

Caminhos dos Sentidos Croácia e Montenegro

Natureza privilegiada e história milenar:
o encanto dos Balcãs



GRUPO FECHADO



Período: 24 de agosto a 6 de setembro de 2024

Organizadoras: Bernadette Castilho e Mônica Alvarenga

Em parceria com



Muitas razões para você participar

Croácia e Montenegro, nos Balcãs, serão os destinos da sétima edição dos Caminhos dos Sentidos, em 2024. Banhados pelo pelo mar Adriático, os dois países têm um litoral fascinante, recortado por baías azuis e milhares de ilhas. E no interior, há parques nacionais com lagos e cachoeiras que revelam uma natureza impressionante.

Além da beleza natural, nesses dois países jovens - *Croácia se tornou independente na década de 90 e Montenegro formalizou sua separação da Sérvia em 2004* - há um rico passado que remonta à pré-história. Ambos abrigam inúmeros monumentos, que visitaremos ao longo desta viagem e que registram esta história milenar.

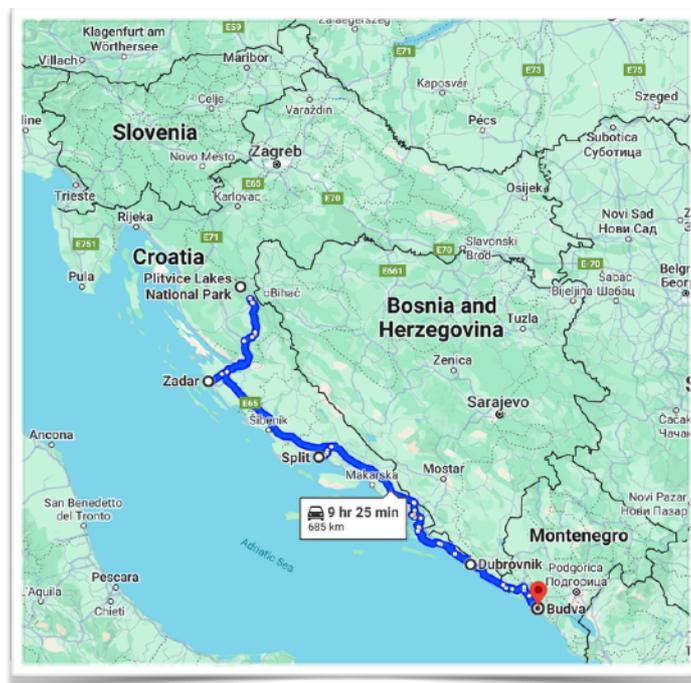
Na Idade Média, com a invasão otomana aos Balcãs, a região passou a ser fronteira entre o mundo cristão e o muçulmano. No início do século XX Croácia e Montenegro faziam parte da antiga Iugoslávia.

Caminhos dos Sentidos é um programa que junta a diversão do turismo, em destinos estimulantes pelo Mundo, a processos de desenvolvimento pessoal.

Por que essa é uma viagem tão especial?

- É única e customizada, planejada a partir da experiência das facilitadoras, validada pela agência Amstel, que tem mais de 30 anos no mercado de turismo.
- Você viaja ao lado de um pequeno grupo (máximo de 12 pessoas), num ambiente acolhedor e num ritmo tranquilo que nada se parece com roteiros comerciais.
- O plano de viagem e as atividades propostas oferecem espaço e tempo para relaxamento e conexão consigo mesmo e com todas as belezas visitadas.

Bernadette Castilho e Mônica Alvarenga são as facilitadoras que acompanham essa jornada. Amam explorar o mundo e tem experiência de mais de 15 anos na condução de processos de transformação individual.



Programação

A programação de **Caminhos dos Sentidos na Croácia e Montenegro** oferece atividades, individuais ou em grupo, que exploram os locais visitados com base nos 12 Sentidos, segundo a visão da Antroposofia. Ao final de cada dia, num ambiente acolhedor e seguro, os participantes serão convidados a compartilhar suas experiências - *Como seus sentidos conversaram com as percepções do entorno?*

As atividades propostas e o cuidado com ambiente de troca resultam das experiências profissionais das organizadoras e em suas próprias jornadas de desenvolvimento pessoal.

