



SP

EXPERIÊNCIAS TURÍSTICAS ✨

São Paulo Capital

Roteiro dos Bandeirantes

Mantiqueira Paulista

Cavernas da Mata Atlântica

Litoral Norte





SU MÁRIO



04 APRESENTAÇÃO

05 SÃO PAULO Capital

06 ROTEIRO dos Bandeirantes

- 08. Góes Wine Bar
- 10. Experiência Vinho dos Mortos
- 12. City Tour a pé em Itu
- 14. Trem da República
- 16. Cavalgada da Lua Cheia

18 MANTIQUEIRA Paulista

- 20. Nascer do Sol na Pedra do Baú
- 22. Caminhada dos Três Cumes no Mona Pedra do Baú
- 24. Degustação Tábua de Queijos Raízes do Borba
- 26. Arte no Quilombo
- 28. Retiro Respira de Final de Semana na Serra da Mantiqueira
- 30. Do Campo à Mesa
- 32. Horto Florestal de Campos do Jordão

34. Degustação Harmonizada na Cave

36. Aquaride

38. Expedição Vida Silvestre na Mantiqueira Paulista

40. Cavalo, Arco e Presença

42. Parque da Cerveja

44 CAVERNAS da Mata Atlântica

- 46. Piquenique com Vinho no Mirante
- 48. Observação de organismos Luminosos Garganta do Diabo
- 50. Palmitoterapia
- 52. Campo Primitivo e Luminescência na Floresta do Petar
- 54. Viagem ao Fantástico Mundo das Cavernas
- 56. Circuito Quilombola - Quilombo Ivaporunduva
- 58.

60 LITORAL NORTE de São Paulo

- 62. Entre o Rio, o Mar e a Terra
- 64. Visita à Fazenda Marinha da Cocanha
- 66. Trilha das 7 Praias
- 68. Experiência de Surf para Iniciantes
- 70. Quilombo da Fazenda
- 72. Cachoeira e Engenho da Toca
- 74. Rota Caiçara

São Paulo é um estado de múltiplas paisagens, culturas e experiências.

Em um mesmo espaço, convivem uma das maiores metrópoles do mundo, serras de clima ameno, litoral preservado, áreas de Mata Atlântica e uma diversidade cultural que se expressa na gastronomia, nas tradições e no modo de viver de cada região.

Essa variedade se traduz em um destino completo, com infraestrutura, conectividade e uma oferta turística capaz de atender diferentes perfis de viajantes ao longo de todo o ano.

Este portfólio apresenta um recorte dessa diversidade, reunindo experiências estruturadas e prontas para comercialização em diferentes regiões do estado. São produtos que conectam o visitante à cultura, à natureza e às pessoas, com qualidade de operação e facilidade de acesso.

Este material organiza experiências e revela possibilidades. Um convite para descobrir São Paulo em suas diferentes formas e construir viagens que ampliam o olhar sobre o destino.

Escaneie e saiba mais:



SÃO PAULO

Capital



São Paulo é uma cidade global, cosmopolita e vibrante, que concentra uma das maiores ofertas culturais e gastronômicas da América Latina. Aqui, diferentes culturas se encontram e se expressam em museus, centros culturais, restaurantes, bairros históricos e experiências urbanas únicas.

Com mais de 100 museus, centenas de salas de cinema, teatros e uma agenda intensa de eventos ao longo do ano, a cidade oferece programação constante para todos os perfis de visitantes. A gastronomia é um dos grandes destaques, com milhares de restaurantes e bares que representam sabores do Brasil e de diversas partes do mundo.

A cidade também se destaca por sua vida noturna, reconhecida internacionalmente pela variedade e pela intensidade, com opções que vão de bares e rooftops a casas de música e experiências culturais que atravessam a noite.

Ao mesmo tempo, São Paulo é ponto de partida para outras experiências no estado. Em poucas horas, é possível sair do ambiente urbano e chegar a serras, litoral ou áreas de natureza preservada, ampliando a viagem com facilidade e diferentes possibilidades de exploração.

Roteiro dos

BANDEIRANTES

Escaneie e saiba mais:



O Roteiro dos Bandeirantes percorre caminhos históricos que ajudaram a moldar o interior do Brasil. Foi a partir dessas rotas que os bandeirantes avançaram pelo interior, abrindo caminhos, estabelecendo povoadamentos e influenciando diretamente a formação econômica e cultural do estado de São Paulo.

Ao longo de aproximadamente 180 quilômetros, o percurso conecta municípios que preservam igrejas, casarões e paisagens que revelam essa história. A jornada começa em Santana de Parnaíba, com um dos mais relevantes conjuntos coloniais do estado, e segue por cidades que combinam patrimônio histórico e tradições culturais, como o Santuário do Bom Jesus de Pirapora.

A região também tem papel importante no desenvolvimento ferroviário paulista. A memória dos trilhos, das antigas estações e das conexões que impulsionaram o crescimento econômico permanece presente ao longo do percurso, integrando história e paisagem.

A experiência permite vivenciar a cultura local, a gastronomia e o ritmo dessas cidades. É uma viagem que conecta passado e presente de forma acessível e próxima da capital.



GÓES WINE BIKE

SÃO ROQUE (SP)



*Um exclusivo passeio de bike na
Vinícola Góes.*

A experiência

A experiência começa na sede da vinícola, fundada em 1938 e hoje uma das mais tradicionais produtoras de vinho do estado de São Paulo. Dali, o grupo parte para um percurso de cerca de 11 quilômetros que atravessa parreirais e paisagens de Mata Atlântica preservada, revelando diferentes ângulos da propriedade e do terroir local. O trajeto



apresenta subidas leves e trechos panorâmicos com pontos de hidratação e pausas estratégicas para contemplação e conexão com o ambiente natural.

Durante o passeio é possível observar áreas de cultivo e entender mais sobre o universo da vitivinicultura paulista. A vinícola investe no plantio de variedades viníferas e híbridas, adaptadas ao clima da região, como Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc e Lorena.

O percurso termina em clima descontraído, com uma mesa preparada ao ar livre. Lá acontece a degustação de vinhos da casa, harmonizados com produtos da região - uma celebração do encontro entre esporte, natureza e enoturismo. Mais do que um passeio esportivo, o Wine Bike é uma vivência que combina bem-estar, paisagem e cultura do vinho.



Informações práticas

Duração: cerca de 2h30.

Quando: geralmente no último domingo do mês. Encontro às 8h e início às 8h30. Agendamento prévio obrigatório, sujeito à disponibilidade.

Inclui: acompanhamento de guia com degustação de vinhos (para maiores de 18 anos), acompanhada de sanduíches, sucos e frutas da estação.

Equipamentos: cada participante deve levar bicicleta e capacete ou alugá-los na vinícola.

Quem pode participar: pessoas que saibam pedalar e tenham condicionamento para atividade física de nível básico, com altimetria aproximada de 205 m.

Idiomas: português, espanhol e inglês.



EXPERIÊNCIA VINHO DOS MORTOS

SÃO ROQUE (SP)



Uma imersão na cultura portuguesa, entre vinho, gastronomia e um ritual centenário que atravessa o tempo.

A experiência

Todo terceiro sábado do mês, a Quinta do Olivardo, no tradicional Roteiro do Vinho de São Roque, promove o Jantar do Vinho dos Mortos, uma vivência que combina história, sabores portugueses, música ao vivo e um ritual que transforma a noite em memória.

A experiência é inspirada em uma tradição surgida em Portugal em 1807, durante as invasões napoleônicas. Para proteger seus bens dos saques, muitas famílias enterravam objetos de valor, entre eles garrafas de vinho. Tempos depois, ao recuperá-las, descobriram que o período sob a terra havia alterado a bebida, revelando novas camadas de aroma, equilíbrio e corpo.



