



PANAMÁ & COSTA RICA

Cultura, Florestas, vulcões e mar

Modernidade, *Pura Vida* e Pura Natureza

05 a 18 Julho 2026



A **Cidade do Panamá** é uma cidade moderna e multicultural, mas ao mesmo tempo uma cidade rica em história e cultura, onde somos recebidos pela vanguarda da engenharia no Canal do Panamá, que contrasta com a tradição das comunidades locais. A **Costa Rica** tem um relevo acidentado e várias florestas tropicais, com litoral para o Mar das Caraíbas e também para o Pacífico. Cerca de um quarto do território é ocupado por floresta protegida, repleta de espécies de vida selvagem, como macacos-aranha e aves quetzal. Quem tem paixão por ambientes naturais, deveria visitar a Costa Rica pelo menos uma vez na vida, pois aqui encontrará um inesquecível paraíso em estado virgem.

É na conjugação harmoniosa de todos estes factores que culmina a riqueza deste circuito: a ligação entre o Pacífico e o mar das Caraíbas no Panamá, e a natureza em estado virgem na Costa Rica.

Para além dos pontos mais turísticos, venha conhecer os locais mais belos do Panamá e mais puros da Costa Rica, com toda a calma que este destino merece. Destacamos o incrível **Museu da Biodiversidade no Panamá** desenhado por Frank Gehry, o **Parque do Arenal** e as suas pontes suspensas, a **Ilha Tortuga** e as suas praias, a **península do Tortuguero** e a sua **costa marítima**, já que ficaremos alojados no **Hotel Laguna Lodge**, com acesso a pé à costa externa da **península do Tortuguero**, onde as **tartarugas marinhas vêm desovar nos meses de Julho e Agosto**, mas os atractivos são muitos mais....

Esta será seguramente uma viagem inesquecível !!

1º Dia – 05 Julho (Dom.) – LISBOA / MADRID / CIDADE DO PANAMÁ

Comparência no aeroporto de Lisboa duas horas e meia antes da partida. Assistência nas formalidades de embarque pelo/a **guia OASIStravel que vos acompanhará durante toda a viagem** e partida às 06h35 com destino ao Panamá (escala em Madrid das 09h00 às 15h55). **Chegada às 19h30** ao Aeroporto Internacional de Tocumen, na Cidade do Panamá. Após recolha das bagagens e das formalidades alfandegárias, assistência pelo guia local e transporte para o centro, para o **Hotel Ramada Plaza by Wyndham 4***. Distribuição dos quartos.

Jantar e alojamento.



Selecções



— Seleções —

2º Dia – 06 Julho (Seg.) - CIDADE DO PANAMÁ

Pequeno-almoço no hotel e saída para **visita da cidade do Panamá** incluindo o **almoço**. Iniciaremos a nossa visita pelas ruínas de **Panamá La Vieja**. Fundada em 1519 esta foi a 1ª cidade a ser fundada no litoral do Pacífico e base para o início da conquista de toda a América do Sul, tendo sido no entanto parcialmente destruída em 1671, após os ataques dos piratas, nomeadamente de Henry Morgan. Seguiremos depois para o **Bairro Antigo** (Casco Viejo), área colonial do Panamá, caracterizada pela sua arquitetura, com as suas ruas estreitas e casas representativas do período colonial espanhol.

Visita da **Cidade Velha**, classificada como **Património Mundial da Humanidade pela UNESCO** devido à sua ecléctica fusão entre a arquitectura colonial, neoclássica e francesa, com passagem pela **Praça de França** (uma homenagem a Ferdinand de Lesseps, diplomata e empresário francês conhecido sobretudo por promover a construção dos canais de Suez e do Panamá) e pelo **Parque Bolivar**, entre outros locais de interesse histórico e cultural.

No final da visita, regresso ao hotel. **Jantar** e alojamento.

