

S.LAB

*Immersive*

**THAI** 



*FAQ's*

  
**SAPANA.org**  
*Empowering lives*



## FAQ's

### 1. O QUE ESTÁ INCLUÍDO NO VALOR DO PROGRAMA?

- 9 sessões de Capacitação Pessoal com base na metodologia da Formação S Lab (duração estimada entre as 3 e 5 horas por sessão);
- Acompanhamento por 2 facilitadores SAPANA.org;
- 5 noites de alojamento em Hostel, GuestHouse, Hotel:
  - ◆ Estadia de 1 noites em Bangkok, em quarto quádruplo ou múltiplo com pequeno almoço;
  - ◆ Estadia de 1 noite em Ayutthaya, em quarto duplo ou triplo com pequeno almoço;
  - ◆ Estadia de 2 noites em Chiang Mai, em quarto duplo ou triplo com pequeno almoço;
- 1 noite em Acampamento no Parque Erawan National Park Kanchanaburi, em tenda quádrupla (consoante disponibilidade);
- 1 noite em comboio de ligação Ayutthaya - Chiang Mai em compartimento cama em 2ª classe.
- 7 noites de alojamento na Volunt2Thai Village, em beliches de 2 em quarto quádruplo, com 3 refeições diárias incluídas;
- Alimentação referida no itinerário: 24 Refeições (Todos os pequenos-almoços em Hostel, GuestHouse, Hotel e Volunt2Thai Village: 12; Jantares: 6 na Volunt2Thai Village; Almoços: 6 na Volunt2Thai Village);
- 2 Voos domésticos, como indicado no itinerário, (Chiang Mai - Udon Thani e Udon Thani - Bangkok) em classe económica, com direito a uma mala de 15kg.
- Taxas de aeroporto relativas ao voo doméstico na Tailândia.
- Transfer/taxi/transportes públicos para as deslocações em grupo, como indicado no itinerário;
- Integração na vida comunitária da Volunt2Thai, através da participação em atividades diárias e de voluntariado em diversas áreas como ensino de inglês, agricultura, jardinagem, carpintaria, serviços médicos, etc (distribuídas de acordo com os conhecimentos e interesses de cada um, ou para benefício e interesses ligados com as sessões do programa S Lab);



## 2. O QUE NÃO ESTÁ INCLUÍDO NO VALOR DO PROGRAMA?

- Voo internacional ida e volta para até Bangkok (valor indicativo: 750€);
  - ◆ A organização pode apoiar na aquisição das reservas de voo e na pesquisa das melhores opções.
- Bebidas às refeições;
- Refeições não mencionadas como incluídas. (valor indicativo: 10 €/dia);
- Extras pessoais como: despesas de carácter pessoal, serviços de transporte e entradas em monumentos não mencionados no programa;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Seguro de viagem:
  - ◆ Todos os participantes são obrigados a ter um seguro de viagem para os dias do programa.
- atividade extra em Chiang Mai: Visita ao Elephant Nature Park – 100 €/por pessoa
  - ◆ De modo a que a viagem fique mais acessível a todos, certas atividades não estão incluídas no preço do programa. De qualquer modo elas deverão ser pré-organizadas, quem quiser fazer a atividade deverá confirmar no momento em que realiza a sua inscrição. Assim nos dias livres cada um faz o que quer. Podem também reservar estas atividades no local, mas ficam dependentes das vagas disponíveis e dos preços na altura.

Nota: Não poderão ser feitos cancelamentos no local ou depois dos prazos estipulados de acordo com a política de cancelamento do nosso programa S Lab - Immersive Tai.

## 3. QUAIS OS HORÁRIOS DOS VOOS INTERNACIONAIS?

O voo não está incluído no preço da viagem para flexibilizar a escolha das datas, companhia, pontos de partida e chegada e tarifas disponíveis para a comprar dos voos.

Nos dias de hoje, a oferta online de ferramentas de pesquisa e marcação de voos internacionais é imensa, será mais fácil optar pela reservar os voos de forma independente. Se for o caso, sugerimos



a consulta de motores de busca como o Google Flights, Momondo e/ou Skyscanner, que apresentam várias soluções com diferentes itinerários, a preços competitivos.