Na Quinta do Olivardo, essa narrativa ganha vida em uma experiência que convida o visitante a participar do ritual. Durante o evento, é possível enterrar uma garrafa de vinho, registrando informações como lote e data. Após seis meses, o participante pode retornar à casa para desenterrá-la e provar o resultado desse processo singular.

O jantar acontece em uma atmosfera intimista, inspirada nas antigas casas portuguesas, com iluminação à luz de velas e tochas. O cardápio valoriza receitas tradicionais da culinária lusitana, com referências à Ilha da Madeira, enquanto o fado ao vivo reforça a ambientação e amplia a imersão cultural.

Mais do que um jantar temático, trata-se de uma experiência que conecta o visitante à memória, aos sentidos e à herança portuguesa por meio de um gesto simbólico e raro no enoturismo brasileiro.



Informações práticas

Duração: das 19h às 22h.

Quando: a experiência acontece todo terceiro sábado do mês. Recomenda-se reserva antecipada para garantir mesa no jantar.

Inclui: a participação no ritual de enterro e desenterro das garrafas é aberta aos visitantes presentes no local. O cliente paga apenas o consumo no restaurante, com cardápio à la carte. Caso deseje enterrar sua própria garrafa, paga o valor da garrafa escolhida.

Quem pode participar: a experiência é aberta ao público em geral. A degustação de vinhos é permitida apenas para maiores de 18 anos. Recomenda-se o uso de calçados confortáveis para facilitar o deslocamento pelos parreirais durante o ritual noturno.

Idiomas atendidos: português e inglês.



CITY TOUR A PÉ EM ITU

DESCOBRINDO AS RAÍZES DO MOVIMENTO
REPUBLICANO NO BRASIL

ITU (SP)



Um passeio a pé pelo centro histórico de Itu, entre arquitetura, memória e curiosidades que ajudam a contar a alma da cidade.

A experiência

O City Tour pelo Eixo Histórico de Itu é um convite para percorrer, com calma e atenção, as camadas de tempo que atravessam uma das cidades mais emblemáticas do interior paulista. Conduzido por guia de turismo credenciada, o passeio transforma o centro histórico em uma experiência de descoberta, em que ruas, fachadas e monumentos ganham nova vida por meio de histórias, símbolos e detalhes muitas vezes despercebidos à primeira vista.

Fale conosco



Fundada em 1610, Itu teve papel relevante na história política do Brasil e foi palco da Convenção Republicana de 1873, marco decisivo para a organização do movimento republicano no país. Durante o percurso, os visitantes caminham pelo vasto patrimônio histórico observando elementos arquitetônicos, referências culturais e curiosidades que ajudam a compreender a formação da cidade.

O roteiro percorre alguns dos marcos mais representativos de Itu, como o Museu Republicano, instalado em um sobrado histórico ligado à Convenção de Itu; a Igreja Matriz de Nossa Senhora da Candelária, do século XVIII; o tradicional Coreto da Praça Padre Miguel; e o conjunto de casarões históricos que preservam traços das arquiteturas colonial e eclética. O passeio também passa por ícones do famoso gigantismo ituano, como o orelhão e o semáforo gigantes, símbolos bem-humorados que reforçam a identidade cultural da cidade.

Ao longo da caminhada, histórias de personagens, acontecimentos marcantes e curiosidades locais são compartilhadas de forma leve e envolvente, despertando um olhar mais atento para a paisagem urbana e para a memória que ela abriga.

Mais do que visitar pontos turísticos, a experiência convida o visitante a se aproximar da essência de Itu. Ao final, fica a sensação de ter descoberto uma cidade que se revela nos detalhes, entre patrimônio, tradição e vida cotidiana.

Informações práticas

Duração: entre 3h30 e 4h.

Quando: realização mediante agendamento prévio, em datas e horários a combinar, conforme disponibilidade da guia e do grupo.

O que levar: recomenda-se o uso de roupas leves e calçados confortáveis para caminhada. Sugere-se trazer água, protetor solar, boné ou chapéu e equipamento fotográfico. Em dias de chuva, levar guarda-chuva ou capa.

Quem pode participar: experiência indicada para público em geral, sem restrição de idade. A atividade é leve, realizada em ritmo de caminhada pelo centro histórico.

São feitas paradas breves para se refrescar, se hidratar e conhecer jóias da gastronomia tradicional da cidade (alimentação não incluída no valor do passeio).

Idiomas atendidos: português, espanhol e inglês.



TREM DA REPÚBLICA

ITU E SALTO (SP)



Embarque nos trilhos onde a República brasileira começou a ser escrita.

A experiência

São sete quilômetros entre as estações de Itu e Salto percorridos a bordo de vagões restaurados que preservam o charme das antigas viagens ferroviárias. Mas o Trem da República é muito mais do que um passeio nostálgico: é uma experiência que combina história, paisagem e entretenimento em cada trecho dos trilhos.



Desde o embarque, personagens caracterizados e guias conduzem o percurso com leveza e interação, apresentando curiosidades sobre a Convenção de Itu de 1873 e os bastidores do movimento republicano brasileiro. O trem atravessa o Rio Tietê em um dos momentos mais contemplados da viagem e passa ao lado do Monumento à Nossa Senhora do Monte Serrat, estátua de 38 metros que atrai peregrinos de todo o país.

Ao desembarcar, o visitante leva não apenas o percurso, mas boas histórias sobre a época do Brasil Império.



Informações práticas

Duração: aproximadamente 60 minutos por trecho.

Quando: Sábados e domingos, com saídas de Itu às 9h e 14h e de Salto às 11h e 16h. Chegue com 30 minutos de antecedência. Agendamento ou compra antecipada recomendados.

Inclui: guia credenciada e ingressos para os atrativos do Eixo Histórico de Itu. Não inclui transporte, refeições ou despesas pessoais.

Quem pode participar: todas as idades. Vista roupas leves.

Idiomas: português, espanhol e inglês, sob solicitação.



CAVALGADA DA LUA CHEIA

ITU (SP)



Cavalgada à luz da lua, com muita história.

A experiência

A Cavalgada da Lua Cheia é uma experiência incrível que todo mundo deveria fazer pelo menos uma vez na vida.

Recebemos as pessoas em um casarão histórico de mais de 260 anos de idade. Uma propriedade histórica do ano de 1756 que está a sete gerações com a mesma família e que são parentes do bandeirante Borba Gato.



A casa sede e o antigo engenho impressionam por serem construídas em taipa de pilão com paredes de até 1 metro de largura e pé direito de 7 metros de altura e pelos objetos históricos de diversos períodos que dão uma linha do tempo desde antes do período colonial até os dias de hoje.



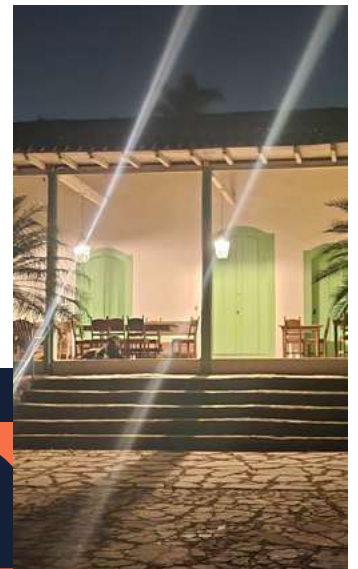
Informações práticas

Oferecemos a cavalgada da lua cheia todos os meses, geralmente no sábado em que a lua está mais brilhante e sempre é necessário o agendamento prévio. Tempo médio do passeio a cavalo é de 01 hora. A experiência completa, desde a chegada com a visita e o jantar e o passeio a cavalo levam de 3 a 5 horas.

