

# **PRAIA DO SONO A CACHOEIRA SACO BRAVO**

Datas: **06 a 07/12/2025** (Sábado a Domingo)

**R\$ 790** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 832**

Grupo de 6 a 10 guiados.

*Trilha clássica localizada na Reserva Ecológica da Juatinga, imersa em Mata Atrântica preservada, a Praia do Sono é um refúgio paradisíaco. Entre praias e cachoeiras vamos de lá até uma das poucas cachoeiras do mundo que deságuam no mar, com poço para banho e borda infinita para o mar aberto, a cachoeira do Saco Bravo.*

## **FICHA TÉCNICA**

- Travessia de Praias, Cachoeiras e retorno com Navegação de Barco
- Duração: 2 dias (final de semana)
- Tempo em Atividade: 8 horas por dia
- Percorso: 15 km
- Nível de Experiência: Intermediário Baixo
- Esforço: Moderado
- Exposição: Pequena
- Insolação: Alta

## **ITINERÁRIO**

### **Dia 1 – Sábado**

**4:00 am:** Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada na Padaria em Parati – WC e Café da Manhã (não incluso)

**7:30 am:** Início dos primeiros 3 km de trilha de Laranjeiras a Praia do Sono

Chegando na praia fazemos pausa para mergulho e também fazemos um bate-volta ao Poço do Jacaré, cachoeira deliciosa para banho. Na praia possui quiosques.

**12:30 pm:** Retomamos a caminhada, subiremos o Mirante da Praia do Sono

De lá seguimos para a Praia de Antigos com pausa para mergulho.

Na sequência já chegamos na Praia de Antiquinhos, apenas contemplação.

Teremos mais um banho de água doce na Cachoeira das Galhetas.

De lá atravessamos a Praia das Galhetas e chegamos na Praia da Ponta Negra, onde será o local de nossa pernoite. Desfrutar o fim de tarde na praia, possui quiosque, se acomodar na hospedagem, tomar um bom banho pra descansar.

**19:30 pm:** Jantar no restaurante a beira-mar (incluso)

## **Dia 2 – Domingo**

**6:30 am:** Café da Manhã (incluso)

**7:30 am:** Bate-volta de 8 km (ida e volta) a Cachoeira do Saco Bravo

Pernada puxada, com bastante subida que dura cerca de 2h30 até chegar na cachoeira.

Permanecemos na cachoeira por no máximo 2 horas, curtindo a paisagem, tirando umas fotos e respeitando a maré. É um local lindo mas exige atenção, o mar que dita as regras, se as ondas começam a bater forte demais, a permanência é proibida.

**12:30 pm:** Retornamos a trilha.

**15:00 pm:** Almoço no restaurante a beira-mar (incluso)

**16:00 pm:** Transfer de Barco da Praia da Ponta Negra a Laranjeiras

**17:30 pm:** Retorno.

**21:30 pm:** Previsão de chegada.

## **INCLUSO**

- Guia credenciada Cadastur
- Guia com certificação internacional em primeiros socorros WFA
- Guia auxiliar fechando a trilha com rádio comunicador
- Transporte (ida e volta)
- Transfer de barco (fim da trilha ao início)
- Hospedagem
- Jantar, café da manhã e almoço (bebidas a parte)
- Seguro aventura ROCA
- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador e resgate via satélite SPOT
- Bônus: Imagens

## **CHECK LIST**

- Mochila
- BOTA ou Tênis (que seja aderente) ou Papete (própria para trilha)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés na véspera da trilha
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- Roupas confortáveis pra trilha

- Roupa de banho
- Troca de roupa para o retorno
- Pijama
- Toalha
- Canga
- Viseira ou Boné
- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (3 litros para o Saco Bravo)
- Protetor solar e labial
- Repelente
- Remédios habituais (caso necessite)
- Itens de higiene pessoal (compactos)
- Corta-vento
- Chinelo
- Itens de Segurança: Lanterna, Capa de Chuva e Apito.

### **Sugestões de LANCHES para trilha:**

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