3º Dia – 07 Julho (Ter.) – PANAMÁ – Visita à Comunidade Emberá

Pequeno-almoço no hotel. Este será um dia muito diferente da ideia urbanística e desenvolvida que a maioria dos visitantes tem do Panamá, contactando directamente com as comunidades e tradições locais. Após um trajecto de cerca de 1h15 de autocarro, chegada ao Parque Chagres onde embarcaremos em **pequenas pirogas** (embarcações tradicionais Embera) que nos levarão através de uma paisagem selvagem, **até ao coração da Comunidade Emberá**, um dos 6 grupos aborígenes no Panamá. Seremos recebidos por membros da tribo, ao som da sua música e instrumentos típicos, e ficaremos a conhecer um pouco mais sobre a história da tribo e as suas tradições. Os Emberá, com raízes na Colômbia, vivem nas margens do rio, em pequenas comunidades nas quais os homens se dedicam maioritariamente à construção de pirogas e as mulheres à manufactura de cestas e máscaras com fibras vegetais e tecidos. Aqui poderemos adquirir algum artesanato que só se encontra nesta aldeia. **Almoço** com produtos tradicionais e locais e breve **apresentação de músicas e danças locais**.

Regressaremos depois à cidade do Panamá.

Jantar e alojamento no hotel.





4º Dia – 08 Julho (Qua.) – PANAMÁ – Canal do Panamá, Centro de Visitantes de Miraflores e Museu Biodiversidade

Pequeno-almoço no hotel e saída para Miraflores, onde se encontra o **Centro de Visitantes de Miraflores**, localizado na zona Este das Eclusas. Desde o terraço do Centro de Visitantes poderemos observar de perto o percurso dos barcos que se cruzam no Canal do Panamá e admirar o funcionamento desta maravilha da engenharia, que opera o mesmo sistema hidráulico desde a sua criação. No final das visitas, seguimos para o **almoço** em restaurante local.

Após o almoço, **visita ao Museu de Biodiversidade**, um dos edifícios mais espectaculares da cidade, desenhado pelo reconhecido arquitecto Frank Gehry. A exposição permanente do Museu, designada “Panamá – Ponte de Vida”, apresenta oito galerias, através das quais podemos observar a história do istmo do Panamá e o seu gigantesco impacto na biodiversidade do planeta. Transporte de regresso ao hotel. **Jantar** e alojamento.

5º Dia – 09 Julho (Qui.) – PANAMÁ / SAN JOSE

Pequeno-almoço no hotel (dependendo do horário do voo poderá ser pic-nic box) e transporte para o aeroporto da cidade do Panamá. Após as formalidades de embarque, partida do voo com destino a San Jose, na Costa Rica (horário a informar). Chegada a San Jose. Após recolha da bagagem e formalidades alfandegárias, assistência pelo guia local e transporte para o centro.

Visita do **Teatro Nacional** (entrada incluída), jóia cultural da cidade que nos será explicada em detalhe e também do **Museu do Ouro Precolombiano** (entrada incluída).

No final da visita, transporte para o **Hotel D Sabana by Marriott Bonvoy 4***. Distribuição dos quartos. **Jantar** em restaurante local. Alojamento no hotel.

6º Dia – 10 Julho (Sex.) – SAN JOSÉ / TORTUGUERO

Saída bem cedo do hotel (entre as 06h00 e as 07h00) em autocarro em direcção ao porto de La Pavona ou Caño Blanco (dependendo do nível do rio). Durante o percurso, atravessaremos o Parque Nacional Braulio Carrillo. Cerca das 08h00 tomaremos o pequeno-almoço num restaurante local, seguindo depois até ao cais, onde será realizado o **embarque em lancha** que nos levará numa agradável viagem de cerca de 1h/1h30 (dependendo do nível das águas) até ao **Laguna Lodge Tortuguero 4* no Parque Nacional Tortuguero. Almoço.**

Durante a tarde faremos um passeio até à **povoação de Tortuguero**, pequena localidade numa das ilhas entre o mar e a Lagoa de Tortuguero. Na realidade, a povoação consiste numa pequena rua sem trânsito automóvel, onde as pessoas se deslocam a pé ou de bicicleta. Tem alguns bares e restaurantes, assim como pequenas lojas onde poderemos adquirir algumas lembranças e artesanato local. Regresso ao lodge. **Jantar** e alojamento.





—Seleccões—



7º Dia – 11 Julho (Sáb.) – TORTUGUERO: Passeio de lancha pelo Parque Nacional

Após o pequeno-almoço, saída para um percurso em pequenas **lanchas através dos canais de Tortuguero** durante cerca de duas horas (nota: *este passeio também poderá ser efectuado de tarde, dependendo das condições atmosféricas*). O **Parque Nacional de Tortuguero** abarca uma extensão de 26.156ha. na sua área terrestre, e cerca de 50.160ha de zona marinha, criada para proteger as tartarugas no mar. Nesta área predomina o bosque tropical muito húmido, com uma temperatura média anual de 28ºC. Regresso ao Lodge. **Almoço** no lodge.

