

# **MULHERES EXPERIENCE – VIVÊNCIA EM AIURUOCA**

Data: **20 a 21/09/2025**

Grupo de 10 a 14 pessoas – **R\$ 890** por pessoa (pix) ou **R\$ 937** (cartão de crédito)

*Do tupi-guarani: “Aiuru” papagaio do peito roxo e “oca” casa. Faz parte das terras altas da Mantiqueira, com cachoeiras sagradas e o imponente Pico do Papagaio que tem uma vista ímpar pro nascer do Sol. A energia lá pulsa, A energia lá pulsa, assim como seguimos pulsando da primeira vivência realizada em Itatiaia, passamos pela nascente do Aiuruoca e agora vamos ao fluxo intenso de suas águas, renascemos e agora floresceremos, conectadas a nós, a natureza e umas com as outras. Teremos uma imersão linda, pra uma nova estação!*

## **FICHA TÉCNICA**

Duração: 2 dias

Local: Aiuruoca / MG

Distância Percorrida: 21 km

Nível de Dificuldade: Moderado - Difícil

Tempo de Atividade: 20 horas

Altimetria Acumulada: 700 metros

Altitude Máxima: 2.100 metros

## **ITINERÁRIO**

### **Dia 1**

21:00 pm (sexta): Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada no Graal Guaratinguetá – WC e Lanche (não incluso)

1:30 am: Início da subida noturna ao Pico do Papagaio via Vale dos Garcias, são 7 km de subida que não é tão íngreme quanto via Panorâmico, são 600 metros de elevação até o cume. O cume possui 2.100 metros de altitude.

6:30 am: Nascer do Sol (dos mais lindos) e cafézinho na montanha.

Tiramos fotos, curtimos o amanhecer e iniciamos a descida, fazemos uma pausa na Pedra Quadrada e no Pico do Tamanduá (santuário).

Finalizamos na Cachoeira dos Garcias, mágica, linda, enorme, almoçamos no restaurante dos Garcias, uma das iguarias da região (refeição inclusa).

Partimos para hospedagem: Terra de Aquarius, lugar que tem meu coração, no passado foi um centro de estudo ufológico e as águas intensas do Rio Aiuruoca passa ao fundo da propriedade, onde também tem uma cachoeira bem gostosinha que vamos no domingo: Cachoeira da Joaninha.

19:00 pm: Roda Experience, uma roda de troca entre nós. Fogueira, pra transmutar o que desejamos, vinho (levem o de vcs) pra brindarmos o que renovamos e muita energia boa! Mesa de frios (feita por mim com amor).

## **Dia 2**

7:00 am: Café da manhã servido (incluso).

Pós café vamos até o Rio Aiuruoca e Cachoeira da Joaninha.

Saída para a trilha das cachoeiras sagradas do Vale do Matutu, iniciaremos pelo Poço das Fadas, passaremos pelo Casarão do Matutu, e vamos para o espaço onde iniciaremos nossa prática de Meditação e Ioga.

14:00 pm: Almoço no Restaurante da Tia Iraci, maior iguaria de Minas (refeição inclusa)

Check out na Hospedagem.

Passadinha no Armazém Macieira (comprinhas)

16:00 pm: Retorno

Pausa no caminho na Boutique de Minas (Pouso Alto) – WC e cafézinho

21:00 pm: Previsão de chegada.

## **INCLUSO**

Guia credenciada Cadastur (2 diárias)

Guia com certificação internacional em primeiros socorros WFA

Guia auxiliar fechando a trilha com rádio comunicador

Prática de meditação e ioga

Transporte (ida e volta)

Hospedagem (chalézinho ou cabana)

Cafézinho da manhã no cume

Café da manhã (hospedagem)

Almoços (bebida a parte)

Mesa de frios (fogueira)

Entradas dos atrativos

Seguro aventura

Kit primeiros socorros coletivo

Rastreador via satélite

Bônus: Imagens

## **CHECK LIST**

Mala compacta (apenas o necessário)

Mochila para Trilha

Lanterna de cabeça (pilhas novas)

BOTA ou Tênis (que seja aderente)

Meias grossas (evitam calos)

- Cortar as unhas dos pés

- NÃO treinar pernas na véspera

Roupa confortável pra trilha

Roupa de banho

Roupa pra noite

Pijama

Toalha

Canga

Viseira ou Boné

Óculos de sol

Garrafa de hidratação (3 litros)

Pratinho, talher e caneca

Protetor solar e labial

Repelente (tenho Citroilha a venda)

Remédios habituais (caso necessite)

Itens de higiene pessoal (compactos)

Tapete de ioga ou canga para prática

Bastão de caminhada (opcional)

Chinelo

3 camadas pra montanha:

Segunda pele, fleece e corta-vento.

Touca e luvas

Itens de segurança: Capa de chuva, manta de emergência, apito.

**Sugestões de LANCHES para trilha:**

Maçãs (essenciais), frutas, castanhas, amendoins, barrinhas de proteína, sanduíches, sneakers, salami, atum, bananinha, marmitinhas, isotônico, carbogel, etc.