Incluso: passeio a cavalo, jantar, música ao vivo, visita à propriedade histórica.

Quem pode participar: Indicado para pessoas de 07 a 75 anos. E pensando no bem estar animal, indicamos peso máximo das pessoas que vão fazer o passeio a cavalo de, no máximo, 110 quilos.

Idiomas atendidos: Português, Inglês.





Mantiqueira



PAU LIS TA

Escaneie e saiba mais:



A Mantiqueira Paulista reúne paisagens de serra, clima ameno e uma atmosfera que convida ao descanso e à conexão com a natureza. A região combina cenários naturais marcantes com experiências que envolvem gastronomia, bem-estar, aventura e produção local.

Entre os destaques estão formações icônicas como a Pedra do Baú e destinos reconhecidos como Campos do Jordão, a cidade mais alta do Brasil e um dos principais destinos de inverno do país. Trilhas, mirantes e atividades ao ar livre convivem com momentos mais contemplativos, como retiros e vivências no campo.

Agastromia se destaca, com rotas do vinho e do café, além da produção artesanal de queijos, azeites e outros produtos que expressam o terroir local. Experiências que conectam o visitante ao campo e aos produtores vêm ampliando o potencial da região no turismo gastronômico.

Com fácil acesso a partir da capital, a Mantiqueira se consolida como um destino versátil, ideal tanto para viagens curtas quanto para estadias mais longas, oferecendo uma combinação equilibrada entre natureza, conforto e autenticidade.

www.visitmantiqueira.com



NASCER DO SOL NA PEDRA DO BAÚ

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)

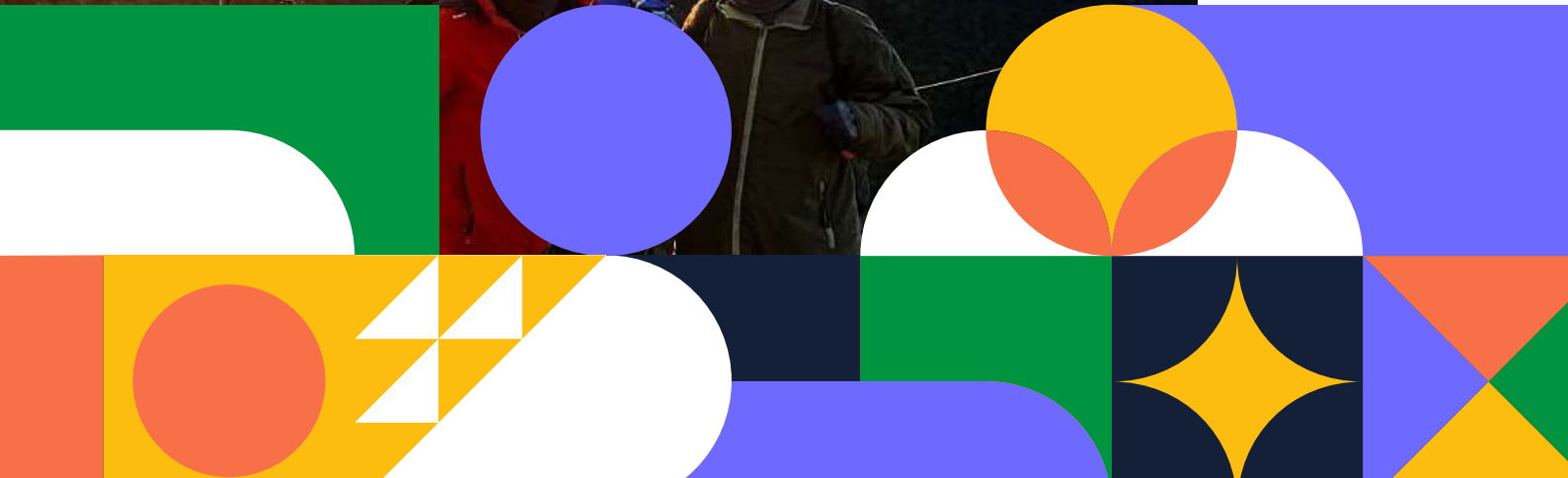


Um amanhecer com um visual e uma emoção que não cabem na foto.

A experiência

Esta experiência leva o participante até o cume da Pedra do Baú, formação rochosa pertencente ao Monumento Natural da Pedra do Baú, a 1950m de altitude para assistir ao nascer do sol.

A atividade acontece de madrugada, tem duração aproximada de 06h e começa com uma trilha de aproximadamente 1,5h de duração para chegar a base da rocha e então iniciar a subida através de uma Via Ferrata (escadinhas) disposta transversalmente pela rocha até alcançar seu cume, com uma altura de aproximadamente 350m.



O nível de dificuldade da atividade é considerado médio para pessoas ativas, sendo a melhor época para sua realização de abril a setembro. Acompanhamento de agência/conductor local e equipamentos específicos de segurança são obrigatórios para esta atividade.

A casa sede e o antigo engenho impressionam por serem construídas em taipa de pilão com paredes de até 1 metro de largura e pé direito de 7 metros de altura e pelos objetos históricos de diversos períodos que dão uma linha do tempo desde antes do período colonial até os dias de hoje.



Informações práticas

Realizada todos os dias de abril a setembro, com tempo bom, mediante reserva com pelo menos 1 dia de antecedência da data da atividade. O tempo médio é de 06 horas.

Como a atividade é realizada de abril a setembro, as temperaturas são baixas, então é preciso se agasalhar e vestir a parte superior do corpo em camadas. É indispensável levar em uma mochila pequena contendo água, algum snack, gorro. Luva e cachecol são bem-vindos.

Incluso: Conductor de Turismo local, todos os equipamentos específicos de segurança, agendamento de entrada na Unidade de Conservação MoNa Pedra do Baú e Seguro Atividade. Não incluso a taxa de estacionamento cobrada por carro na propriedade privada de acesso a trilha, alimentação e hidratação pessoal.

Quem pode participar: Qualquer pessoa ativa a partir de 07 anos que não tenha pavor de altura. Nível de dificuldade: médio/alto. Nível de exposição a altura: alto.

Idiomas atendidos: Português, Inglês, Espanhol.



CAMINHADA DOS TRÊS CUMES NO, MONA PEDRA DO BAÚ

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)



Trzeze quilômetros, três cumes, um dia inteiro dentro da Mantiqueira.

A experiência

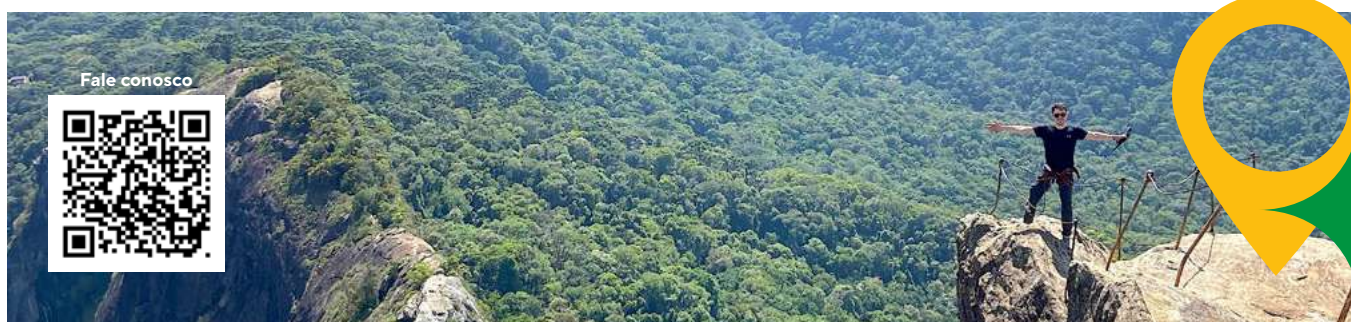
O passeio dos Três Cumes - que engloba a Pedra do Baú, Bauzinho e Pedra da Ana Chata - é fisicamente a caminhada mais exigente da região!