Durante a tarde, poderá usufruir do Lodge e da sua piscina, ou então poder fazer uma caminhada pelos seus trilhos, conhecendo um pouco mais sobre as plantas características das florestas húmidas. **Jantar** e alojamento no lodge.


8º Dia – 12 Julho (Dom.) – TORTUGUERO / ARENAL

Pequeno-almoço no lodge e **transporte em lancha** de regresso ao porto principal. Cerca de 2 horas depois, desembarque e continuação da viagem em autocarro em direcção ao Arenal. Durante o percurso, **visita de uma plantação de “palmito”** (miolo das palmeiras), uma actividade económica muito importante para as famílias costarriquenses, sendo que a Costa Rica é actualmente o maior exportador mundial de palmito em conserva (detém cerca de 55% do mercado). Teremos oportunidade de aprender tudo sobre o palmito, desde a sua plantação até à colheita, graças à responsável desta propriedade familiar. O **almoço** de hoje será nas instalações rústicas desta propriedade e composto por pratos preparados com base no palmito.

Após o almoço, seguimos para o **Hotel Arenal Manoa Resort & Hot Springs 4***. A localização e as instalações do hotel convidam a usufruir da melhor forma deste final de tarde, seja usufruindo das piscinas do hotel ou simplesmente a admirar a bela vista da paisagem envolvente. Esta tranquilidade em comunhão com a natureza faz-nos entender melhor a expressão local *“Pura Vida”*. **Jantar** e alojamento.




 Tortuga Lodge

 Laguna Lodge

 Mawamba Lodge Tortuguero

 Pachira Lodge

Evergreen Lodge 

 El Patio de Tortuguero

Tortuguero



9º Dia – 13 Julho (Seg.) - ARENAL: Percurso Aventura e La Fortuna

Pequeno-almoço no hotel. Manhã dedicada à exploração do **Parque do Arenal**, através da utilização de diversos recursos alternativos. Geralmente iniciamos com um passeio a pé através da floresta, que nos permite observar a floresta dos seus melhores pontos de vista sobre o vulcão e sobre o Lago do Arenal, atravessando no percurso algumas **pontes suspensas - Sky walk** (o percurso conta com algumas partes de piso irregular, subidas e descidas). De seguida, realizaremos um passeio surpreendente: o **Sky Tram (teleférico)** que nos levará até uma ampla plataforma de observação no ponto mais alto da Reserva do Arenal, onde poderemos usufruir da tranquilidade e da paisagem envolvente (o vulcão, o lago, as montanhas e a selva tropical). Voltando ao local de partida, continuaremos a nossa visita com **almoço** em restaurante local. Antes do regresso ao hotel, passagem pela **cidade de Fortuna**, situada no Vale do vulcão Arenal, nas margens do Rio Burio. **Jantar** em restaurante local. Regresso ao hotel no Arenal. Alojamento.

10º Dia – 14 Julho (Ter.) - ARENAL / PUEBLO DE SARCHI / SAN JOSE

Pequeno-almoço no hotel e saída para San Jose, com **almoço** incluído durante o trajecto. Paragem na **Vila de Sarchi**, conhecida pelo fabrico das carroças em madeira pintada, que são símbolo nacional da Costa Rica e foram consideradas **Património da Humanidade pela UNESCO** em 1995. De seguida, passagem pela vila de Grecia, pitoresca localidade maioritariamente dedicada à agricultura de cana de açúcar, café orgânico e abacaxi. Chegada a San Jose e instalação no **Hotel D Sabana by Marriott Bonvoy 4***. Distribuição dos quartos. Em hora a informar, transporte para **jantar** com **espectáculo de músicas e danças**. Regresso ao hotel e alojamento.

