

S.LAB *Immersive*
THAI 



ITINERÁRIO


SAPANA.org
Empowering lives



Dia 1: Bangkok

- Chegada a Bangkok, depois de uma longa viagem estão à espera no Hostel as facilitadoras e acompanhantes de viagem, Patrícia e Filipa da SAPANA. Disponíveis para dar assistência via WhatsApp e facilitar a chegada ao ponto de encontro (o Hostel). Realização do *check-in* e tempo livre até união de todos os participantes. Este será o primeiro contacto com Bangkok, com o buliço e agitação desta cidade, com gentes de sorriso fácil e com os sabores da gastronomia local.
- Aproveitamos o jantar para reunir do grupo para apresentação de todos os elementos, programa e esclarecimento de dúvidas.
- Noite livre.

Alojamento: HOSTEL* | Em quarto quádruplo ou múltiplo com pequeno almoço;

Dia 2: Bangkok // Kanchanaburi

- Depois do pequeno-almoço, já recuperados da longa viagem do dia anterior, dirigimo-nos a Kanchanaburi, onde vamos chegar à hora de almoço, ainda a tempo de usufruirmos da paisagem natural do Parque Nacional de Erawan onde iremos acampar e de nos prepararmos para as emoções que as sessões deste programa nos irão trazer.
- A tarde e noite (jantar) serão livres.

Alojamento: TENDA* | Em tenda quádrupla (consoante disponibilidade);

Transportes: Autocarro | Horas em viagem: 04:30 (estimativa)

Dia 3: Kanchanaburi // Ayutthaya

- Acordamos bem cedo ansiosos por este dia! O pequeno-almoço (não incluído) será proposto no local, pelas facilitadoras, mediante as opções disponíveis. Damos início às nossas sessões



de capacitação pessoal, seguido desta primeira refeição, escolhemos o sítio perfeito para estar em grupo e dar início à viagem interior, numa manhã que será de introspeção e muitas exclamações.

- Depois do almoço sem ritmo imposto, partimos para Ayutthaya, antiga capital do reino Siam e património Mundial da Unesco.
- A nossa chegada será já ao final do dia, após o *check-in* o tempo, atividades e jantar serão livres.

Alojamento: GUESTHOUSE* | Em quarto duplo ou triplo com pequeno almoço;

Transportes: Autocarro | Horas em viagem: 07:00 (estimativa)

Dia 4: Ayutthaya // Chiang Mai

- A manhã é livre, em Ayutthaya não faltam templos e budas para visitar desde Wat Yai Chai Mongkol, a Wat Phra Sri Sanphet; Wat Lokayasutharam e o seu Buda reclinado com os seus magníficos 42 metros de comprimento e 8 metros de altura ou Wat Mahathat e o seu famoso Buda entrelaçado nas raízes de uma árvore Bodhi. O tempo será pouco para tantas atrações, a nossa recomendação será começar bem cedo!
- O nosso encontro para mais uma sessão ficará marcado na véspera, em horário a definir pelas facilitadoras.
- No final da nossa segunda sessão, a caminho da estação de comboios passamos num mercado local para comprar o nosso jantar, ao estilo "*grab & go*", pois partimos em direção a Chiang Mai numa viagem de comboio onde pernoitamos a bordo.
- Dormir em comboio é uma experiência única, diferente e sem dúvida uma oportunidade para sair da zona de conforto.

Alojamento & Transportes: Transporte público até à estação de comboios + Noite a bordo de um comboio em 2ª classe – compartimento com cama em cabine dupla/quádrupla. | Horas em viagem: 16:00 (estimativa)



Dia 5: Chiang Mai

- À chegada a Chiang Mai, depois de uma viagem de comboio um pouco cansativa, recuperamos imediatamente quando nos deparamos com uma das cidades mais culturais da Tailândia.
- Feito o nosso *check-in* o tempo será livre até o almoço. Podemos optar por ficar no hotel a descansar, explorar as ruas mais turísticas de Chiang Mai, a nossa proposta será fazer uma visita a Wat Phra That Doi Suthep, no topo da montanha, onde a paisagem é nada menos que impressionante.
- Almoço.
- Chiang Mai é a segunda maior cidade da Tailândia e conta com mais de 300 templos, um deles será o espaço da nossa terceira sessão. Após a nossa sessão terminar, continuamos a explorar a Cidade Velha e Mercados, palmilhando as ruas sem direção, mas com o hotel como destino.
- Jantar e noite livres.