A proposta é subir a três principais montanhas do Parque Estadual MoNa Pedra do Baú. Uma atividade lindíssima, com vistas espetaculares, que dura o dia todo e precisa de muita disposição e energia para completar os 13km totais de trilha e 800m de desnível.



A Pedra do Baú – com seus 1.905 metros de altitude – é o maior atrativo do município de São Bento do Sapucaí – SP (próximo à Campos do Jordão). Seus imponentes paredões podem chegar até 350 metros de desnível e são um verdadeiro parque de diversão para os escaladores de nível avançado. O seu cume pode ser alcançado pelas históricas escadas de ferro, conhecidas como Via Ferrata, bastando um pouco de energia e disposição. Já a Ana Chata possui uma beleza cênica tão impressionante quanto a Pedra do Baú, são 1.738 metros de altitude alcançados por trilha, pequenos lances de escadas e uma passagem pela caverna logo abaixo de seu cume.

Esta aventura tem duração de 6h a 8h, dependendo da energia dos participantes. Ela é um bom teste físico para os amantes de longas caminhadas na natureza ou para quem busca treinamento para travessias, expedições ou alta montanha.



Informações práticas

Oferecido o ano todo com agendamento prévio. Temos guias femininas em nossa equipe, caso seja de seu interesse - informe com antecedência.

Utilizar roupa confortável e calçado para a caminhada, trazer 1,5l de água (não tem água na trilha), uma mochila pequena, boné, protetor solar e um lanche de trilha. Caso necessário, será emprestado mochilas e bastões de caminhada (avisar com antecedência).

Incluso: entrada no parque, equipamentos individual e coletivo, seguro contra acidentes. Não incluso o traslado, alimentação e estacionamento.

Quem pode participar: Adultos e adolescentes com disposição física para realizar uma atividade física moderada durante um dia todo.

Idiomas atendidos: Português, Inglês.



DEGUSTAÇÃO TABUA DE QUEIJOS RAÍZES DO BORBA

PINDAMONHANGABA (SP)



Uma experiência que conecta a história, tradição e sabores autênticos do queijo artesanal.

A experiência

A Degustação da Tábua Raízes do Borba é uma experiência gastronômica que convida o visitante a conhecer os sabores da produção artesanal da Queijaria Bolderini, localizada em Pindamonhangaba - SP.

Os visitantes são recebidos para uma breve apresentação sobre a história da família, da propriedade e da queijaria, além de conhecerem as principais etapas da produção dos queijos artesanais. Durante a visita, também é possível observar, pelo lado externo, a câmara de maturação, onde os queijos desenvolvem suas características de aroma, textura e sabor. O acesso ao sítio e a visita são gratuitos.

Fale conosco



A experiência de degustação da Tábua Raízes do Borba é opcional e paga, sendo o ponto central da visita. A tábua reúne uma seleção de queijos produzidos pela Queijaria Bolderini, servidos com acompanhamentos como mel e frutas secas, pensados para valorizar e harmonizar os sabores dos queijos artesanais.

Durante a degustação, o visitante é convidado a perceber as diferenças de intensidade, maturação e perfil sensorial de cada queijo, compreendendo como o tempo, o cuidado e o saber artesanal influenciam o resultado final. Mais do que provar queijos, a experiência busca aproximar o visitante do universo da produção artesanal, valorizando o trabalho no campo, a cultura alimentar e a identidade regional.

Ao final, o visitante leva consigo novos sabores e um olhar mais atento sobre a origem e o valor dos alimentos artesanais.

Informações práticas

Apresentamos a história, o processo produtivo e visualizamos a maturação com duração de 15 minutos. O tempo de permanência para a degustação varia de acordo com o visitante, que pode aproveitar a experiência no seu próprio ritmo.

Não necessita agendamento prévio e o funcionamento é de quinta a Sábado, das 8h às 16h. Recomenda-se vir com sapatos confortáveis, pois a experiência ocorre em ambiente rural, bem como o uso de repelente.

Incluso: acesso ao sítio, apresentação da história da família e da Queijaria Bolderini, explicação sobre a produção de queijos artesanais, e visualização externa da câmara de maturação. Não incluso a tábua Raízes do Borba e demais produtos.

Quem pode participar: Todos podem participar dessa experiência. Temos a venda de vinhos e cervejas para maiores de 18 anos. Ressaltamos que os queijos da queijaria tem Lactose.

Idiomas atendidos: Português, Italiano.



ARTE NO QUILOMBO

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)



Uma comunidade, um saber, uma peça feita só por você.

A experiência

O Bairro do Quilombo, berço de uma forte tradição cultural, a Associação de Artesãos abre suas portas para uma experiência autêntica, onde o visitante não apenas observa, mas vive o fazer artesanal.

Recebido por um anfitrião local, o visitante inicia sua jornada em nossa loja coletiva, que reúne o trabalho de cerca de 70 artesãos. Ali, conhece peças produzidas com palha de milho – flores, bonecas e presépios –, além de criações em palha de bananeira, como caixas, esteiras, revestimentos e quadros, e também bordados e crochês. Cada técnica é apresentada com suas histórias, revelando saberes passados entre gerações.

Fale conosco



A experiência segue de forma sensível e envolvente: o visitante é convidado a participar de uma oficina prática, onde aprende diretamente com um artesão. Durante esse momento, ele cria sua própria peça, compreendendo o tempo, a técnica e o cuidado envolvidos em cada detalhe. Ao final, leva consigo não apenas o objeto, mas o significado de tê-lo produzido com as próprias mãos.

O roteiro se amplia para além da loja, conduzindo o visitante a conhecer o bairro, seu território, sua paisagem e suas origens. É um percurso de conexão com a história local, com as pessoas e com a identidade cultural que sustenta o artesanato.

Mais do que uma visita, trata-se de uma imersão. O visitante vivencia o cotidiano do artesão, fortalece o reconhecimento da cultura popular e contribui diretamente para a valorização e geração de renda da comunidade.

Como resultado, leva consigo aprendizado, pertencimento e memória afetiva. A experiência atende ao desejo de conexão genuína, de criação e de significado – algo que só é possível viver aqui.

Arte no Quilombo é exclusividade, é troca, é vivência. Aqui, cada visitante se torna parte da história.

Informações práticas

Duração das atividades de 40 minutos a 2 horas.

Incluso: refeições e bebidas.

É necessário agendamento prévio.

Quem pode participar: não há restrição.

Idiomas atendidos: Português.



RETIRO RESPIRO DE FINAL DE SEMANA NA SERRA DA MANTIQUEIRA

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)



Três dias para sair do barulho e voltar para si.

A experiência

Às vezes descansar de verdade exige sair de onde se está. O Retiro Respiró é um final de semana de imersão na Serra da Mantiqueira, criado para quem precisa mais do que uma folga: precisa de um reencontro.

Durante três dias, a programação combina aulas de yoga e meditação, trilhas, cachoeira, fogueira e céu estrelado. Tudo conduzido por Alê Lopes, professor com mais de 15 anos de experiência e formação na Índia, onde frequentemente retorna com grupos. O sítio oferece



acomodações confortáveis e alimentação completa, saudável e deliciosa, preparada com ingredientes da horta local.