11º Dia – 15 Julho (Qua.) - SAN JOSE: Vulcão Poás, Plantação de café Doka Estate e Jardins das Cataratas de la Paz

Pequeno-almoço no hotel e saída até à **plantação de café Doka Estate**, pertencente à família costa-riquenha Vargas Ruiz, pioneiros na produção de café há mais de 70 anos, dando a conhecer através desta visita todo o processo produtivo do café. A Costa Rica tem uma grande variedade de microclimas e de altitudes em pequenas distâncias, e esta visita permitirá perceber como estes factores climáticos favorecem o sabor tão típico deste café. Para além de ficarmos a conhecer um pouco mais sobre a produção de café, iremos provar um cocktail de café frio e visitaremos o borboletário e o jardim dos bonsais. Após a visita, seguiremos para o **Parque Nacional do Vulcão Poás, um dos vulcões mais espectaculares do país** e de extraordinária beleza cénica. (cont.)



—Seleccões—





11º Dia – 15 Julho (Qua.) - SAN JOSE: Vulcão Poás, Plantação de café Doka Estate e Jardins das Cataratas de la Paz (cont.)

Tem um largo historial de erupções, destacando-se a que ocorreu no ano de 1910, em que as cinzas se elevaram a cerca de 8.000m de altitude (por estar em constante actividade o acesso ao vulcão Poás pode estar momentaneamente condicionado). Continuamos para os **Jardins das Cascatas de La Paz** para um agradável passeio a pé pelos jardins, através de uma exuberante floresta tropical, com diversas cascatas, uma grande diversidade de pássaros, borboletário, e animais diversos como colibris, borboletas, felinos, répteis e sapos. **Almoço** durante as visitas. Regresso a San Jose. **Jantar** e alojamento no hotel.

12º Dia – 16 Julho (Qui.) – SAN JOSE / ILHA TORTUGA / SAN JOSE

Pequeno-almoço no hotel. Saída em direcção à costa do oceano pacífico, onde iremos embarcar num **catamarã até à Ilha Tortuga**, num passeio de cerca de 90 minutos, onde teremos oportunidade de admirar as belas paisagens costeiras desta região da Costa Rica, no Golfo de Nicoya.

Encantadora pela sua beleza natural, a Ilha Tortuga é conhecida pela sua praia de areia branca e águas cristalinas. Um mergulho nas águas do pacífico é sem dúvida uma excelente forma de terminar esta grande viagem. **Almoço** incluído. São disponibilizadas diversas actividades (algumas mediante pagamento) nomeadamente snorkeling, banana boat, zona privativa com cadeiras de praia, redes de descanso, etc.... **Jantar** em restaurante local, seguido de transporte para o hotel em San Jose. Alojamento.

13º Dia – 17 Julho (Sex.) – SAN JOSE / MADRID

Pequeno-almoço no hotel e saída para visita do **Mercado de artesanato**, localizado perto do hotel, onde poderá aproveitar para fazer as suas últimas compras. No final da manhã, transporte do hotel para o aeroporto de San Jose. Após as formalidades de embarque, **saída às 16h10** com destino a Madrid. Noite e refeições a bordo.

14º Dia – 18 Julho (Sáb.) - MADRID / LISBOA

Chegada ao aeroporto de Madrid às 10h50. Mudança de voo e saída de novo às 15h40 com destino a Lisboa. Chegada ao aeroporto de Lisboa pelas 16h05.

FIM DA VIAGEM



Preços por pessoa:	Valor Base	Taxas	Valor Total	Valor/mês*
Em quarto DUPLO	5.159 €	505 €	5.664 €	567 €
Suplemento quarto INDIVIDUAL		792 €		80 €

* = 10 Mensalidades de 27 Fev.'26 a 30 Nov.'26, facilidade de pagamento válida para reservas até 27 Fev.2026

Nota: Todas as viagens "Seleções Oasis" podem ser pagas no dobro do número de meses, que à data da sua inscrição, faltarem para o seu início, com a condição de 50% do valor total estar pago à data de partida, num mínimo de 6 mensalidades. Consulte-nos para informação detalhada.

