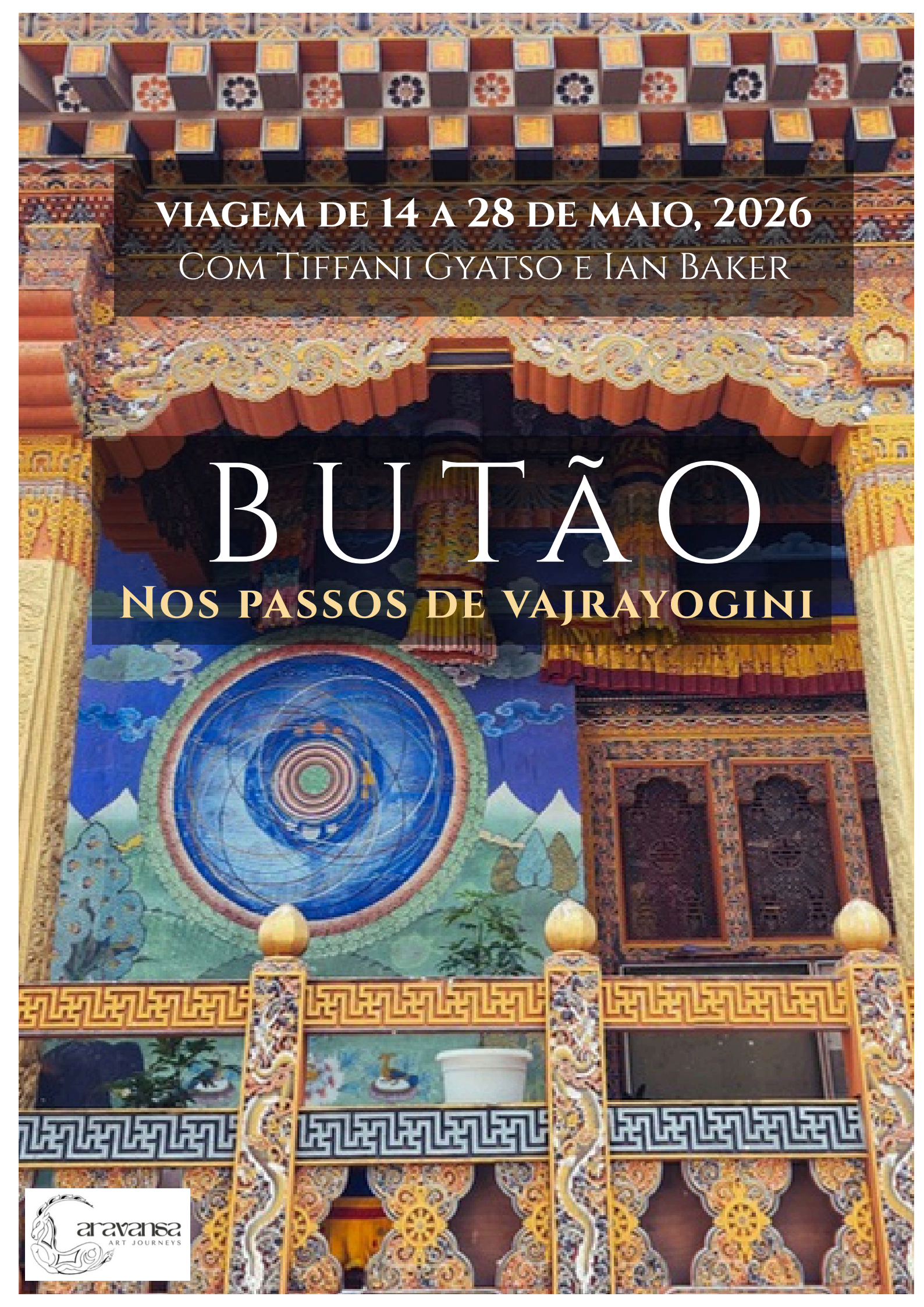




VIAGEM DE 14 A 28 DE MAIO, 2026
COM TIFFANI GYATSO E IAN BAKER

BUTÃO

NOS PASSOS DE VAJRAYOGINI

Bem-vindos a CARAVANSA



Sou Tiffani Gyatso — artista e viajante incansável. Minha vida me levou a viver na Índia, onde mergulhei na arte do budismo tibetano por alguns anos, e depois a atravessar desertos e mares em busca da delicada geometria islâmica a qual passei ensinar. Sempre quis aprender na fonte, com mestres que guardam tradições vivas. Logo, pessoas começaram a se juntar a mim, desejando compartilhar essa mesma busca por beleza, espiritualidade, cultura e experiências reais.