Lembramos que só deverão ser comprados os bilhetes de avião quando o programa estiver confirmado, ou seja, quando estiver garantido o número mínimo de participantes para este se possa realizar. Após a formalização da inscrição e confirmação da participação no Programa, enviaremos um email com mais instruções sobre o processo da reserva dos voos.

A organização pode apoiar na pesquisa das melhores opções e na decisão de aquisição das reservas de voo.

#### **IMPORTANTE:**

- 1) A organização não parte de Portugal com o grupo. O participante voará sozinho de Lisboa para Bangkok e a organização estará no Alojamento identificado como ponto de encontro à espera de todos os participantes. No último dia do programa, a organização despede-se do grupo a partir do Alojamento da última noite do programa em Bangkok.
- 2) Os voos internos previstos poderão sofrer alterações de horário e de companhia aérea.
- 3) O valor do programa poderá sofrer variações, caso o valor final dos voos internos sofra alterações substanciais aos valores previstos (Chiang Mai - Udon Thani = 25€; Udon Thani - Bangkok = 30€).

#### **4. QUAL O SEGURO RECOMENDADO?**

Todos os participantes são obrigados a ter um seguro pessoal e/ou de viagem para os dias do programa. O mesmo poderá ser adquirido em qualquer seguradora privada, a nossa recomendação é a escolha de uma apólice abrangente na área da saúde em contexto de viagem internacional. O comprovativo de aquisição de seguro será solicitado após inscrição e antes do embarque.

Nota: Em caso de sinistro, documentos de viagem podem ser solicitados como prova de cobertura de seguro para toda a estadia no exterior.

Não existe qualquer seguro fornecido/recomendado pela organização, no contexto específico deste programa, no entanto é possível recomendar um provedor de seguros respeitável e da nossa confiança.



Além disso, é muito importante a notificação à organização sobre qualquer risco da viagem à saúde ou necessidade de medicamentos durante a mesma. A informação fornecida, em qualquer necessidade especial não remove a responsabilidade pessoal por garantir a própria saúde.

## 5. É PRECISO VISTO PARA ENTRAR NA TAILÂNDIA?

Pessoas com passaporte português não necessitam obter visto para visitar a Tailândia em turismo e podem permanecer no país até 90 dias.

## 6. SERÁ NECESSÁRIO TER ALGUNS CUIDADOS DE SAÚDE PRÉ-VIAGEM?

Recomendamos a todos os participantes a agendar uma Consulta do Viajante ou a falar com o médico de família, entre 4 a 8 semanas antes da partida. Na consulta serão, com toda a certeza, esclarecidas todas as tuas questões.

Não existem vacinas obrigatórias para quem entra na Tailândia de Portugal.

Relativamente à Malária, cidades como Bangkok, Chiang Mai o risco é mínimo ou inexistente. As regiões que iremos visitar estão actualmente livres de malária. De qualquer modo quem se quiser proteger deve falar com um médico ou farmacêutico.

Existem crescentes surtos de Dengue nos últimos anos. É importante a prevenção da picada de mosquito, através do uso de repelentes (existem opções naturais e químicas) e vestuário adequados tais como roupa comprida, principalmente ao amanhecer, final da tarde e noite.

A organização dará indicações sobre os cuidados a ter com alimentos e bebidas durante a viagem.

Recomendamos o transporte dos medicamentos pessoais habituais, assim como alguns medicamentos S.O.S. para diarreia, obstipação, infecção urinária, analgésico e anti-inflamatório.



## 7. POSSO INSCREVER-ME SOZINHO?

Claro que sim!

Na nossa opinião só assim fará sentido. Recordamos que esta não é uma viagem turística convencional, é um programa de Desenvolvimento Pessoal Imersivo - uma oportunidade para sair da zona de conforto a nível físico, intelectual e emocional.

Viajar sozinho, inserido num grupo de desconhecidos irá potenciar a entrega à experiência por completo. Ao mesmo tempo aumenta a disponibilidade de cada um para participar e contribuir ativamente no processo de Desenvolvimento Pessoal dos restantes participantes que, afinal de contas estão na mesma situação. Esta é também uma oportunidade para conhecermos novas pessoas e fazer grandes amizades.

No entanto não fazemos discriminação, se considerar que 1 a 2 caras familiares vão contribuir para esta esta viagem "Mundo Dentro" e "Mundo Fora", serão todos muito bem vindos!