Serviços incluídos:

- ✓ Passagem aérea Lisboa / Cidade do Panamá + San José / Lisboa, com voos Iberia (via Madrid) em classe económica, com direito ao transporte de 1 mala de porão por pessoa com o máximo de 23 Kg;
- ✓ Passagem aérea Panamá / San Jose em classe económica, com direito ao transporte de 1 mala de porão com o máximo de 20 Kg;
- ✓ Taxas de aeroporto segurança e combustível no valor de 505€ (valor a reconfirmar à data de emissão);
- ✓ Assistência e transporte privativo do aeroporto aos hotéis e volta;
- ✓ Alojamento em **hotéis de 4*** (os mencionados ou similares), incluindo o **pequeno-almoço diário**;
- ✓ **Pensão Completa** durante todo o circuito (excepto horários coincidentes com os voos) no total de **22 refeições** conforme descrito no programa;
- ✓ **Visitas e excursões** de acordo com o itinerário;
- ✓ **Entradas** em todos os locais visitados no seu interior, conforme programa, nomeadamente:
 - ✓ Comunidad Embera
 - ✓ Centro de visitantes de Miraflores
 - ✓ Museu da Biodiversidade
 - ✓ Doka Estate
 - ✓ Museu do Ouro Pré-Colombiano
 - ✓ Teatro Nacional em San José;
- ✓ Experiências **Sky-tram** (teleférico) e **Sky-walk** (Pontes suspensas) no Parque Aventura do Arenal;
- ✓ **Passeio de barco** no Tortuguero
- ✓ **Passeio de catamarã para a Ilha Tortuga** e volta;

(cont.)



Serviços incluídos (cont.):

— Seleções —

- ✓ **Acompanhamento durante todo o circuito** em cada um dos países por **guia local** em português ou espanhol;
- ✓ **Guia OASIStravel durante toda a viagem de/até Lisboa;**
- ✓ **Seguro de viagem Especial OASIStravel MIP.60.000€** abrangendo os habituais **seguros de assistência, cancelamento e interrupção de viagem** (ver apólice, nomeadamente as exclusões);
- ✓ Taxas hoteleiras, de turismo, serviço e IVA à taxa em vigor à data de 29/12/2025;
- ✓ **Gratificações** a guias locais e motoristas.

Serviços não incluídos:

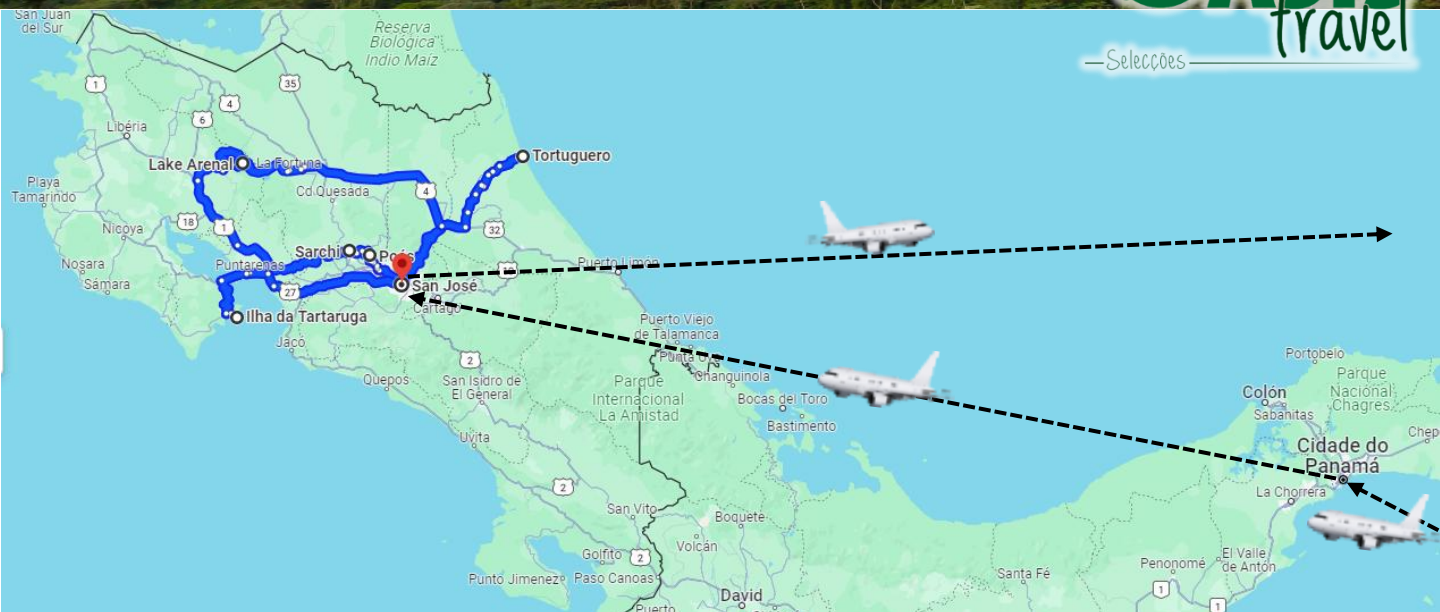
- ✗ Quaisquer serviços que não se encontrem devidamente mencionados no presente programa, e extras efectuados durante a estadia tais como: bebidas às refeições, telefonemas, lavagem de roupa, bagageiros nos hotéis, etc.

