

**RETIRO** Se o objetivo é trabalhar o espírito, existem diversas opções pelo Brasil

## Turismo místico é uma das opções para quem deseja meditar

### VERENA PARANHOS

Quem pensa em fugir para as colinas não precisa esperar o Carnaval, as grandes festas e as multidões chegarem. Durante todo o ano, existem diversas opções em que relaxar e trabalhar o espírito são os objetivos da viagem. Mais conhecidos como retiros, os programas de turismo místico e esotérico têm como ponto principal a busca por autoconhecimento.

Aspectos como luxo e sofisticação ficam em segundo plano quando a prioridade é o contato com a natureza em atividades ao ar livre e caminhadas que conduzem a paisagens praticamente intocadas e quase sempre terminam em banhos de rio e cachoeira.

A maioria se baseia em crenças e filosofias (como budista e Hare Krishna) que incluem momentos dedicados à ioga, técnicas de respiração e meditação. Podem participar tanto os já iniciados nessas práticas quanto aqueles que desejam ter o primeiro contato.

### Retiro na Chapada

Na Bahia, a Chapada Diamantina é um dos locais escolhidos para este tipo de turismo. A pousada Lagoa das Cores, no Vale do Capão, possui, além da hospedagem mais convencional, o



Turista admira a deslumbrante vista do mirante da pousada Lagoa das Cores, no Vale do Capão, na Chapada Diamantina

Espaço de Autoconhecimento Flor de Lótus, com opções como ioga, saunas indígenas (de pedra), massagens de autoconhecimento e terapêuticas, labirinto e jardim de meditação.

A partir de abril, a pousada dá início ao cronograma de retiros para grupos com temáticas específicas nos finais de semana. Os pacotes incluem ônibus par-



Piscina natural de água cristalina é um dos atrativos do Paraíso dos Pândavas Yoga Resort, em Goiás

tindo de Salvador, alimentação e atividades (preços para 2014 sob consulta).

“Às vezes, o turista escolhe a pousada só para se hospedar e sai transformado. Digo que a natureza e o silêncio do Capão talvez sejam o terapeuta maior”, afirma a psicoterapeuta Vânia Meirelles.

O Centro de Estudos Budistas

Bodisatva (CEEB), com sedes espalhadas de Norte a Sul do País, tem muitas opções de retiros e cursos (ioga, psicologia budista, demitação) também abertos a não praticantes.

“Quase todo final de semana você vai encontrar um de nossos retiros acontecendo em algum lugar do Brasil. A programação é divulgada com antecedência,

dá para se programar”, afirma Ana Rid, coordenadora do CEEB Salvador, nos Barris.

O CEEB Recôncavo, entre Santo Amaro e Cachoeira, recebe neste final de semana um retiro em que o Lama Padma Samtene apresenta de que modo o praticante pode se valer de sabedorias como forma de inserção no mundo. O valor de R\$ 250

### ONDE ENCONTRAR

**LAGOA DAS CORES** pousada no Vale do Capão (BA)  
www.lagoadascors.com.br

**PORTAL DOS AVATARAS** pousada em Ibicoara (BA)  
portalavataras.wix.com/  
portalavataras

**PARAÍSO DOS PÂNDAVAS** ioga resort em Alto Paraíso (GO)  
www.pandavas.org.br

**CENTRO DE ESTUDOS BUDISTAS BODISATVA (CEEB)** Em diversas cidades brasileiras  
www.ceeb.org.br

inclui programação, hospedagem e refeições vegetarianas. Alto Paraíso (a 250 km de Brasília) é um dos destinos mais conhecidos para o turismo místico. A cidade de sete mil habitantes, porta de entrada para a Chapada dos Veadeiros, se tornou famosa por seus cristais.

O Paraíso dos Pândavas Yoga Resort oferece atividades como palestras, ioga e meditação, além da bela natureza em seus 400 hectares de cerrado. “Os nossos retiros não são focados para Hare Krishna. A gente passa como algo adicional para quem busca mais espiritualidade”, diz Giridhari Das, administrador do local cujas diárias variam entre R\$ 188 (em quarto) e R\$ 297 (em chalé).

Segundo ele, a procura pelo espaço só tem aumentado nos oito anos de funcionamento. No Réveillon, por exemplo, eles tiveram que recusar mais de 50 interessados.

“A maioria não pratica a filosofia, vem para descansar, pela natureza e pela paz de olhar e não ter nada ao redor, em muitos quilômetros”.

Já baiana Cristiane de Sales já assumiu a cozinha da fazenda em diversos eventos, desmistificando a culinária vegetariana. “Lá, muitas acabam descobrindo que este tipo de comida tem sabor, não é inossa”, afirma.

### CONECTADO

## Site ajuda turistas a conhecer melhor as cidades brasileiras

### MARIANA PAIVA

Amigo que é amigo ajuda o turista a desfrutar o que há de melhor em sua terra, com dicas e sugestões. É assim o site *Let's Meet in Brazil* (www.letsmeetinbrazil.net), criado pelo polonês Jakub Pawlik.

Desenvolvido para guiar visitantes que venham para o País para a Copa do Mundo e para as Olimpíadas, o site apresenta informações sobre as cidades que vão sediar os jogos: Salvador, Porto Alegre, Curitiba, São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Brasília, Recife, Fortaleza, Natal, Cuiabá e Manaus.