Assim nasceram as primeiras *caravanas*, que desde 2012 seguem cruzando fronteiras e a cada ano recebendo contribuições de preciosas parcerias. Em 2025, dei a esse movimento um nome: Caravansa — inspirado nos *caravanseiras* da antiga Rota da Seda, lugares de encontro entre viajantes, ideias e sonhos.

Agora, a Caravansa é também o seu portal: uma aventura coletiva, feita de descobertas autênticas, mestres inspiradores e companheiros de alma. Bem-vindo a esta viagem — que já começa aqui, em nossas páginas, e só vai se revelar por inteiro quando você se deixar levar.

O BUTÃO

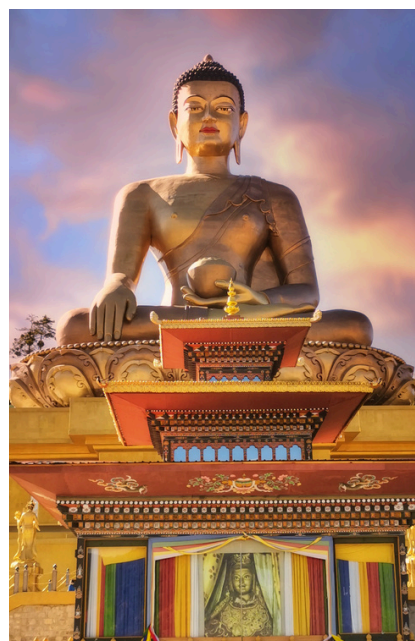
O ÚLTIMO REINO BUDISTA DOS HIMALAIAS

O Butão, o “Reino do Dragão-Trovão”, é muito mais do que um país montanhoso no coração do Himalaia. Com cerca de 800 mil habitantes, ele preserva tradições espirituais milenares e um ritmo de vida profundamente conectado à sabedoria do budismo.

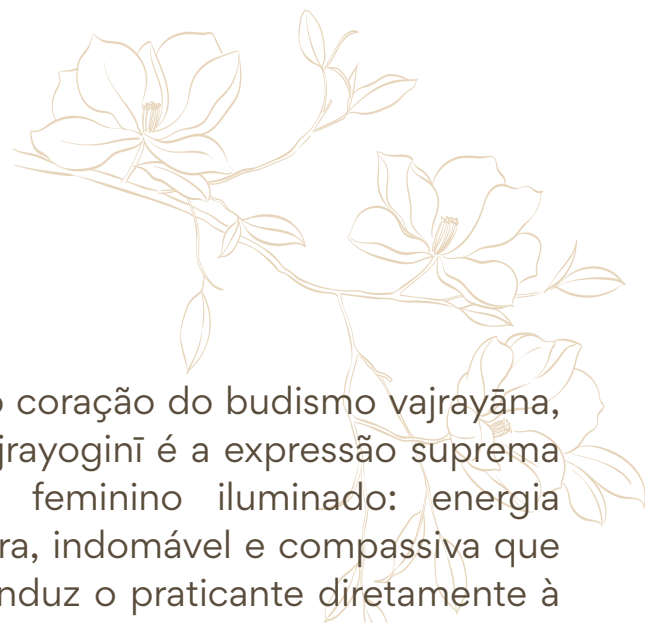
Nessa viagem, exploraremos templos, *dzongs* e cavernas sagradas, lugares onde Guru Rinpoche (que trouxe o budismo pelo sec.VIII) e Yeshe Tsogyal meditaram e transmitiram ensinamentos que até hoje orientam as vidas de quem vive e de quem toca seu solo.

As cidades principais incluem **Thimphu**, a capital vibrante; **Paro**, lar do icônico mosteiro do **Ninho do Tigre**; e **Punakha**, antiga capital, onde o imponente Punakha Dzong se ergue entre rios como testemunha de séculos de história e espiritualidade. Além disso, vilarejos pitorescos espalhados pelos vales mantêm tradições quase intocadas, proporcionando experiências autênticas que conectam viajantes à essência da vida no Himalaia.

Participar dessa jornada é aceitar um convite raro: viver o Butão de dentro para fora, absorver sua energia sagrada, e criar memórias que transformam. É se conectar com práticas centenárias, testemunhar rituais ancestrais ainda vivos, sentir a força dos locais sagrados e abrir espaço para uma mudança profunda. Essa não é apenas uma viagem, é uma oportunidade de tocar o que é eterno — a sabedoria, a presença e a quietude que o Butão oferece a quem se entrega com coração aberto e aventureiro.



