

MULHERES EXPERIENCE – VIVÊNCIA EM ITATIAIA

Data: **05 a 06/07/2025**

Grupo de 10 a 14 pessoas – **R\$ 790** por pessoa (pix) ou **R\$ 831** (cartão de crédito)

Será uma vivência especial no Parque Nacional de Itatiaia reunindo mulheres, trocando experiências, aprendendo umas com as outras em conexão com a Natureza e sua força interior. Montanhas, meditação, yoga, cachoeiras, estrelas, nascer e pôr do sol, uma imersão completa e espiritual entre as rochas da nossa sagrada Serra da Mantiqueira.

FICHA TÉCNICA

Duração: 2 dias (final de semana)

Local: Parque Nacional de Itatiaia / RJ

Distância Percorrida: 23 km

Nível de Dificuldade: Moderado

Tempo de Atividade: 8 horas por dia

Altimetria Acumulada: 900 metros

Altitude Máxima: 2.665 metros

ITINERÁRIO

Dia 1 – Pernada de 12 km – P.FURADA / YOGA PRATELEIRAS / CACH.FLORES

1:30 am: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

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

5:00 am: Subida noturna moderada de 2,5 km a Pedra Furada com seus 2.589 metros de altitude para assistirmos ao nascer do Sol. Tomamos café da manhã na montanha (não esqueça sua canequinha), depois descemos curtindo a paisagem.

9:00 am: Ingresso ao Parque Nacional de Itatiaia.

Briefing sobre o roteiro no Abrigo Rebouças e início da nossa melhor experiência.

Iniciamos nossa subida de 3 km até a base das Prateleiras, paisagem ímpar com suas rochas empilhadas e onde temos uma panorâmica incrível do vale. De lá descemos ao platô onde iniciaremos nossa prática de Meditação e Yoga.

Retornando sentido abrigo, fazemos uma pausa na Cachoeira das Flores e para as corajosas que quiserem imergir em uma sessão de crioterapia, melhor lugar não há, as águas são geladíssimas na mesma proporção da sua beleza.

17:00 pm: Subimos a um mirante próximo para assistir o pôr do Sol.

Banho, jantar, observação do céu entreladíssimo nas alturas, depois descanso.

Dia 2 – Pernada de 11 km – PEDRA DO ALTAR / CACH.AIURUOCA

6:00 am: Despertar e já deixar tudo arrumado para check out.

6:30 am: Café da Manhã servido

8:00 am: Início da trilha de 3 km até a Pedra do Altar e seus 2.665 metros de altitude, ponto mais alto de nossa vivência, de lá temos uma das panorâmicas mais lindas do imponente Agulhas Negras. Lá faremos uma roda de troca de experiências.

Depois seguimos por 3,5 km de trilha bem tranquila até a Cachoeira do Aiuruoca, a nascente mais alta do Brasil (geladíssima) e com recorrência somos recebidos por um belo arco-íris na sua queda. Mágico!

Retornamos a trilha, fazemos uma pausa pra banheiro e troca de roupa pro retorno.

16:00 pm: Saímos do parque e paramos em Garganta do Registro (armazém, pastel)

21:00 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)

Ingressos dos atrativos

Pernoite no Abrigo Rebouças

2 Cafés da Manhã e 1 Jantar

Yoga e Meditação na montanha

Seguro aventura

Kit primeiros socorros coletivo

Rastreador via satélite

Bônus: imagens

CHECK LIST

Mala compacta (apenas o essencial)

Mochila para trilha

Abrigo Rebouças são beliches e não fornecem roupa de cama, levar:

Saco de dormir OU lençol de solteiro com cobertor (compactos)

Travesseirinho (compacto ou inflável)

BOTA ou Tênis (que seja aderente)

2 Meias grossas (evitam calos)

- Cortar as unhas dos pés

- NÃO treinar pernas na véspera

2 Calças para trilha (confortável, calça jeans nem pensar)

2 Camisas para trilha (manga longa uv)

Roupa de banho (cachoeiras)

Toalha (leve e que seque rápido)

1 Blusa fleece ou pluma

1 Jaqueta corta-vento impermeável

Obs. Se o corta-vento não for impermeável, levar capa de chuva.

Touca e Luvas

1 Pijama quentinho

Roupa íntima

Tapete de Yoga ou Canga

Lanterna de Cabeça com pilhas novas

Carregador portátil pessoal

Bastão de caminhada (principalmente se sente dor no joelho)

Itens de higiene pessoal (compactos) *há banho quente no Rebouças.

Pratinho, Talheres e Caneca

Óculos de sol

Viseira ou Boné ou Bandana

Garrafa de hidratação (2 litros)

Protetor solar e labial

Remédios habituais (caso necessite)

Chinelo ou Crocs

Troca de roupa para o retorno

Itens de segurança: Cobertor de Emergência e Apito.

Sugestões de LANCHES para trilha:

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