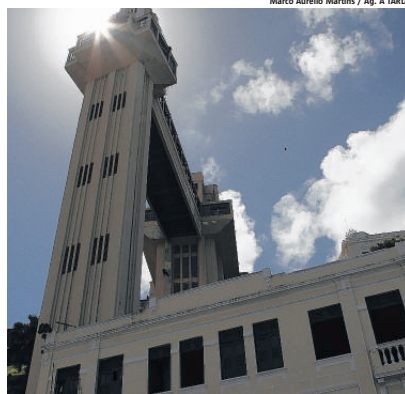
Disponível em três idiomas (inglês, português ou espanhol), a página oferece mapas das cidades, dicas de como andar em cada uma delas e até mesmo uma calculadora que permite ao visitante descobrir quanto gastará em média na viagem.

O site exibe ainda diversas matérias sobre aspectos pecu-

## Criado pelo polonês Jakub Pawlik, página dá dicas e informações sobre as cidades brasileiras que serão sede da Copa do Mundo e dos Jogos Olímpicos

liares do Brasil, de temas que vão das favelas cariocas ao médium João de Deus, que promove curas na cidade de Abadiânia, em Goiás.

Um dos pontos altos do site é apresentar ao visitante a possibilidade de aprender a se comunicar em português, com expressões típicas de cada lugar. Isto se dá por meio de um curso



O Elevador Lacerda é um dos pontos turísticos de destaque no site

online da língua, oferecido no site.

### Salvador

Cada uma das cidades que estão no guia têm sua própria página, na qual estão presentes informações úteis, como código de área, clubes de futebol, dicas de turismo e o que o visitante deve evitar na cidade.

Na página de Salvador, o guia indica ao turista experimentar moqueca de camarão, acarajé, carne do sol e sorvete. Dentre as dicas de locais para visitar, estão a igreja do Bonfim, o Mercado Modelo e o Centro Histórico.

Nas dicas do que o turista deve evitar, estão caminhar pelas ruas da cidade à noite e tentar entender o sistema de ônibus.

### SELEÇÃO

## Brasil possui cinco das dez melhores ilhas da América do Sul

### DA REDAÇÃO

Cinco das dez melhores ilhas da América do Sul são brasileiras. Destas, duas estão na Bahia: Tinharé e Boipeba. A seleção foi feita pelo site TripAdvisor, um dos guias eletrônicos mais populares da rede, que avalia destinos, hotéis e restaurantes.

As outras ilhas brasileiras escolhidas foram Fernando de Noronha (em Pernambuco), Ilhabela (São Paulo) e Ilha Grande (Rio de Janeiro).

As vencedoras foram eleitas com base na qualidade e na quantidade de avaliações dos últimos 12 meses, incluindo seus hotéis, restaurantes e atrações.

A pesquisa apontou que Fernando de Noronha e Ilhabela estão entre as ilhas brasileiras com melhor estrutura para receber o turista.

O arquipélago de Noronha ainda é reconhecido pelo projeto Praia sem Barreiras, que oferece a pessoas com difícil-

dade de locomoção esteiras para acesso ao mar, cadeiras de rodas anfíbias e profissionais qualificados para banhos assistidos.

Já Ilhabela se destaca pela competitividade de seus atrativos turísticos e aspectos ambientais.

Os turistas que desejam se aventurar por trilhas ecológicas em plena mata atlântica podem visitar Boipeba e a Ilha de Tinharé, mais conhecida como Morro de São Paulo, ambas na Costa do Dendê.

Ilha Grande (RJ) faz parte de um arquipélago de 187 ilhas em uma região de mar verde rico em biodiversidade. Tão perto do Rio de Janeiro (a 160 Km), o local é um paraíso relaxante pouco explorado.

Ilha Grande não tem pontes nem balsas para transportar veículos e a única forma de se chegar é de barco. Como recompensa, a beleza natural e 30 pequenos restaurantes que oferecem frutos do mar frescos.

### CURTAS

## Guias atualizados da Espanha e da França

A Lonely Planet Brasil lança edições atualizadas dos guias Espanha (R\$ 78,90) e França (R\$ 84,90). Em mais de 900 páginas e 140 mapas, as 12 regiões espanholas, além das três ilhas principais – Mallorca, Menorca e Ibiza – são descritas geograficamente e historicamente. Já a segunda edição brasileira do guia francês tem mais de mil páginas e 134 mapas (alguns deles em 3D). Entre as novidades estão a reabertura do Museu Picasso, em Paris, e a revitalização da cidade de Marselha.

## Agência tem pacote para a Islândia

A Destine Operadora de Turismo oferece um pacote de seis dias na Islândia. No roteiro estão visitas aos famosos gêisers, à Lagoa Azul, além de saídas de barco para observar golfinhos e (com sorte) a baleia-azul. Na capital, o passeio inclui o famoso edifício Pérola, o porto e o bairro 101 Reykjavík. O pacote por pessoa em apartamento duplo custa a partir de 980 euros (valor sem passagens aéreas). As saídas acontecem em 16 de maio, 13 de junho e 8 de agosto. Mais informações: www.destine.com.br.



O roteiro inclui a Lagoa Azul, de águas termais, perto de Reykjavík

## Alemanha bate recorde turístico pela 4ª vez

Pela quarta vez consecutiva, a Alemanha registra um recorde no setor turístico. De acordo com o Escritório Federal de Estatísticas, no ano passado foram contabilizados 71,6 milhões de pernoites de turistas de outros países em estabelecimentos de hospedagem com dez ou mais leitos. Isso representa um acréscimo de 4% em comparação ao ano anterior. No continente, a Alemanha só fica atrás da Espanha. A presença de brasileiros também aponta crescimento de 5,5% no período. Isoladamente, o Brasil originou 723.888 pernoites en-

tre janeiro e dezembro de 2013. “Esses números indicam relação de 5,5% em relação a 2012”, completa Margaret.

**O país contabilizou 71,6 milhões de pernoites estrangeiros. Os brasileiros foram mais de 700 mil**