## 8. QUE REQUISITOS DEVO PREENCHER PARA PARTICIPAR NESTA VIAGEM?

A idade mínima de participação é 18 anos. Caso tenha mais de 65 anos, consulte-nos antes de se inscrever.

Os participantes não devem ter nenhuma condição física, mental ou emocional que impossibilite a participação numa viagem desta natureza e/ou que condicione o grupo.

Caso tenha alguma intolerância e/ou restrição alimentar ou problema de saúde mental, emocional ou físico, deverá conversar com a organização antes de se inscrever.

Todos os participantes devem ter uma personalidade flexível e paciente e estarem interessados numa viagem em grupo (o que implica disponibilidade para atividades em grupo, o convívio com pessoas com as quais nos identificamos mais ou menos).

Devem também estar todos conscientes de que esta não é uma viagem turística, mas sim um programa de Desenvolvimento Pessoal Imersivo, repleto de oportunidades para conhecer e explorar um país culturalmente diverso e com muita oferta turística.



## 9. ESTE PROGRAMA É PARA MIM?

Procuramos pessoas que queiram desenvolver competências transversais relevantes para o seu desenvolvimento pessoal, e até profissional. Procuramos pessoas abertas à sua desconstrução e transformação, com um espírito flexível e capacidade de adaptação (se ainda não o tiverem, que o queiram/procurem desenvolver).

Acreditamos no poder transformador de uma viagem e, na sua forma de testar os nossos limites e desafiar as nossas crenças. Na forma como vamos ganhando perspectiva ao longo do caminho e alargando os nossos horizontes de conhecimento (internos e externos). O programa S Lab propõe uma viagem interior e de transformação pessoal, o programa S Lab - Immersive Thai propõe o complemento perfeito! Onde numa viagem à Tailândia nos movemos pela curiosidade e nos deixamos atrair pelo desconhecido. Neste programa a viagem exterior é apenas o rastilho da viagem interior! Se procura uma viagem "Mundo Dentro" e "Mundo Fora" então este programa é para si!

Submeta a sua candidatura em: <https://goo.gl/forms/b6o6Y3cEXjJtTTB2>

## 10. COM QUEM IREI PARTILHAR A MINHA VIAGEM?

Primeiro que tudo vai estar durante toda a viagem com as duas facilitadoras Patrícia e Filipa. Depois irá passar duas semanas com outros participantes, que procuram mais que um programa de Desenvolvimento Pessoal, procuram uma experiência transformadora.

Após a fase de candidatura, faremos uma selecção criteriosa de todos os candidatos, a passagem à fase seguinte pressupõem uma entrevista. Pretendemos criar um grupo onde expectativas, propósitos de participação e experiências pessoais sejam compatíveis e complementares entre todos os participantes, para benefício individual e do grupo no decorrer de todo o nosso programa. Mas no final da viagem, apenas queremos assegurar que chegamos com um novo grupo de amigos.



## 11. QUANTAS PESSOAS ESTARÃO NA VIAGEM COMIGO?

No máximo seremos 16 pessoas, este programa tem um limite para 14 participantes, a estes deverá somar as 2 facilitadoras - Patrícia e Filipa.

## 12. QUE TIPO DE QUARTOS VAMOS FICAR?

Durante a nossa viagem, vamos variar o nosso alojamento entre quartos duplos, triplos e múltiplos, com casa de banho privativa, sempre que possível. Há água quente na maioria dos alojamentos, mas pode nem sempre estar disponível. Já durante a nossa estadia no Volunt2Thai Village a água quente não está assegurada, no entanto, como a temperatura ambiente é alta é perfeitamente possível tomar banho de água fria.

Escolhemos alojamentos simples, pequenos e preferencialmente geridos por gente local, bem localizados no centro das cidades, de forma a facilitar as deslocações previstas no programa, com garantia de algum conforto e staff amigável.

Os alojamentos nem sempre têm todos os quartos necessários na mesma categoria, por consequência os participantes poderão ser alocados nas diferentes categorias de forma aleatória. Na eventualidade do exposto, nos alojamentos onde não se encontrem quartos Twin suficientes, poderá ser necessário dividir uma cama de casal com outra pessoa do grupo (respeitando o género). Na Volunt2Thai Village, as condições poderão não ser como as de um alojamento turístico, mas o conforto e qualidade mínimos estão assegurados, especialmente a possibilidade de conhecer melhor e interagir com a comunidade e moradores.