O grupo é pequeno e as vagas são limitadas: isso não é detalhe, é a essência da proposta. Poucos dias, poucas pessoas, muita montanha.



Informações práticas

Quando: em datas específicas ao longo do ano. Vagas limitadas, agendamento com antecedência obrigatório.

Duração: 3 dias de programação completa.

Inclui: acomodação, todas as refeições, aulas de yoga e meditação, trilhas e passeios. Não inclui transporte até o local.

O que levar: roupa de banho, de frio, impermeável e confortável para yoga. Sapato de trilha, boné e protetor solar.

Quem pode participar: adultos a partir de 18 anos, com mobilidade para atividades físicas leves e capacidade de subir escadas.

Idiomas: português, inglês e espanhol.



DO CAMPO À MESA

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)



O azeite extravirgem que nasceu na Mantiqueira e foi parar nas mesas mais exigentes do país.

A experiência

Entre 1940 e 1970, São Bento do Sapucaí era conhecida como a “Capital das Oliveiras”. O cultivo foi abandonado, mas nunca esquecido. Em 2003, a fazenda OLIQ retomou essa tradição ao plantar as primeiras oliveiras na Serra da Mantiqueira, em altitudes que variam de 1.200 a 1.800 metros. Hoje são cerca de 13 mil pés cultivados, com equipamento de extração importado da Itália e azeites que já conquistaram prêmios internacionais.



A visita começa no pomar, onde um guia apresenta as variedades cultivadas, o processo de colheita e a extração do azeite extravirgem. A degustação que encerra o tour permite provar os azeites puros e aromatizados, harmonizados com diferentes alimentos, entendendo como altitude, solo e clima da Mantiqueira se expressam em cada rótulo. O restaurante da fazenda, com arquitetura premiada e vista para as montanhas, serve alta gastronomia autoral com ingredientes regionais e mediterrâneos. A loja oferece azeites, geleias, sorvetes e produtos exclusivos da fazenda.



Informações práticas

Quando: quinta a segunda-feira, das 10h às 17h. **Feriados e férias:** todos os dias. **Tour guiado com duração de 45 minutos.** **Recomenda-se reserva pelo site para o tour guiado e almoço.**

Inclui: tour com degustação e harmonização de azeites. **Restaurante e loja são pagos à parte.**

Quem pode participar: todos. **Área acessível a pessoas com mobilidade reduzida.** **Wi-fi gratuito.** **Calçado confortável recomendado.**

Idiomas: português, inglês e espanhol.



PARQUE ESTADUAL CAMPOS DO JORDÃO

CAMPOS DO JORDÃO (SP)



Um dia inteiro dentro da maior floresta de araucárias do Sudeste brasileiro.

A experiência

Criado em 1941, o Parque Estadual de Campos do Jordão, mais conhecido como Horto Florestal, foi o primeiro parque estadual de São Paulo e o primeiro do Brasil a ter plano de manejo. Com 8.341 hectares de Mata Atlântica de altitude, entre 1.030 e 2.007 metros de altura, o parque abriga uma das maiores extensões contínuas de araucárias do Sudeste e mais de 180 espécies de aves catalogadas.



A experiência é conduzida por monitores ambientais que apresentam a biodiversidade e a história do parque. O roteiro oferece trilhas de diferentes perfis: da Cachoeira, com 4,6 km entre araucárias centenárias e término na Cachoeira do Galharada; a do Rio Sapucaí, com 2,6 km às margens das corredeiras; e a dos Campos, com 3 km e vista panorâmica sobre a Mantiqueira. Para quem busca aventura, há arvorismo entre as copas, tirolesa de 450 metros sobre o cânion do Sapucaí e aluguel de bicicletas. Famílias encontram parquinho, área de piquenique e espaços pensados para crianças. O bolo de pinhão com café é parada obrigatória.



Informações práticas

Quando: todos os dias, das 9h às 17h, com permanência até as 18h. Agendamento prévio para grupos escolares ou trilhas guiadas com monitores.

Inclui: verificar os itens inclusos em cada voucher de entrada. Atividades de aventura são cobradas à parte.

O que levar: calçado confortável, roupa leve, boné, protetor solar e garrafinha de água.

Quem pode participar: todos. Trilhas de nível fácil a intermediário.

Idiomas: português e inglês.



DEGUSTAÇÃO HARMONIZADA NA CAVE

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)



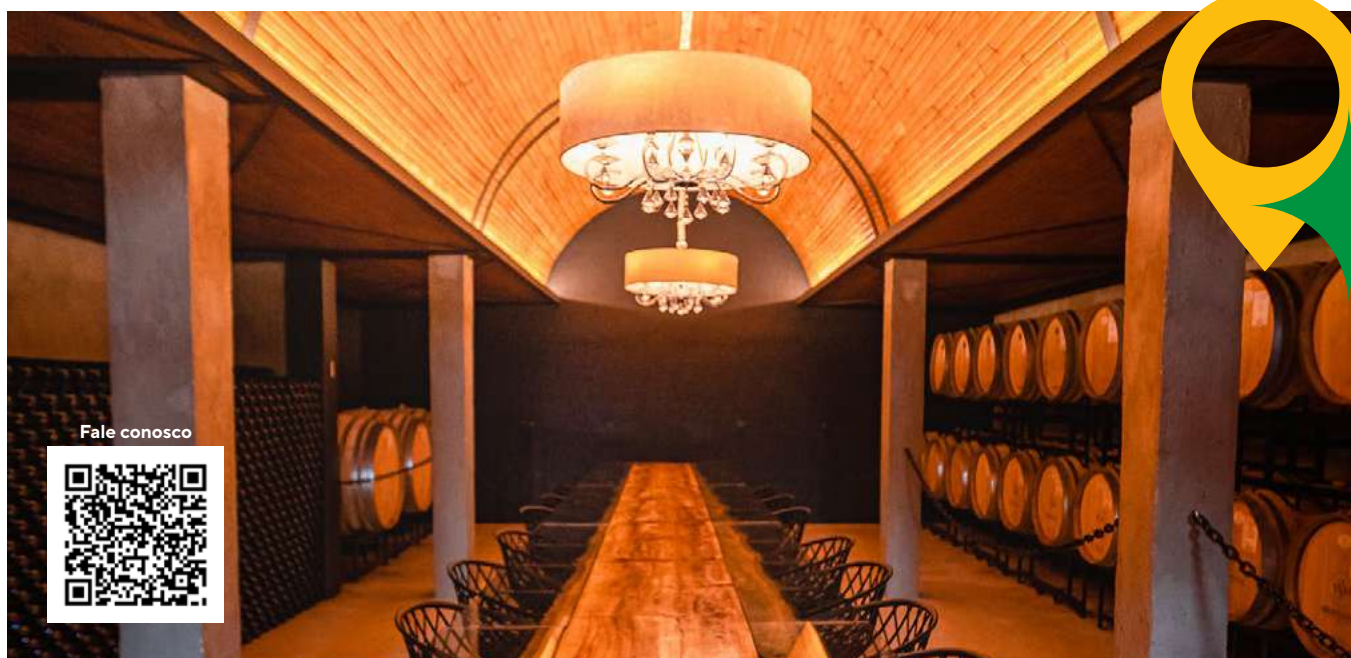
Cinco rótulos premiados, uma cave no Vale do Baú e a história da família que inventou os Vinhos de Inverno brasileiros.