Alojamento: HOTEL* | Em quarto duplo ou triplo com pequeno almoço;

Dia 6: Chiang Mai

- Este dia é livre para ficar no hotel, explorar a cidade ou realizar o Programa Opcional por nós sugerido.
- Programa opcional para este dia (não incluído) é uma visita ao Elephant Nature Park, o santuário não só para elefantes, mas também búfalos, cães, gatos e muitos outros animais resgatados. Ética e sustentabilidade são valores por nós muito estimados, por isso escolhemos este parque para nos aproximarmos de um dos ícones espirituais deste País (e tantos outros) - o Elefante - representante da sabedoria, memória, solidariedade, poder e determinação. Andar de Elefante na Tailândia é muito comum, no entanto a maioria desta espécie é maltratada e usada como mero objeto para entreter turistas. Neste parque vamos passar o dia respeitando a sua condição natural (selvagem), vamos acompanhá-los nos seus passeios pela floresta, nas suas rotinas de alimentação e banhos no rio. Um delicioso almoço está incluído junto da cascata. Fica a promessa de um dia diferente, onde no final do dia



voltamos ao hotel com uma maior compreensão de nós mesmos, dos outros e do mundo em que nos tornamos.

- Jantar e noite livres.

Alojamento: HOTEL* | Em quarto duplo ou triplo com pequeno almoço;

Transportes: (apenas para participantes no programa opcional) *Transfer* ida e volta até ao Elephant Nature Park | Horas em viagem: 02:00 (estimativa)

Dia 7: Chiang Mai // Udon Thani

- Partimos de manhã cedo até ao aeroporto, para um voo interno com destino a Udon Thani.
- Chegamos à hora do almoço e ficamos nas mãos da equipa local disponíveis para dar conhecer o espaço e apresentar regras de funcionamento da Volunt2Thai VILLAGE, bem como as dinâmicas de participação nas atividades de voluntariado.
- O dia será condicionado pelo planeamento da Volunt2Thai.

Alojamento: Volunt2Thai VILLAGE* | Em beliches de 2 em quarto quádruplo, com 3 refeições diárias incluídas;

Transportes: *Transfer*/taxi/transportes públicos ida até Aeroporto + Voo interno Chiang Mai - Udon Thani | Horas em viagem: 03:00 (estimativa)

Dias 8 a 13: Udon Thani

Chegamos agora ao ponto mais alto da nossa experiência de imersão.

A Volunt2Thai é um projeto de Desenvolvimento Social e Comunitário, nesta zona do nordeste da Tailândia. A Volunt2Thai Village é, na sua essência uma aldeia de cooperação entre habitantes e voluntários. O projeto Volunt2Thai inclui 6 aldeias com 1200 pessoas, das quais 650 encontram-se ao cuidado e responsabilidade da Volunt2Thai. O grande desafio da região é a falta de emprego e educação. Devido à falta de desenvolvimento de infraestruturas na região, grande parte da população ativa (indivíduos capazes de desempenhar



atividades remuneradas) é forçada a deixar a sua família - filhos e idosos - por longos períodos de tempo, com o objetivo de garantir a sustentabilidade financeira do agregado familiar.

Por sua vez, na Tailândia em geral, mas especialmente nesta região, encontrar um emprego sem educação é um desafio. Que quando não superado leva crianças e adolescentes para as redes de prostituição ou outras atividades ilegais. Estes dois desafios - empregabilidade e educação - são um ciclo vicioso pois a falta de empregabilidade e consequente falta de sustentabilidade financeira faz com que muitas crianças não consigam ir à escola, levando crianças e adolescentes para as redes de prostituição ou outras atividades ilegais. Este ciclo vicioso origina também um "gap" entre gerações na comunidade, pois os pais deixam os seus filhos com os avós e, sem qualquer intencionalidade acabam por deixar as crianças sem apoio e contacto com conhecimentos e educação necessários ao seu desenvolvimento e formação pessoais.

Ao desenvolver a região, a Volunt2Thai pretende quebrar o ciclo, unindo famílias e desenvolvendo novas oportunidades para os habitantes da região.