Já a viagem de comboio nocturna é feita em 2ª classe, contamos com camas em cabines de 4 a 6 passageiros, onde é possível dormir completamente deitado. No entanto, as condições são muito diferentes das condições dos comboios europeus, sendo estes espaços pequenos que apelam ao nosso sentido de arrumação e paciência, mas é possível descansar e até dormir. Viajar de comboio é seguro e o grupo permanecerá junto.

Em todo o caso, recordamos que os padrões de limpeza em toda a Ásia não são os mesmos que os da Europa, isso será visível quer na limpeza dos quartos, quer nas toalhas e lençóis disponibilizados, entre outros, os participantes devem estar preparados e de mente aberta para uma realidade





diferente da conhecida. O transporte de 1 toalha de banho e 1 saco-cama durante toda a viagem salvaguardam esta questão.

Grande parte dos alojamentos têm WI-FI disponível, embora não seja garantido que funcione ou que seja rápido. Durante a nossa estadia na Volunt2Thai Village não existirá WI-FI (mas existem soluções que iremos propor antes da chegada).

### **13. E SE EU QUISER UM QUARTO INDIVIDUAL?**

Nesta nossa viagem, não prevemos esta situação. Teremos muito gosto em consultar as tarifas e disponibilidade junto dos alojamentos selecionados, no entanto não será garantido. Na grande maioria dos casos, como a noite de acampamento, a noite a bordo do comboio, bem como na Volunt2Thai Village, esta situação não será possível.

### **14. TEREI TEMPO SÓ PARA MIM?**

Claro! Esta viagem não tem todos os minutos programados, deixamos espaço para o imprevisto e espontâneo. O nosso programa será determinado pelas facilitadoras, de acordo com o nosso itinerário, e com a devida antecedência para planear todo o tempo que sobra e explorar por conta própria! No entanto as facilitadoras estarão presentes para recomendar e sugerir atividades diárias em grupo em formato "wanderer".

### **15. TEREMOS GUIAS TURÍSTICOS A ACOMPANHAR A VIAGEM?**

Não. Nós, organização, não somos uma Agência de Turismo e por consequência não será acompanhado por Guias Turísticos ou Líderes de Viagem. As facilitadoras que acompanham o grupo durante toda a viagem irão conduzir as sessões de formação e acompanhar o grupo, partilhando as experiências pessoais, conhecimentos, histórias e vivências enquanto viajantes de mochila às costas. Nenhuma das facilitadoras está lá para andar de "mão dada" consigo, mas sim para vos orientar e ajudar a desfrutar da experiência/programa ao máximo, assegurando que tudo corre



dentro da normalidade e sem percalços. Demais informações (políticas, históricas, etc), estão sempre disponíveis e ao alcance de um clique no Google.

## **16. O GRUPO VIAJA TODO JUNTO?**

Não, como existem participantes que partem de várias zonas de Portugal/Mundo, o ponto de encontro do grupo é no Hostel em Bangkok.

## **17. COMO É QUE NOS REUNIMOS TODOS, UMA VEZ QUE PODERÃO EXISTIR VOOS DIFERENTES?**

A organização já estará em Bangkok no dia da chegada do grupo, o alojamento para a primeira noite será o nosso ponto de encontro. Ficaremos com os detalhes e horários de voo de cada um, para que possamos passá-los às facilitadoras, disponíveis para dar assistência via WhatsApp para facilitar a chegada ao Hostel, onde estarão à espera. A deslocação a partir do Aeroporto de Bangkok será por conta própria até ao Hostel, seja de Taxi ou transportes públicos. Na eventualidade de existirem voos comuns entre participantes, a organização colocará os mesmos em contacto para facilitar a coordenação e partilha de despesas para esta deslocação.

## **18. SE PRETENDER CHEGAR UNS DIAS MAIS CEDO POSSO RESERVAR CONVOSCO O ALOJAMENTO? E SE PRETENDER FICAR MAIS DIAS NO FIM DO PROGRAMA?**

Não efetuamos reservas extra às datas e inclusões no programa. No entanto, claro que poderá estender a sua experiência em terras Tailandesas; mas estará por conta própria até à data do nosso encontro e/ou despedida no Hostel na cidade em Bangkok. Se quisere chegar e/ou partir a/de Bangkok um ou mais dias antes das datas previstas para o nosso programa, podemos disponibilizar o nome do Hostel que iremos reservar. O mesmo estará sujeito à disponibilidade do alojamento, pelo que recomendamos que o faça com a devida antecedência.