NOS PASSOS DE VAJRAYOGINI



No coração do budismo vajrayāna, Vajrayoginī é a expressão suprema do feminino iluminado: energia pura, indomável e compassiva que conduz o praticante diretamente à sabedoria última. No Butão, essa deusa manifesta-se sob formas como Vajravārahī, a yoginī com cabeça de porca que simboliza a vitória sobre a ignorância, e Kurukullā, deusa rubra do magnetismo, ligada ao poder de atrair, transformar e despertar. Ambas são faces de um mesmo princípio: o dinamismo da mente iluminada que não teme a paixão, mas a transforma em caminho.

O Butão guarda cavernas e templos dedicados a essas manifestações do feminino sagrado. Em lugares como Paro Taktsang (Tiger's Nest), onde Guru Rinpoche teria praticado com suas consortes, e em cavernas ligadas a Yeshe Tsogyal, discípula e companheira espiritual de Padmasambhava, respira-se até hoje a presença desse culto. Esses espaços não são apenas destinos geográficos, mas portais de iniciação, onde monges, monjas, yogis e yoguinis mantêm viva a chama do vajrayāna. Ali, o visitante encontra a oportunidade de se conectar à linhagem e à energia viva da prática.

Nossa jornada pela Caravansa será guiada por esse fio: o caminho de Vajrayoginī. Percorreremos lugares sagrados ligados à sua presença, aprenderemos com artistas locais a desenhar seus atributos na tradição iconográfica tibetana, meditaremos com monges e monjas em templos que preservam seus mantras, e receberemos iniciações que nos permitem entrar em contato direto com sua energia transformadora. Essa não será apenas uma viagem cultural, mas um mergulho profundo no feminino iluminado do Butão, onde arte, prática e experiência interior se entrelaçam para revelar novas dimensões do ser.

VIAGE COM OS ESPECIALISTAS:



Ian Baker, PhD, possui diplomas em Literatura Inglesa, História, Antropologia e Estudos Budistas. É autor de sete livros aclamados pela crítica, incluindo Tibetan Yoga: Principles and Practices, Buddhas of the Celestial Gallery, The Tibetan Art of Healing, The Dalai Lama's Secret Temple e The Heart of the World. Foi designado pela National Geographic Society como um dos sete "Explorers for the Millennium" por suas pesquisas de campo sobre "terras escondidas" (beyul) nos Himalaias budistas. Atualmente, lidera viagens de estudo e seminários pelo mundo, explorando a interface de diversas tradições filosóficas, espirituais e ióguicas.

Tiffani Gyatso é uma artista brasileira especializada na pintura tradicional tibetana Thangka no Instituto Norbulingka, na Índia, entre 2003 e 2006. Mais tarde, aprofundou-se nos estudos de Geometria Sagrada na PSTA, em Londres. Realizou as pinturas do templo de Lama Samten, em Viamão, Brasil, entre 2007 a 2012. Também é graduada em Artes Visuais pela Universidade Dulcina de Moraes, em Brasília. Em 2020 fundou a escola de Mandalas do Mundo, online. Atualmente, Tiffani conduz retiros artísticos em seu centro nas montanhas do Brasil — o Atelier YabYum — além de liderar programas de arte na Índia, Tibet, Butão, Marrocos e Turquia. É autora do livro "Vida e Thangka".



Itinerário

Resumido

De 14 a 28 de Maio, 2026

Com Tiffani Gyatso & Dr. Ian Baker

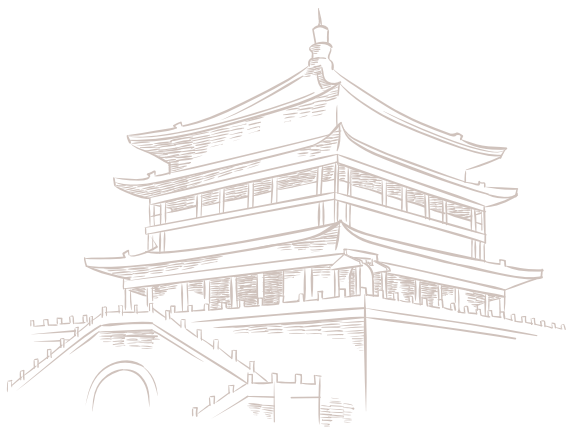
Paro - Thimpu - Punakha Valley - Phobjika - Bumthang - Ninho do Tigre