Documentos necessários (para cidadãos de nacionalidade portuguesa)

- ✓ Passaporte válido pelo período de 6 meses após a data da viagem.
- ✓ Certificado de vacinação internacional com vacina da febre amarela (apenas para passageiros que tenham estado em países com prevalência da febre amarela nos últimos 6 meses).

NOTAS: Não é legalmente exigida qualquer tipo de vacina para entrar em ambos os países (desde que os passageiros não tenham estado em países com prevalência de febre amarela nos últimos 6 meses), porém, as autoridades sanitárias recomendam aos visitantes estrangeiros a vacinação contra a febre-amarela. Recomendamos assim a marcação de uma consulta do viajante, e que esta se realize entre 6 a 8 semanas antes da viagem. Lugares sujeitos a disponibilidade à data da reserva. Os valores acima apresentados poderão sofrer eventuais alterações em caso de significativas oscilações cambiais e/ou de custos de combustível e/ou eventuais taxas adicionais. Os horários dos voos estão sujeitos a alteração por parte das companhias aéreas, tal como as visitas e os seus horários poderão ser ajustados em caso de necessidade e os hotéis substituídos por outros da mesma categoria. O seguro de viagem acima mencionado só estará activo após o/a passageiro/a entregar à OASIS a respectiva Ficha de Seguro devidamente preenchida e assinada. Preços válidos para **mínimo 14 participantes** e com base no câmbio do Banco Portugal à data de elaboração do programa 1 EUR = 1,1518USD.

Condições de pagamento: Para usufruir do pagamento em mensalidades, deverão ser entregues no acto de inscrição os cheques pré-datados correspondentes a todas as mensalidades. Caso não pretenda usufruir desta facilidade, os pagamentos deverão ser efectuados da seguinte forma: depósito mínimo de 25% à data da reserva + 50% do valor da viagem até 90 dias antes + restante pagamento até 45 dias antes da viagem. Às reservas e aos pagamentos que não observarem as condições acima mencionadas, reservamo-nos o direito de anular as correspondentes reservas, aplicando as condições de cancelamento abaixo mencionadas. (cont.)



(cont.)

Condições de cancelamento: da data da reserva até 02 Abril'26: 85€ por pessoa; de 03 a 20 Abril'26: 25% do valor da viagem; de 21 Abril a 4 Maio'26: 50% do total da viagem; de 5 Maio a 04 Junho'26: 75% do valor da viagem; a partir de 5 Junho'26 ou não comparência à data de partida: 100% do valor da viagem. A estes valores serão acrescentados os custos de pagamento com cartão de crédito caso tenha sido essa a forma de pagamento. A participação nesta viagem pressupõe a aceitação das Condições Gerais mencionadas no verso da Ficha de Inscrição.

MÉDIAS de TEMPERATURAS :

CIDADE DO PANAMÁ

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Temperatura mínima (°C)	23.3	23.3	23.6	23.9	23.8	23.6	23.5	23.4	23.2	23	23	23.4
Temperatura máxima (°C)	28.9	29.8	30.6	30.5	29.1	28.7	28.7	28.7	28.5	28.1	28	28.4

SAN JOSÉ (Costa Rica)

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Dia	24 °C	25 °C	26 °C	26 °C	24 °C	23 °C	23 °C	23 °C	23 °C	22 °C	23 °C	23 °C
Noite	14 °C	14 °C	15 °C	16 °C	17 °C	17 °C	16 °C	16 °C	17 °C	16 °C	15 °C	14 °C

LA FORTUNA - ARENAL

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Dia	27 °C	29 °C	30 °C	32 °C	32 °C	31 °C	29 °C	30 °C	31 °C	30 °C	28 °C	27 °C
Noite	19 °C	19 °C	20 °C	21 °C	22 °C	22 °C	22 °C	22 °C	22 °C	21 °C	21 °C	20 °C