformar.com.br](mailto:contato@sociedadetransformar.com.br)**

**Mônica Alvarenga**

**Celular: (21) 98702-4909**

**e-mail: [monica@monicaalvarenga.com](mailto:monica@monicaalvarenga.com)**

Em parceria com