- Dia 1 – Chegada em Paro e visita aos templos Kyichu Lhakhang, descanso e jantar de boas vindas.
- Dia 2 – Visita a Tenchen Choeling e Singye Drak, com iniciação em Kurukullā.
- Dia 3 – Caminhada pelo vale de Chumphu Né até o templo Vajravārāhī e cerimônia do fogo de Kurukullā.
- Dia 4 – Visita ao templo Jangtsa Dumtseg e traslado para Thimphu, e introdução à aula de thangka.
- Dia 5 – Atividades artísticas em Thimphu e workshop de pintura e escultura relacionado às imagens tantricas..
- Dia 6 – Viagem ao Vale de Punakha, prática de arco e flecha e visita a Chimi Lhakhang e Punakha Dzong.
- Dia 7 – Viagem a Phobjikha, visita ao mosteiro Gangtey e atividade de colorir Kurukullā e Vajravārāhī.
- Dia 8 – Viagem a Bumthang, com visitas a Trongsa Dzong, Jambay Lhakhang e outros templos históricos.
- Dia 9 – Caminhada pelos templos Kurjé e Tamshing, com visita opcional à Red Panda Brewery.
- Dia 10 – Visita a templos dedicados a Padmasambhava e suas consortes, com hospedagem em Ogyen Choling.
- Dia 11 – Templo das Vinte e Uma Tārās e caminhada ao templo Lamaling.
- Dia 12 – Arte e meditação no Templo das Vinte e Uma Tārās, caminhada e exibição de filme.
- Dia 13 – Voo retorno a Paro, tarde livre para exploração local ou spa.
- Dia 14 – Caminhada ao Ninho do Tigre, visita a cavernas de yoginīs e jantar de despedida.
- Dia 15 – Traslado ao aeroporto de Paro para voo de retorno de cada um.

Mapa da roça

Paro - Thimpu - Punakha Valley - Phobjika - Bumthang - Ninho do Tigre





Itinerário Detalhado

De 14 a 28 de Maio, 2026

Com Tiffani Gyatso & Dr. Ian Baker

14 MAIO **Chegada em Paro, Butão**

- Pela manhã, visita ao Kyichu Lhakhang, o primeiro templo budista do Butão, explorando suas conexões com divindades tântricas transformadoras, em especial a pacífica Tārā Branca, a alegre Tārā Verde e a semi-colérica Tārā Vermelha (Kurukullā), que expressa a sabedoria da magnetização e do encantamento. Após o almoço, visita ao templo da “Tārā Falante” em Drukgyal Dzong, para aprofundar a prática e a arte das divindades femininas no Budismo Vajrayāna. (O templo da “Tārā Falante” em Drukgyal Dzong é especialmente considerado para conceder desejos!) **Pernoite no Paro Rema Resort.** (alt. 2.200 metros; 7.200 pés)



15 MAIO **Templos das Dakinis**

- Pela manhã, visita ao Tenchen Choeling, colégio budista para monjas, considerado a morada de uma das cinco ḍākinīs da longevidade que protegem o Vale de Paro. A professora principal, Khenpo Kinga Norbu, concederá ao grupo a iniciação e transmissão do mantra da ḍākinī “lótus magnetizante”, Kurukullā. Após atividades artísticas com as monjas de Tenchen Choeling, visita a Singye Drak, a morada da ḍākinī do Rosto de Leão (Siṃhamukhā) na encosta de um penhasco, uma ḍākinī de “sabedoria secreta” da tradição Dzogchen, cujo riso jubiloso e rugido abrem os portais da consciência iluminada! **Pernoite no Paro Rema Resort.**



16 MAIO Caminhada a morada de Vajravarahi

- Caminhada pelo encantado vale de Chumphu Né até o templo da deusa tântrica Vajravārāhī, onde será realizada uma cerimônia do fogo de Kurukullā para invocar o poder e a presença das deusas tântricas. Cada participante receberá um amuleto pessoal para acompanhar durante toda a jornada.

Pernoite no Paro Rema Resort.



17 MAIO Oficina de Thangka em Thimphu

- Após visitar o templo tântrico de múltiplos andares Jangtsa Dumtseg, viagem de duas horas até nosso hotel em Thimphu, capital do Butão. Após o almoço, encontro com um dos mais respeitados artistas de thangka (pintura budista em rolo) do Butão, que nos guiará no desenho do arco e flechas de Kurukullā, compostos de abelhas e flores! **Pernoite em hotel em Thimphu.** (alt. 2.400 metros; 7.874 pés)



18 MAIO Atividades artísticas em Thimphu

- Pela manhã, participação em atividades artísticas adicionais em Thimphu, aprendendo sobre as artes tradicionais budistas de pintura, escultura e entalhe em madeira. Encontro com artistas locais que exploram a interface entre tradição e inovação na arte butanesa, seguido de um workshop à tarde. **Pernoite em hotel em Thimphu.**