A experiência

O nome Brandina é uma homenagem à matriarca da família Carbonari, imigrantes italianos que chegaram ao Vale do Baú nos anos 2000 e apostaram no que ninguém ainda havia tentado naquela altitude: produzir vinho de qualidade na Serra da Mantiqueira. A aposta foi certa. Hoje os rótulos Brandina acumulam premiações no Concurso Mundial de Bruxelas, no Decanter World Wine Awards e no Wines of Brazil, consolidando a Villa Santa Maria como uma das quarenta vinícolas mais charmosas do país, segundo a Revista Prazeres da Mesa.



A degustação na cave é a experiência mais intimista da propriedade. Em um ambiente de temperatura controlada, com barricas de carvalho francês envelhecendo os vinhos ao redor, o sommelier Christian Pinotti conduz a apresentação de cinco rótulos Brandina, explorando o terroir do Vale do Baú, a técnica da dupla poda que inverte o ciclo natural da videira para colher no inverno e as características sensoriais que tornam esses vinhos únicos no Brasil. Cada rótulo é harmonizado com produtos regionais selecionados, em um momento que mistura conhecimento, paisagem e sabor.



Informações práticas

Duração: aproximadamente 2 horas. Mediante agendamento prévio em datas e horários específicos.

Inclui: degustação de 5 rótulos Brandina conduzida por sommelier e harmonização com produtos regionais. Não inclui refeições completas, outras bebidas, transporte ou consumos adicionais.

O que levar: agasalho leve, pois a cave tem temperatura mais baixa. Câmera ou celular para fotos.

Quem pode participar: maiores de 18 anos. Informar restrições alimentares ou alergias no momento da reserva.

Idioma: português.



ACQUARIDE

SÃO FRANCISCO XAVIER (SP)



Seis corredeiras, as mãos na água e o Rio do Peixe levando você correnteza abaixo.

A experiência

Você sabia que o acquaride nasceu no Brasil? Nos anos 1970, garotos do Vale do Ribeira desciam corredeiras deitados sobre câmaras de ar de caminhão. A brincadeira virou esporte de aventura, ganhou equipamento próprio e campeonato nacional, mas nunca perdeu o que tinha de melhor: o contato direto com a natureza e com a força do rio.



No Rio do Peixe, a Mantiqueira Ecoaventura oferece essa experiência refrescante em um dos trechos mais bonitos e preservados da região. A atividade começa com um breve treinamento em águas calmas cercadas de mata, onde os participantes aprendem as técnicas básicas de condução do bote individual antes de encarar as corredeiras. São 1,5 km de descida, seis corredeiras e três condutores especializados acompanhando cada trecho de perto e meio ao som dos pássaros da Mata Atlântica.

Ao final, o retorno acontece por uma trilha de cerca de um quilômetro às margens do rio, um momento para respirar fundo o ar puro e deixar a adrenalina assentar.



Informações práticas

Quando: De abril a novembro.

Duração: de 2h a 2h30. Grupos de no máximo 6 pessoas. Agendamento com pelo menos 1 dia de antecedência.

Inclui: seguro aventura e equipamentos completos (bote individual, capacete, colete, caneleira, joelheiras e sapatilhas). Roupas de neoprene disponível por valor adicional.

O que levar: camiseta leve, bermuda ou calça justa. Roupas extras e reserva e toalha. Evitar bebidas alcoólicas e alimentação pesada antes da atividade.

Quem pode participar: adultos (com boas condições de saúde, sem gestação ou lesões cervicais e peso máximo de 110 kg) e crianças a partir de 10 anos, com responsável.

Idiomas: português.



EXPEDIÇÃO DE VIDA SILVESTRE NA MANTIQUEIRA PAULISTA

SÃO FRANCISCO XAVIER (SP)



Floresta, altitude e uma biodiversidade surpreendente. Um roteiro para quem quer ir além do óbvio.

A experiência

A Mata Atlântica é um dos cinco hotspots de biodiversidade mais ricos do planeta. Na Serra da Mantiqueira Paulista, em altitudes que ultrapassam 2.000 metros, essa riqueza se concentra em um mosaico de habitats que poucos visitantes têm a oportunidade de conhecer nos roteiros mais comuns.



A Expedição de Vida Silvestre, conduzida pelos naturalistas da UNA Ecoturismo, é uma imersão guiada nesse ecossistema. Durante as caminhadas, os participantes observam animais, plantas e fungos com o olhar treinado de quem conhece cada espécie e cada relação ecológica da floresta. Entre os encontros possíveis estão os cinco primatas da Mantiqueira: miqui-do-sul, bugio-ruivo, macaco-prego, sagui-da-serra-escuro e sauá. A região abriga ainda espécies raras de aves como a jacutinga e o papagaio-de-peito-roxo, mais de 25 espécies de anfíbios e fungos extraordinários como o Cordyceps, o famoso cogumelo-zumbi.

A experiência pode ser organizada em expedições de 1 a 6 dias, com saídas diárias de aproximadamente 4 horas, incluindo opção de trilhas noturnas para observação de anfíbios e répteis. Cada formato se adapta ao perfil e à disponibilidade do visitante.



Informações práticas

Duração: expedições de 1 a 6 dias, com saídas diárias de aproximadamente 4 horas. Agendamento prévio obrigatório, funcionamento sob consulta.

Inclui: guias naturalistas especializados, perneiras, bastão de caminhada, lanternas, binóculos, ingressos nas áreas visitadas, seguro aventura e plano de gestão de segurança com equipe de socorro em áreas remotas. Traslados opcionais.

O que levar: calçado fechado para trilha, roupas adequadas ao clima, capa de chuva, boné, protetor solar, repelente e garrafa de água. Recomenda-se vacinas em dia.

Quem pode participar: pessoas de todas as idades, mediante preenchimento de ficha de saúde individual. Trilhas de dificuldade leve a intermediária.

Idiomas: português, espanhol e inglês.



CAVALO, ARCO E PRESENÇA

SÃO FRANCISCO XAVIER (SP)



Arquearia montada na Mantiqueira: uma prática milenar.

A experiência

A arquearia montada é uma das práticas mais antigas do mundo. Povos das estepes asiáticas, guerreiros medievais e povos indígenas das Américas dominavam a arte de atirar flechas sobre o lombo de um cavalo com precisão e fluidez. O que era técnica de guerra tornou-se, hoje, uma das experiências mais completas de autoconhecimento, equilíbrio e presença que se pode viver.



Em São Francisco Xavier, aos pés da Serra da Mantiqueira, a Montaria Intuitiva oferece essa prática em um dia de imersão que começa no chão e termina em movimento. Pela manhã, exercícios de respiração e escuta corporal preparam o participante para se comunicar com o cavalo sem forçar, sem apressar. Ao meio-dia, a montaria acontece de forma segura e gradual, e a arquearia entra como consequência natural: arco, flecha e cavalo em harmonia.

O roteiro segue por trilhas em campo aberto, onde o vento, a terra e o animal guiam o ritmo. Não é necessária nenhuma experiência prévia com cavalos ou arquearia. O que se leva ao final é difícil de nomear e fácil de sentir.



Informações práticas

Duração: de 3 a 4 horas.

Quando: principalmente aos finais de semana. Agendamento prévio obrigatório.

Inclui: cavalos treinados, equipamentos de segurança para montaria e arquearia, condução especializada e lanche caseiro com bolo, café e chá. Não inclui refeições completas, bebidas alcoólicas ou transporte.

O que levar: calça comprida, calçado fechado, boné, protetor solar e água.

Quem pode participar: adultos e crianças a partir de 4 anos. Não há necessidade de experiência prévia. Atividade de nível moderado. Informar alergias ou limitações antes da experiência. Não é permitido consumo de bebidas alcoólicas.

Idiomas: português, espanhol e inglês.