## 19. PARA QUE REALIDADE ME DEVO PREPARAR?

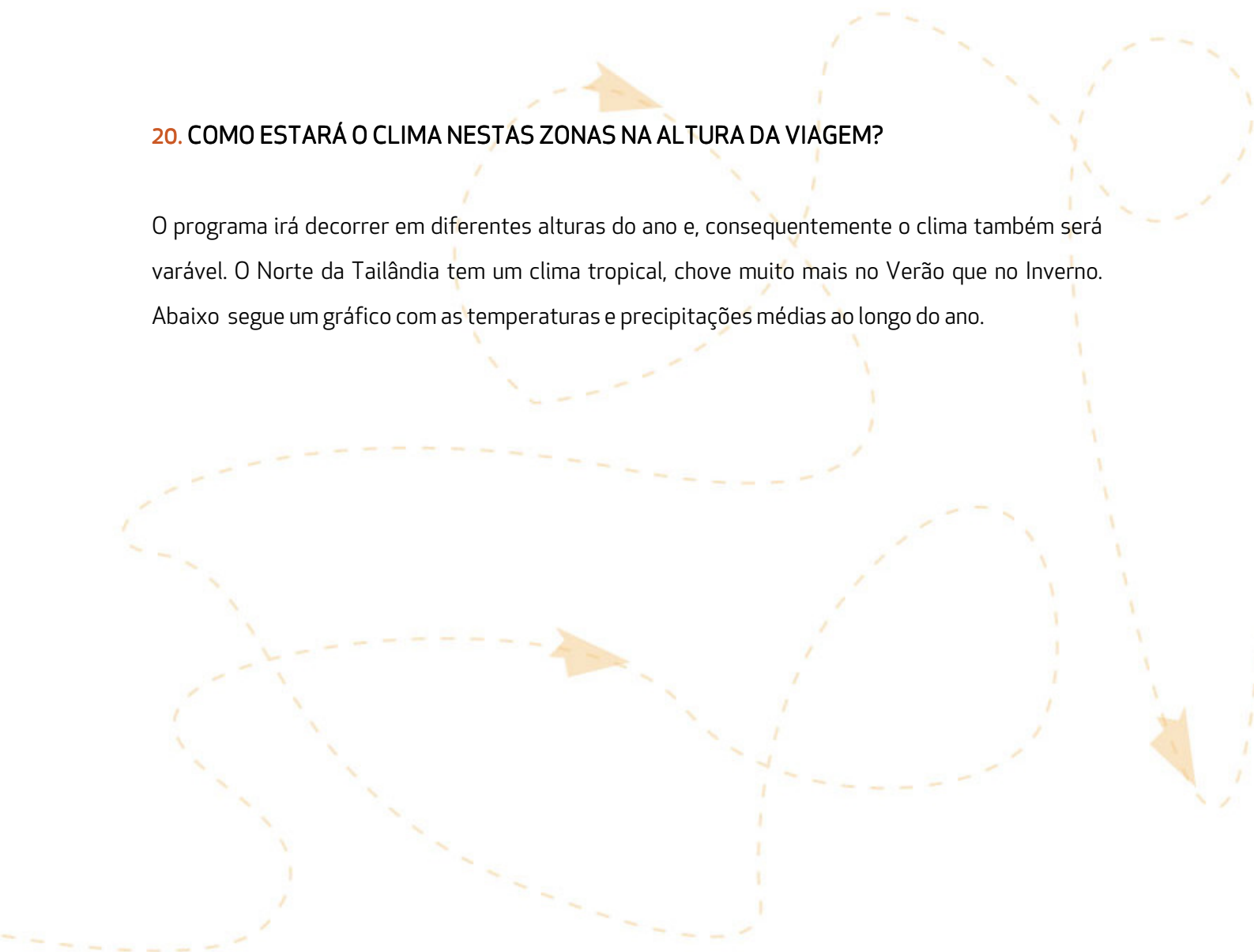
Localizada no Sudeste Asiático, a Tailândia faz parte do imaginário de todos os viajantes que buscam aventura e diversidade.