19 MAIO **Templo da Fertilidade**

- Viagem ao Vale de Punakha, com parada para almoço em uma fazenda local, onde também praticaremos o arco e flecha tradicional butanês, esporte nacional e altamente simbólico na arte e prática de Kurukullā. Caminhada pelos arrozais até o “templo da fertilidade” de Chimi Lhakhang, ligado ao arqueiro tântrico tibetano mahāsiddhā Drukpa Kunleg e à paixão compassiva pela vida. Encerramento do dia com visita ao espetacular e artisticamente rico monastério-fortaleza Punakha Dzong, também conhecido como “Palácio da Grande Bem-Aventura”. **Pernoite em hotel em Punakha.** (alt. 1.242 metros; 4.075 pés)



20 MAIO **Templos pelo vale de Phobjikha**

- Saída do Vale de Punakha e viagem de aproximadamente três horas pelas Montanhas Negras até o vale alto de Phobjikha. Após admirar as ricas pinturas murais simbólicas do mosteiro Gangtey Goenpa, caminhada de volta à hospedagem pelos belos campos e florestas. À noite, com as pinturas murais de Gangtey como referência, atividade de colorir os corpos de Kurukullā e Vajravārāhī em papel artesanal tradicional. **Pernoite no Phobjikha Resort.** (alt. 3.000 metros; 9.800 pés)



21 MAIO **Entrando no mágico vale de Bumthang**

- Viagem a Bumthang, coração espiritual e cultural do Butão, com paradas no espetacular museu do Trongsa Dzong, no Willing Waterfall Café (almoço) e na Chendibji Stupa de múltiplos olhos. À tarde, caminhada da hospedagem até o Jambay Lhakhang do século VII, dedicado a Maitreya, Buda do Futuro, às vinte e uma formas de Tārā e às divindades do Kālacakra, “Roda do Tempo”, Tantra. **Pernoite no Rinchenling Lodge.** (alt. 2.800 metros; 9.185 pés)



22 MAIO

Marcas de Padmasambhava

- Após o café da manhã, caminhada pelos campos até o complexo do templo Kurjé, onde o mahāsiddhā tântrico Padmasambhava deixou sua marca corporal em uma parede de caverna. Continuação até o templo Tamshing, com suas pinturas murais do século XV retratando os 84 mahāsiddhās tântricos indianos. Se houver tempo, visita à Red Panda Brewery e à fábrica de queijos vizinha. **Pernoite no Rinchenling Lodge.**



23 MAIO Dakinis e chegada na Heritage House

- Após visita a um templo próximo dedicado a Monmo Tashi Khyidren, consorte butanesa de Padmasambhava, viagem até Tang Rimochen Lhakhang, templo dedicado a Padmasambhava e suas consortes indianas e tibetanas, Mandāravā e Yeshé Tsogyal, na base de um penhasco listrado de tigre com marcas corporais nas pedras próximas. Continuação até a Ogyen Choling Manor, no Vale Tang. **Pernoite na Ogyen Choling Heritage House.** (alt. 3.000 metros; 9.800 pés)



24 MAIO

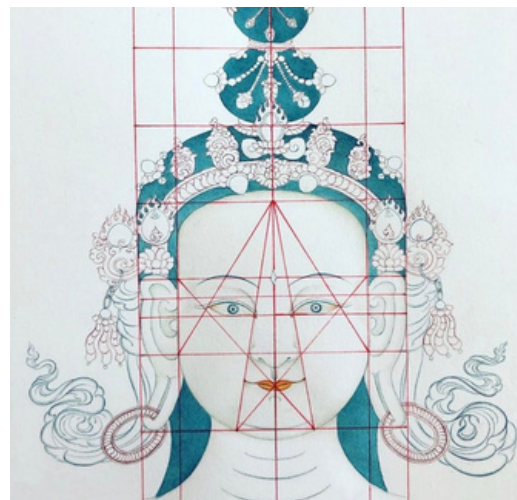
Mágico vale de Tang

- Após visita ao Templo das Vinte e Uma Tārās de Ogyen Choling, “mães” de todos os Budas, com suas impressionantes estátuas e pinturas murais, caminhada pelo Vale Tang até o templo de Lamaling e sua árvore da alma que concede desejos. Após piquenique, retorno à Ogyen Choling. **Pernoite na Ogyen Choling Heritage House.**



25 MAIO As 21 Tārās

- Manhã dedicada à arte e meditação no Templo das Vinte e Uma Tārās, com foco em desenhar e colorir o rosto de Tārā em suas várias expressões simbólicas. Inclui caminhada leve à tarde e exibição de filme à noite. **Pernoite na Ogyen Choling Heritage House.**