PARQUE DA CERVEJA

CAMPOS DO JORDÃO (SP)



Tour na fábrica, mirante com 180 graus da Mantiqueira e cerveja gelada ao ar livre na cidade mais alta do Brasil.

A experiência

A Cerveja Campos do Jordão nasceu da vontade de criar um rótulo que tivesse a personalidade do lugar: altitude, clima de montanha e araucárias. O Parque da Cerveja é o complexo que reúne tudo isso em um único destino, com produção artesanal à vista, gastronomia ao ar livre e um mirante que entrega uma das vistas mais generosas da Serra da Mantiqueira.



O tour pela fábrica mostra todo o processo de produção, da seleção dos ingredientes ao envase, com degustação ao final. O Biergarten convida a harmonizar petiscos da culinária alemã com vista para a cachoeira. O Beernic é o piquenique cervejeiro com menu especial harmonizado com os rótulos da casa, servido em meio à natureza. No Mirante Mantiqueira, uma plataforma com 180 graus de vista sobre os picos da serra, é difícil não parar por mais tempo do que o planejado. O Jardim Japonês e a cachoeira completam os espaços de contemplação espalhados pelo parque.

O Restaurante Alto da Brasa, conduzido pela chef Michelle Peretti, fecha a experiência com grelhados autorais, ingredientes locais e harmonização com os rótulos da casa. É o tipo de lugar que não se visita com pressa.



Informações práticas

Duração: de 2 a 3 horas para o passeio completo.

Quando: todos os dias, das 10h às 17h. Sem necessidade de agendamento prévio. Ingressos disponíveis na bilheteria no dia da visita.

Inclui: entrada no parque, trilhas, jardins e cachoeiras, tour na fábrica com degustação, acesso ao Mirante Mantiqueira, loja de souvenirs, espaços gastronômicos e estacionamento. Consumos na loja e nos restaurantes são pagos à parte.

O que levar: roupas e calçados confortáveis para as trilhas leves pelos jardins. Em dias frios, agasalho, pois o clima pode ser instável.

Quem pode participar: todos. Crianças são bem-vindas acompanhadas de responsável. Degustação de cervejas exclusiva para maiores de 18 anos. A casa não oferece cervejas sem álcool ou sem glúten.

Idioma: português.



Cavernas da mata

ATLÂNTICA

Escaneie e saiba mais:



No sul do estado de São Paulo, o Vale do Ribeira abriga uma das áreas de Mata Atlântica mais preservadas do Brasil e um dos mais importantes conjuntos de cavernas do mundo. Reconhecida como Patrimônio Natural Mundial pela UNESCO, a região reúne natureza intacta, biodiversidade e formações geológicas impressionantes.

A apenas cerca de 200 quilômetros da capital paulista, o contraste é marcante: em poucas horas, o visitante sai de uma das maiores metrópoles do mundo e chega a um território de floresta densa, rios cristalinos e paisagens praticamente intocadas. Essa proximidade, rara em escala global, é um dos grandes diferenciais do destino.

Sob a floresta, centenas de cavernas revelam paisagens subterrâneas únicas, especialmente em áreas como o Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira (PETAR) e o Parque Estadual Intervales. Trilhas levam a cachoeiras, rios cristalinos e áreas de observação da vida silvestre.

A experiência combina aventura, conhecimento e cultura local. Comunidades tradicionais e quilombolas mantêm práticas e saberes que enriquecem a visita, enquanto a gastronomia regional complementa a imersão no território.

É um destino que surpreende pela intensidade da natureza e pela sensação de descoberta em cada percurso.

www.rotadascavernas.com.br



PIQUENIQUE COM VINHO NO MIRANTE

APIAÍ / IPORANGA (SP)



Vinho, brisa e o Vale do Rio Betari se abrindo no horizonte.

A experiência

Localizado na divisa entre Apiaí e Iporanga, a mais de 700 metros de altitude, o Mirante da Boa Vista é um dos pontos de contemplação mais privilegiados do Alto Vale do Ribeira. Dali, a vista alcança toda a extensão do Vale do Rio Betari, com a Mata Atlântica preservada cobrindo os paredões de calcário que formam o sistema subterrâneo do Petar. Com chuva ou sol, é um horizonte difícil de esquecer pelas grandes proporções e formas que remontam uma história milenar.



É nesse cenário que o piquenique é montado, com direito a vinho regional, tábua de frios com queijos, frutas, pães e geleias servidos em cerâmica artesanal local. A atmosfera intimista combina os prazeres da enogastronomia com o frescor da paisagem e o acolhimento dos anfitriões que tratam cada visita como um encontro entre amigos.



Informações práticas

Duração: aproximadamente 90 minutos. **Agendamento** prévio com 24 horas de antecedência.

Inclui: 1 rótulo de vinho e 1 tábua de frios com frios, frutas secas, frutas frescas, pães e geleias. Não inclui transporte.

O que levar: roupas e calçado confortável, boné, óculos de sol, protetor solar e repelente.

Quem pode participar: maiores de 18 anos para o consumo de vinho. Menores de idade são bem-vindos com cobrança de taxa e serviço de suco de uva. Acesso por escadaria de aproximadamente 50 degraus com corrimão.

Idioma: português.



OBSERVAÇÃO DE ORGANISMOS LUMINOSOS

IPORANGA (SP)



A floresta acende quando o sol se vai. Venha ver.

A experiência

O Vale do Ribeira abriga a maior concentração de fungos bioluminescentes do planeta. Dos 71 tipos conhecidos no mundo, ao menos 10 espécies já foram registradas nesta região, que atrai pesquisadores de todo o mundo para estudar o fenômeno raro. A Reserva Betary, área preservada de 60 hectares administrada pelo IPBio, Instituto de Pesquisas da Biodiversidade, é o lugar onde ciência e encantamento se encontram para o visitante.



A visita noturna começa no auditório com uma apresentação introdutória e percorre, em sequência, o laboratório de fungos bioluminescentes, onde é possível ver os cogumelos brilhando na escuridão controlada; a estufa de anfíbios e bromeliário; o laboratório de insetos; a sala escura com exposição de 24 minerais fluorescentes de diversas partes do mundo; o aquário submerso com peixes nativos e larvas de vaga-lumes; e a trilha noturna pela Mata Atlântica, finalizando em uma floresta iluminada por organismos fluorescentes.

Cada passo é conduzido por pesquisadores do IPBio, parceiros da Universidade de São Paulo nos estudos sobre bioluminescência. Não é um passeio com guia. É uma aula viva dentro da floresta.



Informações práticas

Duração: 2 horas.

Quando: preferencialmente de setembro a março. Reserva mínima para 4 pessoas, com 3 dias de antecedência.

Inclui: ingressos. Não inclui transporte.

O que levar: tênis, calça comprida, camiseta e repelente.

Quem pode participar: todos, sem restrição. Atividade de baixo esforço físico.

Idiomas: português e inglês.



GARGANTA DO DIABO

ELDORADO (SP)



Rapel, rio subterrâneo e uma cachoeira escondida no coração da maior caverna de São Paulo.

A experiência

Com quase 9 quilômetros de extensão mapeada, a Caverna do Diabo é a maior do estado de São Paulo e uma das mais visitadas do Brasil. Conhecida publicamente desde 1891 e habitada por indígenas e quilombolas por séculos antes disso, ela reserva para poucos visitantes a experiência mais intensa que oferece: a descida pela Garganta do Diabo.