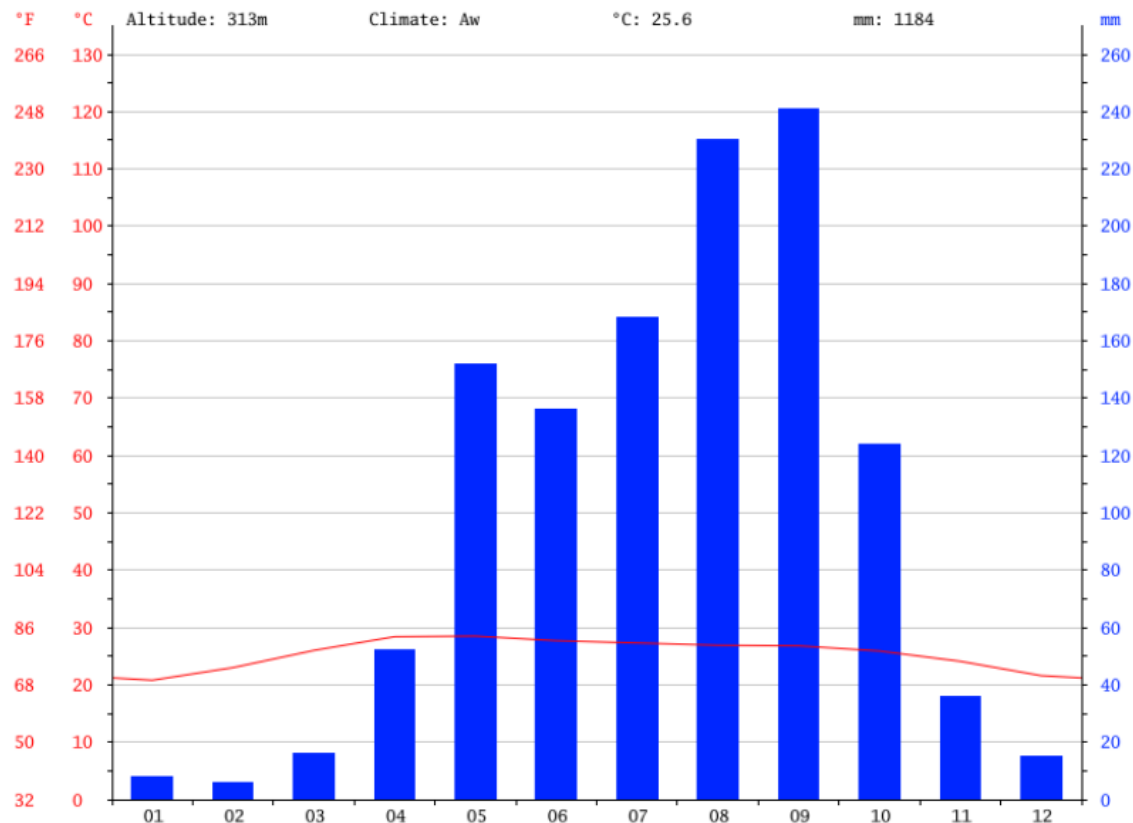
A Tailândia é hoje alvo de grande atracção turística, no entanto ainda conserva uma herança histórica e religiosa que não passa despercebida aos olhos de quem lá passa, mantendo assim os seus costumes o que nos permite a imersão numa cultura diversa e rica. Conhecida como a terra dos sorrisos, é calorosa a simpatia com que o povo tailandês recebe quem o visita, deixando uma imensa marca de saudade nos nossos corações.

A adaptação não será difícil, no entanto, flexibilidade e paciência são os atributos que permitem contornar facilmente quaisquer dificuldades e permitir ter uma boa experiência, que dificilmente irá esquecer.

## 20. COMO ESTARÁ O CLIMA NESTAS ZONAS NA ALTURA DA VIAGEM?

O programa irá decorrer em diferentes alturas do ano e, conseqüentemente o clima também será variável. O Norte da Tailândia tem um clima tropical, chove muito mais no Verão que no Inverno. Abaixo segue um gráfico com as temperaturas e precipitações médias ao longo do ano.