- Nesta semana da nossa estadia em Udon Thani, levamos as nossas sessões de capacitação pessoal ao próximo nível! Vamos estar verdadeiramente expostos à diferença cultural entre o nosso e este país, experimentando uma realidade completamente fora da nossa zona de conforto. Nas nossas sessões de capacitação pessoal desta semana vamos fazer uso deste contexto para desenvolver as nossas habilidades sociais, reflectir e trabalhar sobre propósito pessoal, e, integração do mesmo em Comunidade/Sociedade. Encontrar as ferramentas, internas e externas para alcançar ditos objetivos de forma sustentável.
- Como parceiros e participantes na Volunt2Thai, fazemos durante a nossa estadia parte deste projeto de voluntariado. Ajudamos, dentro das nossas competências a comunidade e suas famílias. Desde aulas de inglês às crianças, diversos trabalhos DIY de construção até ao apoio nas tarefas de agricultura. Experimentamos aquela que é uma ação de troca. Deixamos o nosso trabalho voluntário em troca do saber e conhecimento tradicional tailandês, sobre casa, campo, jardim, terra, floresta, cultura e família.
- Todas as refeições (3x dia) estão incluídas, de forma inclusiva e participativa (onde serão fornecidos os alimentos para preparação/confeção das mesmas - "com", "para" e "por" todos os membros da comunidade e voluntários). As facilitadoras apresentam a sugestão de um almoço fora, na aldeia mais próxima da Volunt2Thai VILLAGE (sendo o mesmo opcional para



os participantes). Todas as nossas deslocações na região são feitas pelos nossos próprios meios, em bicicletas e/ou 'táxis' de três rodas (os conhecidos tuk-tuks) fornecidos pela Volunt2Thai. Todo o tempo fora das atividades de voluntariado e formação previstas é livre - usamos para reflexão, convívio e integração desta experiência no âmbito do programa.

Alojamento: Volunt2Thai VILLAGE * | Volunt2Thai VILLAGE * | Em beliches de 2 em quarto quádruplo, com 3 refeições diárias incluídas;

Dia 14: Udon Thani // Bangkok

- Aproveitamos a manhã e, a seguir ao almoço sem muita pressa despedimo-nos da comunidade e do maravilhoso espaço onde passámos os últimos dias.
- Dirigimo-nos até ao aeroporto para voarmos até Bangkok, já na reta final desta viagem. Chegamos a Bangkok ao final do dia, a tempo do jantar e fazer uma última reunião para recordar e avaliar toda a nossa experiência.
- As despedidas ficam em ordem pois no dia seguinte cada um irá embarcar em conformidade com horário e voo de regresso a Portugal. A Patrícia e a Filipa estão disponíveis para orientar e ajudar na organização da deslocação até ao aeroporto no dia seguinte.

Alojamento: HOSTEL* | Em quarto quádruplo ou múltiplo com pequeno almoço;

Transportes: *Transfer* ida até Aeroporto + Voo interno Udon Thani - Bangkok | Horas em viagem: 04:00 (estimativa)

Dia 15: Bangkok // Portugal

- Tomamos o último pequeno-almoço em Bangkok.
- Partimos com a cultura deste país tão humilde e alegre no coração. Somando experiências e aprendizagens; verdadeiras ferramentas que poderemos colocar em prática, com a motivação e perseverança, no nosso dia-a-dia, para que possamos viver, cada vez mais, com consciência do nosso potencial individual e humano, tendo como meta tornarmo-nos na melhor versão de nós mesmos.

Obrigada e Até Breve!



Notas:

1) Este programa está sujeito a alterações, dependendo de condicionantes relacionadas com factos alheios à organização, não perdendo no entanto nunca a sua essência. 2) As atividades sugeridas para os tempos livres são facultativas e não estão incluídas no programa e serão feitas de forma independente. 3) Todas as atividades mencionadas como incluídas no programa, assim como os transportes para as mesmas, não têm qualquer custo extra associado. 4) Os voos internacionais não estão incluídos no programa, cada participante deverá organizar o seu voo de forma a chegar a Bangkok durante a data considerada como primeiro dia do programa/itinerário. O regresso no final do programa é facultativo. A organização pode apoiar na aquisição das reservas de voo e na pesquisa das melhores opções. 5) As deslocações entre Aeroporto Internacional de Bangkok e os Alojamentos, no início e final do programa não estão incluídos. 6) No sétimo e décimo quarto dias do programa/itinerário estão incluídos os voos internos, bem como as deslocações entre Alojamentos e Aeroportos. 7) O seguro de viagem não está incluído e é obrigatório.

