

# **MULHERES EXPERIENCE III** **CASTELHANOS – ILHA BELA**

Data: **07 a 08/03/2026** (Final de Semana)

**R\$ 890** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 937**

Grupo de 6 a 10 guiadas.

*O arquipélago de Ilha Bela abriga uma das praias mais paradisíacas e isoladas do Brasil: Praia de Castelhanos. Imersa na Mata Atlântica e habitada apenas por comunidade caiçara local, será o destino da nossa vivência especial de Dia das Mulheres.*

## **FICHA TÉCNICA**

- Trilha de Praias e Cachoeiras
- Duração: 2 dias (final de semana)
- Local: Ilha Bela/SP
- Tempo em Atividade: 8 horas por dia
- Percurso: 11 km
- Desnível: 500 metros de ganho acumulado
- Altitude Máxima: 200 metros
- Nível de Experiência: Iniciantes - Fácil
- Esforço: Fácil
- Exposição: Pequena
- Insolação: Alta

## **ITINERÁRIO**

### **Dia 1 – Balsa X Castelhanos X Praia Vermelha**

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

**6:30 am:** Atravessamos a balsa até a Ilha de São Sebastião

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

**8:30 am:** Pegamos o transfer até a Praia de Castelhanos (1h15 aproximadamente)

**10:00 am:** Fazemos o check in na hospedagem e nos organizamos pra trilha.

Subimos no Mirante do Coração, onde avistamos a praia de cima com seus infinitos tons de azul, fazemos umas fotos e seguimos trilha até a lindíssima Praia Vermelha onde fazemos pausa pra banho, são 4 km (ida e volta).

**15:00 pm:** Pausa pra Almoço em Castelhanos (não incluso, tem muitas opções na praia)

**19:30 pm:** Fogueira na praia e roda de Experiências (leve seu vinho/bebidinha)

**22:00 pm:** Descanso

## **Dia 2 – YOGA X CACHOEIRA DO GATO X CASTELHANOS X Balsa**

**5:00 am:** Bora pro Nascer do Sol de Castelhanos, um dos mais lindos do litoral.

**7:00 am:** Café da Manhã (incluso)

**9:00 am:** Prática de Yoga e Meditação na praia.

**11:00 am:** Trilha até a linda Cachoeira do Gato, são 6 km totais (ida e volta) onde caminhamos até o final da praia e seguimos imersos na mata até a cachoeira.

**15:00 pm:** Pausa pra Almoço (não incluso) e Ducha na praia para o retorno.

**16:00 pm:** Transfer até a balsa de Ilha Bela

**18:30 pm:** Retorno

**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
- Práticas de Yoga, Meditação e outras atividades
- Transporte (ida e volta)
- Transfer (ida e volta)
- Licenças do Parque Estadual da Ilha Bela
- Hospedagem com café da manhã
- Mesa de frios servida na fogueira
- Seguro aventura ROCA
- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador e resgate via satélite SPOT
- Bônus: Imagens

## **CHECK LIST**

- Bolsinha de mão (sejam compactas, levar apenas o necessário)
- Mochilinha pra trilha
- BOTA ou Tênis (que seja aderente) ou Papete de trilha
- Meias grossas (evitam calos)

- Cortar as unhas dos pés na véspera da trilha
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- Tapete para a prática de Yoga (caso não tenha, serve eva ou canga)
- 2 Roupas confortáveis pra trilha/yoga (evite preto pois atrai borrachudos)
- 2 Roupas de banho (usar por baixo da roupa de trilha)
- Roupa pra noite (que pode ser a mesma roupa para o retorno da viagem)
- Pijama e peça íntima
- Chinelo
- Toalha e Canga
- Viseira ou Boné
- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (2 litros)
- Protetor solar e labial
- Repelente (indico spray para passar por cima da roupa)
- Remédios habituais (caso necessite)
- Itens de higiene pessoal (compactos)
- Corta-vento
- 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.