Os locais a serem visitados e os hotéis onde o grupo se hospedará foram selecionados com muito critério, na construção desta programação, numa colaboração entre as facilitadoras, a Agência Amstel e a operadora local na Croácia.

1. Dia - Partida do Brasil (sábado - 24/8)

- ◆ Voo noturno do Brasil a Zadar (Croácia), conforme escolha da companhia aérea pelo participante

2. Dia - Chegada em Zadar (domingo - 25/98)

- ◆ Conexão a depender da companhia aérea de escolha do participante
- ◆ Chegada no aeroporto internacional de Zadar
- ◆ Transfer ao hotel Kolovare (ou similar)
- ◆ Check in no hotel onde nos hospedaremos por 4 noites
- ◆ Tempo livre para explorar a cidade de Zadar, uma cidade conhecida por suas ruínas romanas e venezianas em sua antiga península, ou descansar da viagem internacional
- ◆ Ao final do dia, encontro do grupo para orientações gerais e integração dos participantes
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

Observação: caso o participante opte por outro voo que não o indicado para o grupo, chegando em horário distinto, o transfer deverá ser feito de forma privativa, não estando incluído no pacote.



3. Dia - Explorando Zadar (segunda - 26/8)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Visita guiada à cidade de Zadar
As muralhas da cidade apresentam vários portões venezianos. Ao contornar o fórum da era romana, deparamo-nos com o Convento de Santa Maria, datado do século XI, que abriga obras religiosas do século VIII. Destacam-se também a imponente Catedral de Zadar, construída no século XII, e a Igreja de São Donato, de arquitetura redonda e pré-românica, erguida no século IX.
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Tempo livre para explorar a cidade
Às margens do Mar Adriático, destacam-se duas atrações notáveis: o Órgão do Mar e o monumento Saudação ao Sol. O Órgão do Mar surpreende por ser instalado em uma escadaria e, por meio de um sistema de tubos submersos, produzir sons em harmonia com o movimento das ondas. Por outro lado, a Saudação ao Sol é um amplo círculo com 22 metros de diâmetro, composto por placas de vidro equipadas com células solares que absorvem a luz ao longo do dia e se iluminam quando a noite se aproxima, proporcionando um espetáculo verdadeiramente fascinante.
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

4. Dia - Visita ao Parque nacional dos lagos de Plitvice (terça - 27/8)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Saída do hotel com destino ao Parque nacional dos lagos de Plitvice
- ◆ Visita do parque - lagos e cachoeiras
Desfrute da serenidade do ambiente natural do Parque Nacional dos Lagos de Plitvice. Cercado por altos pinheiros e colinas, com tempo para explorar as maravilhas naturais do parque. Relaxamento e conexão com a natureza nos aguardam!
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Retorno ao hotel em Zadar
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes



5. Dia - Passeio de barco pelas ilhas próximas a Zadar (quarta - 28/8)



- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Saída do hotel com destino ao pier onde pegaremos um barco para fazer um passeio de meio dia para ver as Ilhas e a vila de pescadores Kukljica. Teremos parada para mergulho, então roupa de banho e uma toalha são itens recomendados.
- ◆ Retorno a Zadar
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Tarde livre
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

6. Dia - De Zadar a Split (quinta - 29/8)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Check out do hotel em Zadar
- ◆ Saída do hotel com destino a Split, onde nos hospedaremos
Viajaremos pela costa Croata pela via Jadranska Magistrala, passando por diversas cidades costeiras - Biograd , Pirovac, Zaboric e Primosten, terminando em Split
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Check in no Hotel Corner (ou similar), onde nos hospedaremos por 4 noites
- ◆ Tempo livre para começar a conhecer Split
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

7. Dia - Explorando Split (sexta - 30/8)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Visita guiada a cidade de Split
O passeio pelo Palácio de Diocleciano em Split é uma verdadeira jornada histórica e cultural, oferecendo também uma experiência gastronômica e comercial. Com suas ruas movimentadas, praças, excelentes restaurantes, bares e diversas lojas, o palácio é uma ótima opção tanto durante o dia quanto à noite. A extensa estrutura, onde Diocleciano passou seus últimos dias, abrange uma área total de 31 mil metros quadrados, acessível por quatro entradas principais: o Portão de Bronze ou Porta Aenea (sul), o Portão de Ouro ou Porta Aurea (norte), o Portão de Prata ou



Porta Argentea (leste) e o Portão de Ferro ou Porta Ferrea (oeste). Esses portões servem como pontos de referência em uma área que se assemelha a uma minicidade, restrita apenas ao tráfego de pedestres.

- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Tempo livre para comprinhas, rever lugares ou descansar
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes



8. Dia - Explorando Trogir (sábado - 31/8)

- ◆ Café da manhã no hotel.
- ◆ Deslocamento para visita guiada a cidade de Trogir
Declarada Patrimônio Mundial da UNESCO, Trogir se situa em uma pequena ilha a apenas 45 minutos de Split, no coração da costa da Dalmácia. Durante o passeio pelas ruas de paralelepípedos de Trogir e pelos mercados, você absorverá a atmosfera única da cidade.
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Retorno a Split
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

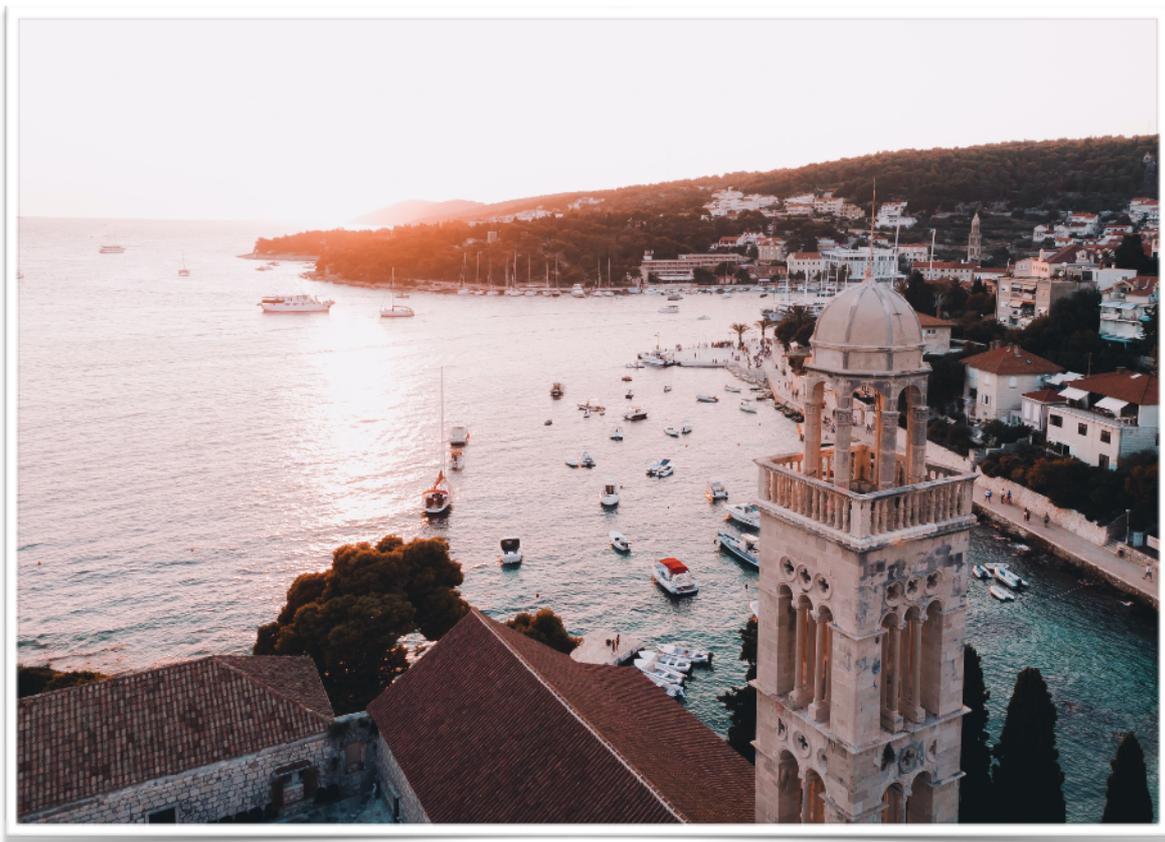
9. Dia - Explorando Hvar (domingo - 01/9)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Deslocamento até o porto para pegarmos o ferry para ilha de Hvar
- ◆ Chegada em Hvar, cidade portuária com mesmo nome da ilha