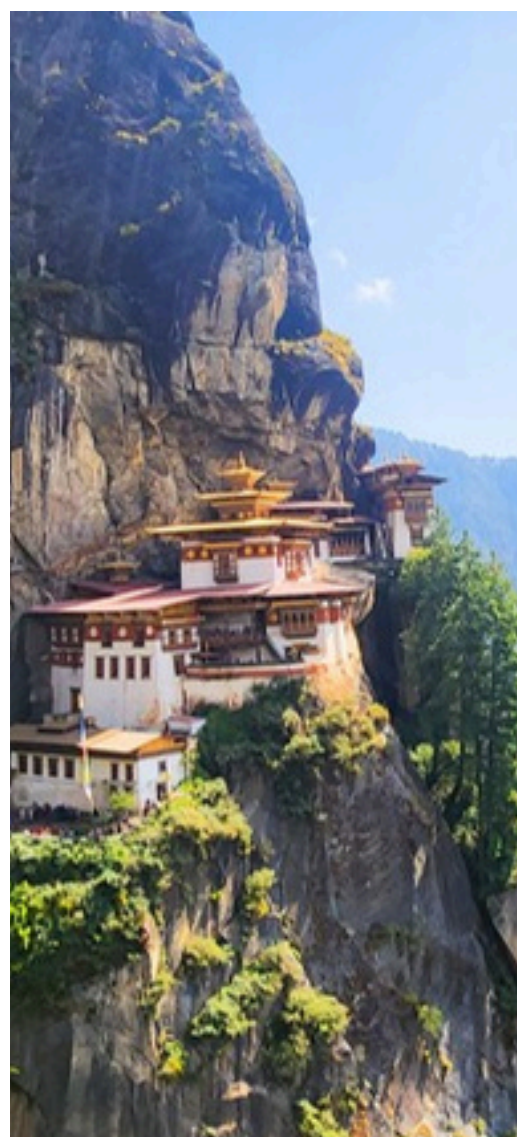


26 MAIO Viagem de volta a Paro

- Saída de Ogyen Choling pela manhã para voo de 45 minutos até Paro. Tarde livre para exploração local ou tratamentos de spa no Rema Resort. **Pernoite no Rema Resort.**

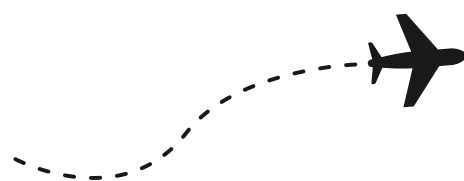
27 MAIO Ninho do Tigre

- Caminhada matinal até o Ninho do Tigre de Pelphug, o destino mais icônico do Butão, construído na face de um penhasco, com inúmeros santuários e capelas dedicadas a divindades tântricas masculinas e femininas. É aqui que Guru Padmasambhava manifestou sua forma de “sabedoria louca”, Guru Dorje Drolo, montado em uma tigresa. Visita à Caverna da Leoa da yogini tibetana Yeshé Tsogyal e ao templo-caverna da mahāsiddhā feminina do século XI, Machig Lhabdron, considerada reencarnação de Yeshé Tsogyal e emanção da Prajñāpāramitā, ou sabedoria primordial. A visita à caverna da “Mãe Única” (Machig) é considerada prolongadora da vida! Encerramento do dia com jantar de despedida e celebração. **Pernoite no Rema Resort.**



28 MAIO Final

- Traslado ao Aeroporto Internacional de Paro. Partida.



INVESTIMENTO:

Buñão 14 NOITES

EARLY-BIRD até 20/2/26: US5.600 (quarto duplo)

Valor após 20/2/26: US5.900 (quarto duplo)

Quarto single: US6.500 (quarto single)

INCLUIDO:

- Pick up no aeroporto de Paro;
- Todo transporte terrestre em mini-bus ou jeeps;
- Todas as acomodações em hotéis Heritage;
- Todas as refeições;
- Entradas em monumentos e guias locais;
- Visto e taxa diária do SDF (Sustainable Development Fees);
- 1 voo doméstico;
- Condução de dois especialistas internacionais;
- Acompanhamento na compra da passagem internacional e conexões;
- 2 encontros online com o grupo para preparação da viagem e apresentações assim também como 1 grupo no whatsapp de todos participantes.

NÃO INCLUIDO:

- Passagem internacional ida e volta até Paro, Butão;
- Seguro de Viagem;
- Gorjetas (motoristas, guias locais e serviços);
- Gastos pessoais como bebidas alcólicas, bebidas extras, lavanderia, spa e transporte fora do roteiro.