## 21. EXISTEM ALGUNS RISCOS INERENTES A ESTA VIAGEM?

Existem sempre riscos inerentes a viajar. Como tal, em condições normais, não existirem riscos de maior. A Tailândia é um dos países mais seguros para viajantes. As pessoas são em geral muito simpáticas e bondosas. É, no entanto, importante estar consciente da possibilidade de acontecerem situações imprevisíveis, fora do controlo da organização. Poderemos estar sujeitos a contratempos de várias origens (naturais, sociais ou de saúde). Não nos sendo possível dominar este tipo de situações, sugerimos que se questione antes da sua inscrição, como reagiria se o programa tivesse de ser alterado por questões de força maior ou se tivesse de passar por alguma situação imprevista.

Confiança nas decisões tomadas pelas facilitadoras e consciência da impermanência a que tudo e todos estamos sujeitos a todo o instante é uma condição essencial para embarcar neste programa.

Submeta a sua candidatura em: <https://goo.gl/forms/b6o6Y3cEXjJtTTB2>

## 22. PRECISO DE LEVAR ALGUM MATERIAL?



Toda a roupa para este programa deve ser simples, prática e confortável. No caso das mulheres, em algumas situações devem cobrir pernas, ombros e peito, por questões de respeito cultural. Um lenço é sempre útil, nestas situações.

Só pelo facto de sermos ocidentais, já somos mais chamativos, quanto mais enquadrados estivermos, mais estamos em imersão no ambiente.

Deverá trazer consigo roupa de banho (biquíni / fato de banho / calções de banho) e toalha de banho (existem noites em que o alojamento não providencia).

Não é necessário trazer roupa que não seja de verão, excepto para os voos internacionais e internos, onde o ar condicionado pode estar bem abaixo da temperatura ambiente.

A nível de calçado, é suficiente trazer uns ténis e umas sandálias rasas com as quais se sintam confortável e façam um bom andar.

Conte também com os seus artigos de higiene pessoal, roupa interior, medicamentos de toma regular, etc, poderão ser úteis toalhetas húmidas, assim como gel para desinfetar as mãos. Uma garrafa de água reutilizável, é um item essencial.

Recomendamos que traga um saco-cama leve, de Verão, pois poderá ter que dividir uma cama de casal com outra pessoa, ainda que do mesmo sexo, e poderá ainda encontrar roupa de cama nos alojamentos que não esteja nas condições que estamos habituados. Na viagem de comboio nocturna também poderá ser útil para se sentir mais confortável. Para além do saco-cama, trazer 1 toalha de banho.

Tampões para os ouvidos e venda para os olhos poderão ser úteis a quem tiver dificuldades em dormir com luz do dia ou barulho (ex. no caso do comboio).

### **23. COMO É QUE A MINHA FAMÍLIA ME PODE CONTACTAR ENQUANTO ESTIVER EM VIAGEM?**

Grande parte dos alojamentos têm WI-FI disponível, embora não seja garantido que funcione ou que seja rápido. Por isso, mantê-los informados sobre esta aventura não será complicado. Durante a nossa estadia na Volunt2Thai Village não existirá WI-FI. Outra forma de aceder à Internet e fazer chamadas telefónicas, é trazer um telemóvel "desbloqueado" e comprar um cartão SIM tailandês.



Poderá comprar à chegada, um pacote de ligações e dados de uma das três maiores operadoras de redes móveis, todas com balcões disponíveis no aeroporto. Normalmente, a equipa da operadora ajuda com o processo de instalação/verificação.

Um número de telefone tailandês é muito acessível e é ótimo para manter contato com outros participantes. Para chamadas internacionais, é necessário solicitar uma ativação ou prefixo específico. Segundo a experiência da Volunt2Thai Village, a melhor conexão nesta área geográfica é com a companhia "TrueMove".

#### 24. EM QUE LÍNGUA SERÁ O PROGRAMA E A VIAGEM?

Este programa destina-se a participantes que dominem e se possam expressar profundamente em português. No entanto, durante a nossa estadia na Volunt2Thai, é requisito o domínio e expressão em inglês. Claro que se tiver vontade e algum tempo, poderá sempre aprender os termos básicos da língua tailandesa. Os locais vão apreciar o esforço e com toda a certeza tornar-se-ão mais recetivos à sua visita!