Os destaques de Hvar incluem as muralhas do século XIII, uma fortaleza no topo de uma colina e a praça principal, dominada pela catedral de estilo renascentista. Para apreciar algumas das melhores vistas da ilha, da cidade de Hvar e das vizinhas Ilhas Pakleni, faremos

uma breve caminhada até a Fortaleza Španjola, construída no século XVI. Que tal saborear uma bebida na antiga praça de Hvar, desfrutando da vista para a loggia veneziana, as muralhas da fortificação do século VII e o teatro municipal mais antigo da Europa?

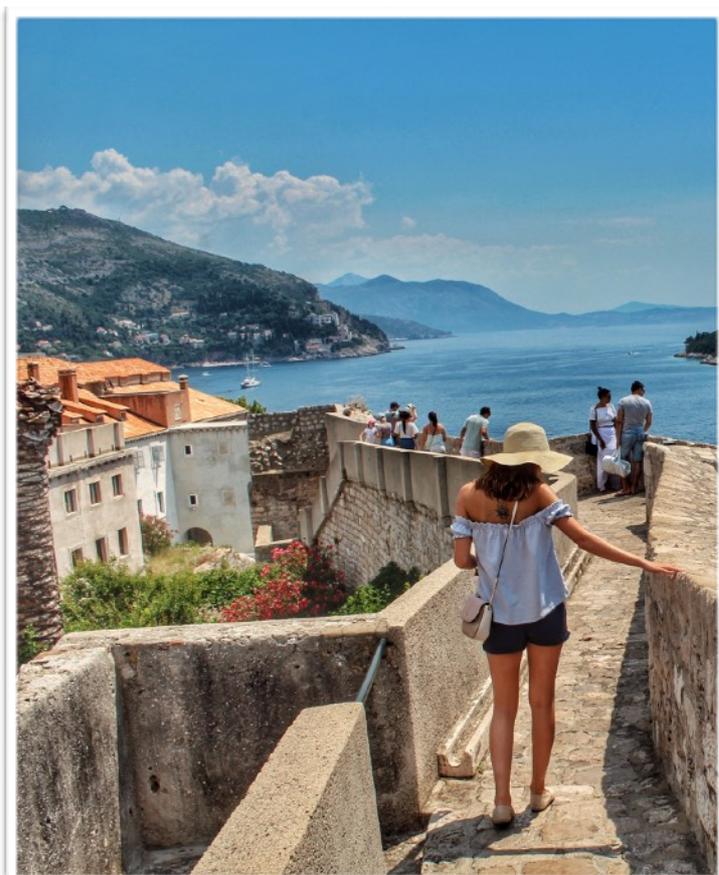
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Retorno a Split de ferry
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes



10. Dia - De Split a Dubrovnik (segunda - 02/9)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Check out do hotel em Split
- ◆ Saída do hotel com destino a Dubrovnik, onde nos hospedaremos
Faremos a viagem pela costa passando por Podgora e Opuzen, terminando em Dubrovnik
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Check in no Grand Hotel Park (ou similar), onde nos hospedaremos por 4 noites
- ◆ Tempo livre para relaxar na piscina do hotel, explorar a praia, ou simplesmente descansar
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

11. Explorando Dubrovnik (terça - 03/9)



- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Visita guiada por Dubrovnik
Conhecida por sua Cidade Antiga, cercada por enormes muros de pedra erguidos no século 16. Seus prédios bem conservados abrangem desde a igreja barroca St. Blaise até o Palácio Sponza, da Renascença, e o gótico Palácio de Rector, agora um museu de histórico
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Tempo livre para explorar um pouco mais o centro histórico ou relaxar na piscina do hotel
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