MEIOS DE PAGAMENTO:

Ha duas maneiras de realizar sua inscrição:

1. Depósito no Wise bank em dólares (especialmente muito fácil para quem já tem conta no banco virtual do Wise, basta usar o tag: **@hollackg**. Ou para depósito com dados completos, requerir detalhes da conta por email: arteperegrina@gmail.com
2. Usar o botão na página da viagem “book now” para pagar no cartão em quantas vezes quiser, sendo a última parcela até início de maio, 2026. (há 2% taxas do cartão)

PASSO A PASSO:

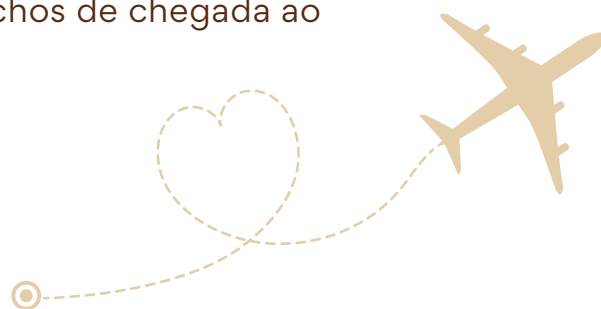
1. Entre em contato: **arteperegrina@gmail.com** comunicando seu pedido de inscrição. É possível fazer uma video chamada para esclarecer todos os detalhes de ambas partes.
2. Fazer o primeiro depósito e mandar comprovante. Mandamos uma confirmação de recebimento, porém não fornecemos nota fiscal, pois não somos uma agencia de viagem oficial e sim uma facilitadora e organizadora de viagens.
3. Enviar uma boa foto do passaporte e 1 foto tipo RG (para visto)
4. Comparar sua passagem para Paro, Butão de ida e volta. Nossos representantes irão aguarda-lo no aeroporto. Leia nossas recomendações nas próximas páginas em como organizar sua ida.
5. Fazer seu seguro de viagem. (Se comprar a passagem com cartão de crédito, muitos oferecem esse seguro, entre em contato.)
6. Aguardar a data do nosso primeiro encontro online em abril e o segundo no início de maio.
7. Cuidar da sua saúde para viajar por muitas horas no avião e não sofrer de *jet-leg*. Veja nossas recomendações em “preparação”
8. Fazer suas malas e voar!!!

VOOS INTERNACIONAIS

Não há voos diretos de São Paulo para Paro, no Butão — todas as rotas exigem pelo menos uma ou duas conexões. As escalas mais comuns ocorrem em hubs como Nova Deli (Índia), Kathmandu (Nepal), Bangkok (Tailândia), Dubai, ou Addis Ababa (Etiópia), dependendo da companhia aérea.

As companhias que mais aparecem nessas rotas incluem Druk Air, Bhutan Airlines (no trecho regional/par final), e grandes transportadoras internacionais para os trechos de chegada ao continente asiático.

RECOMENDAÇÃO



Para chegar ao Butão com o corpo descansado, sugerimos uma pausa de 1 ou 2 noites em Bangkok após as longas 20–25 horas de voo desde o Brasil. Os voos para Paro (cerca de 3h30 de duração) saem bem cedo, entre 5h00 e 7h30 da manhã, por isso é ideal pernoitar na cidade. Bangkok é perfeita para recuperar as energias com massagens tailandesas e ótima gastronomia antes de seguir viagem. Boa opção de hospedagem próximo ao aeroporto é o Bangkok Suvarnabhumi Airport Hyatt Hotel.

Para isso, marque sua passagem para Bangkok ou Delhi. Reserve hotel e adquira outra passagem para Paro chegando em Paro no dia 14 de maio, 2026. O mesmo pode ser feito para sua volta, com ou sem estadia em bangkok - veja os horários que mais lhe convem. Partida de Paro deve ser a qualquer hora do dia 28 de maio, 2026.

PREPARAÇÃO



Arrumando a Mala: Leve Apenas o Essencial

Para uma viagem transformadora ao Butão, a simplicidade é sua melhor aliada. Leve apenas o que você realmente vai precisar, para que cada passo seja leve e cada jornada mais prazerosa. Uma mala principal compacta é suficiente; no avião, carregue uma pequena mochila que será sua companheira em pequenas caminhadas depois, visitas a templos e trilhas. Assim, você mantém o essencial sempre à mão sem se sobrecarregar.

Itens essenciais para maio no Butão:

- Roupas leves para o dia (blusas de manga longa finas, calças confortáveis e meias)
- Casaco ou jaqueta corta-vento para manhãs e noites frias (temperaturas entre 13°C e 32°C)
- Calçado confortável para caminhar (botas ou tênis firmes)
- Chapéu ou boné, óculos de sol e protetor solar
- Capa de chuva leve
- Lenços ou echarpes (úteis em templos e mosteiros)
- Mochila pequena para uso diário
- Garrafa de água reutilizável
- Adaptador universal e carregadores
- Lenço umedecido e tampão de ouvido (para quem tem sono leve)