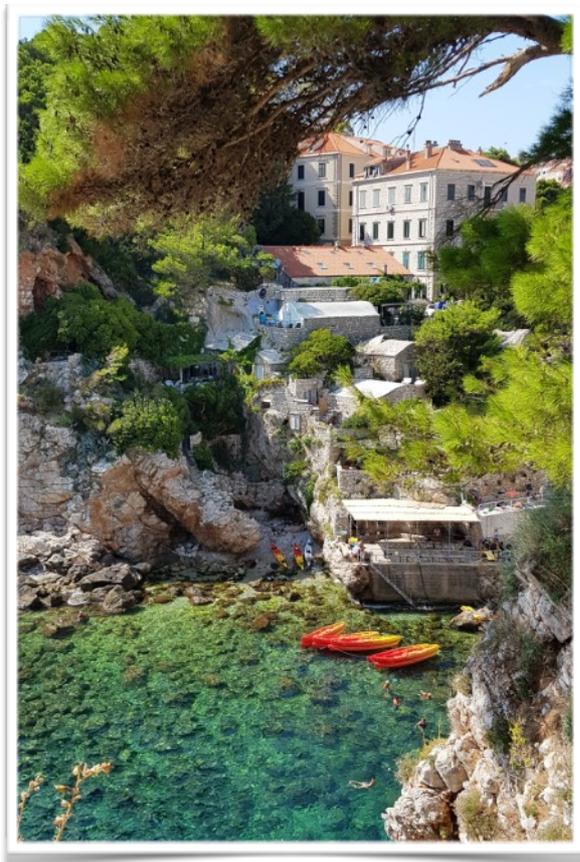


12. Visita a Montenegro(quarta - 04/9)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Deslocamento para conhecer Montenegro
- ◆ Visitaremos as cidades de Kotor e Budva e o Lago Skadar , retornando à tarde para Dubrovnik
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Retorno ao hotel em Dubrovnik
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes



13. Dubrovnik - cenário da série Game of Thrones (quinta - 05/9)



- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Dia livre para explorar um pouco mais a histórica Dubrovnik, que serviu de cenário para a série Game of Thrones
Opcional: visita temática guiada à Fortaleza de São Lourenço, conhecida como a famosa "RED KEEP" (a fortaleza vermelha), bem como locais dentro do centro histórico, como a praça, ruas, praia, escadaria e portão, onde foram feitas várias filmagens.
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Tempo livre para comprar lembrancinhas e últimas visitas
- ◆ Encontro geral do grupo para encerramento do programa
- ◆ Jantar de despedida em local escolhido pelos participantes (de preferência com direito ao por do sol no Adriático)

14. Retorno ao Brasil (sexta - 06/9)

- ◆ Café da manhã no hotel.
- ◆ Check out do hotel em Dubrovnik
- ◆ À hora prevista, transfer para o aeroporto internacional de Dubrovnik para embarque em voo de regresso e fim da viagem

Investimento

Valor:

- ocupação em **duplo: 3.878,00 euros por pessoa**
- adicional de **1.365,00 euros** para ocupação **em single**
- **forma de pagamento:** em até 10x sem juros, em real, no cartão de crédito

O que está incluso:

- 12 noites de hotel em regime de café da manhã, nas cidades de Zadar, Split e Dubrovnik.
- Transfers entre portos ou aeroportos e hotéis - conforme programa.
- Ingressos nos passeios citados no programa.
- Acompanhamento no check-in e no check out nos hotéis estabelecidos na programação.
- Carro de luxo com A/C para deslocamentos terrestres e nos transfers.
- Assistência no aeroporto na Croácia no retorno ao Brasil.
- Atividades vivenciais, individuais e em grupo, durante os passeios ou ao final do dia.
- Materiais para as atividades propostas.
- Número reduzido de participantes.

O que NÃO está incluso:

- Bilhetes dos voos internacionais GIG ou GRU/Zadar e Dubrovnik/GIG ou GRU.
- 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 comprovar seguro viagem com validade para todo período da viagem.
- É necessário 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 Croácia e Montenegro

Natureza privilegiada e história milenar:
o encanto dos Balcãs



*"Uma vez por ano vá a um lugar
que você nunca esteve antes."
(Dalai Lama)*

Organizadoras:

Bernadette Castilho

Celular: (21) 99322-0529

e-mail: contato@sociedadetransformar.com.br

Mônica Alvarenga

Celular: (21) 98702-4909

e-mail: monica@monicaalvarenga.com

Em parceria com