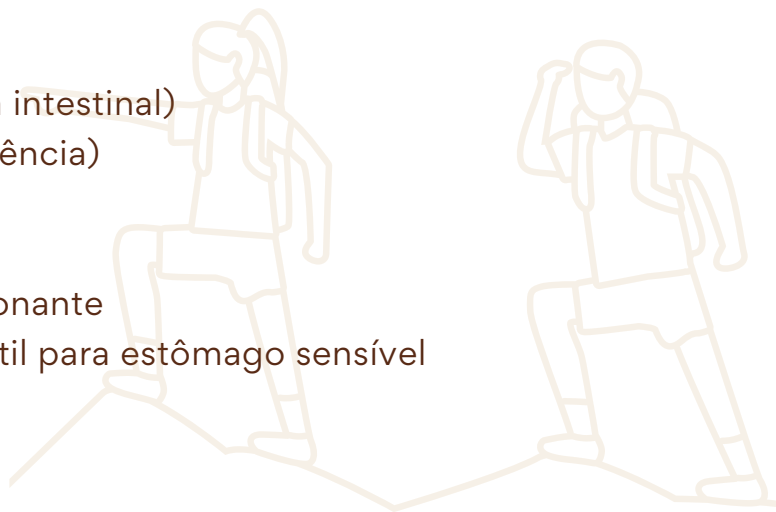
Saúde e bem-estar:

Para aumentar a imunidade antes da viagem, alguns suplementos simples e naturais podem ser úteis:

- Vitamina C
- Vitamina D
- Zinco
- Probióticos (para fortalecer a flora intestinal)
- Complexo B (para energia e resistência)

Remédios básicos para ter à mão:

- Analgésicos leves e anti-congestionante
- Antiácidos, carvão vegetal e Floratil para estômago sensível





DEPOIMENTOS

Valeria CeBB Recon

Viajar com a Tiffani é passear pela arte! O seu profundo conhecimento sobre a iconografia tibetana e a cultura local nos permite sentir o valor das manifestações artísticas do lugar. Ela transmite, durante todo o percurso, informações valiosas sobre o que toda aquela riqueza artística pode representar, fazendo associações com as nossas vidas. É imperdível!!

4:24 PM



Izabel Santana CeBB, BA

Amigos,
Passando para deixar um beijinho no coração de todos e compartilhar com vocês meu imenso sentimento de gratidão pela convivência amorosa de apoio e aprendizados que tivemos juntos!
Uma Sanga feliz que trilhou com alegria "**Nas pagadas de Guru Rinpoche**" com a guiança amorosa e inspiradora de Tiffani, Ian e toda a equipe!
Ainda processando as descobertas e refletindo sobre as formas de disseminação dos conhecimentos e aprendizados do Dharma!
Gratidão a todos!

10:26 AM



6

Dalva Dalvinha

Titi, não tem como deixar de te agradecer pelo carinho e toda sua dedicação!! Agradecer ao precioso grupo pelo cuidado e empatia!! Que o Natal e o Novo Ano seja de muitas bênçãos!!! Amo todos e todas vcs!!! Gratidão!!!

10:19 AM



4

Através da leveza, entusiasmo e competência da Tiffani, fomos levados a vivenciar um pouco do universo de pinturas de Tankas, associado às inúmeras visitas aos templos e lugares, onde mergulhamos um pouco nessa cultura fascinante! Mesmo sem nos conhecermos previamente, formamos um grupo harmonioso e focado. Tiffani, com sua experiência e sensibilidade nos conduziu, passo a passo, na pintura da Tanka, que compartilho aqui.

11:52 AM

Se minha saúde permitir, quero participar de outros. Experiência inesquecível!! Recomendo!!



11:55 AM

Sonia

Fernanda Macedo

Foi para mim um período inesquecível, indescritível, um divisor de águas na minha história pessoal. O que dizer de uma aventura numa terra distante, com pessoas desconhecidas, sem nenhum vínculo aparente, e que no final deu match? Colocar em palavras eu não conseguiria, mas tenho até hoje muuuuita gratidão por todos e por tudo que passamos juntos. Sinto saudades.



★ 10:30 AM



Sandra Andrade

Gente, levantando agora depois de um sono reparador de mais de 15h direto com meus gatinhos. Estou me sentindo ótima e agradecida por essa incrível experiência e por ter tido a companhia amorosa de todos. Muito amor como diz a conchinha que ganhei da Anamaria ❤️🙏❤️



6:22 PM



7

QUE A JORNADA SE INICIE!

CONTATO

Email: arteperegrina@gmail.com

Whatsapp: +55 11 937176699

Site: www.acaravansa.com



*“Viajar leva a alma até suas próprias portas.
Avance além do conhecido, e o mundo
revelará seu rosto oculto.
Cada jornada é um espelho,
refletindo o coração do viajante.”*

-Rumi – Masnavi