O passeio combina três atividades em sequência. Começa pelo roteiro iluminado da caverna, com passarelas e formações geológicas como o Guardiã, a Branca de Neve e o Caldeirão do Diabo. Em seguida, um rapel de 40 metros dentro da própria caverna, conduzido por uma equipe treinada pela Spéléo Secours Français, referência mundial em resgate espeleológico. Por fim, a descida pelo leito do Rio Tapagem, com pedras gigantes, corredeiras e pequenas escaladas, até chegar à cachoeira Garganta do Diabo, escondida no interior da rocha. A operação tem certificação ISO 21101, norma internacional para segurança em turismo de aventura, e fotos do rapel são incluídas sem custo adicional.



Informações práticas

Duração: 5 horas.

Quando: todos os dias, às 10h e às 15h. A partir de 2 pessoas. Agendamento online obrigatório.
Inclui: guias especializados, capacetes, lanternas, anoraque, equipamentos de rapel e seguro aventura.
Não inclui ingresso do parque, traslado e alimentação.

O que levar: calçado fechado amaciado, calça comprida e blusa de manga longa, além de roupa extra e toalha. Evitar alimentação pesada antes da atividade.

Quem pode participar: crianças a partir de 8 anos com responsável e adultos com até 70 anos. Peso máximo de 120 kg. Condicionamento físico compatível com aventura de nível médio. Não é necessário saber nadar.

Idiomas: português e inglês.



PALMITOTERAPIA

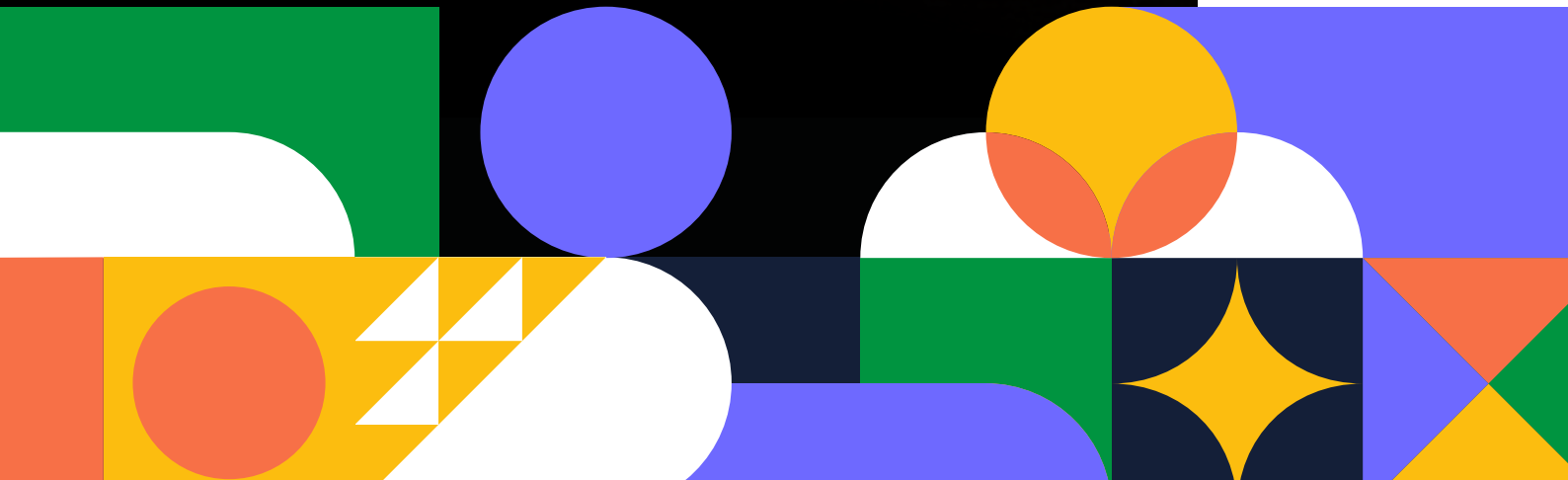
IPORANGA (SP)



Da palmeira ao prato em três horas: uma experiência que revela a face mais saborosa e sustentável da Mata Atlântica.

A experiência

A palmeira Juçara, nativa da Mata Atlântica e ameaçada de extinção, encontrou na Palmitolândia seu maior aliado. Tudo começou nos anos 1990, quando José Osmar trouxe as primeiras mudas de palmito Pupunha do Pará para Iporanga: a ideia era cultivar uma espécie que poderia ser colhida sem sacrificar a planta, reduzindo a pressão sobre a Juçara nativa. Hoje a fazenda tem mais de cem mil pés de pupunheiras e uma filha, Anna Gabriella, que transformou a produção em um destino turístico premiado com o Selo de Qualidade do Sebrae.



A sessão de palmitoterapia começa na plantação: o visitante escolhe seu palmito, aprende a cortá-lo com o facão e leva uma haste fresca para casa. A seguir vem o banquete, com cerca de quinze pratos autorais que revelam o quanto essa palmeira pode surpreender: sushi e nhoque de palmito, caprese vegano, sorvete com calda de juçara, brigadeiro, licor e patê com jabuticaba. Ao final, as folhas da palmeira cortada viram uma vassoura, porque na Palmitolândia, 100% da planta tem destino.

É uma experiência que educa sem sermão, que preserva sem privar ninguém do sabor, e que prova, prato a prato, que o futuro da Mata Atlântica pode ser delicioso.



Informações práticas

Duração: média de 3 horas.

Quando: todos os dias, das 10h às 17h. Agendamento prévio com pelo menos 1 hora de antecedência.

Inclui: visita à plantação, corte de palmito, uma haste de palmito in natura e refeição completa com aproximadamente 15 pratos à base de palmito. Bebidas são cobradas à parte.

Quem pode participar: todos, sem restrição.

Idiomas: português, inglês e espanhol.

A atividade principal é a produção de fogo por fricção, uma das habilidades mais antigas da humanidade. O grupo aprende a técnica, tenta, erra e, quando a brasa aparece, entende na prática o que significava dominar esse elemento. O percurso inclui o uso de outros recursos naturais e um mergulho na lógica do modo de vida primitivo, longe de qualquer tela ou sinal de internet.

Para os mais curiosos, a experiência pode ser estendida com um passeio noturno pela Mata Atlântica. A floresta à noite não é escura: cogumelos bioluminescentes iluminam o chão com uma luz esverdeada, larvas de vaga-lumes piscam entre as folhas, líquens revelam padrões ocultos sob luz ultravioleta e o opilião, o aracnídeo que parece uma aranha mas não é, aparece entre as raízes. Uma nota importante: o brilho visível do corpo do cogumelo depende de condições climáticas como umidade e calor, e pode não ocorrer na noite da visita. Os micélios no chão da floresta, no entanto, são quase sempre visíveis.



Informações práticas

Duração: até 2 horas por atividade.

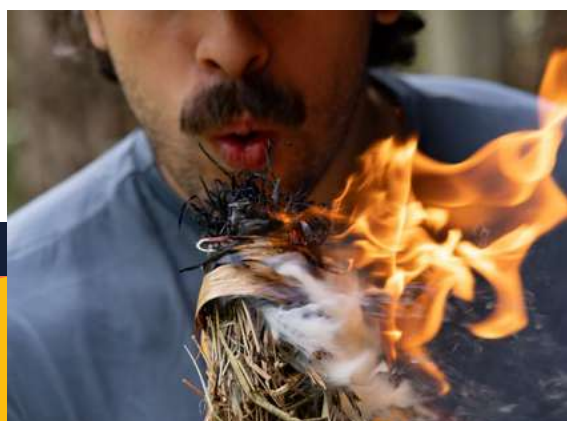
Quando: com agendamento prévio. Mínimo de 6 participantes.

Inclui: taxa de entrada, equipamentos de segurança, materiais naturais, instrutor e seguro. Não inclui transporte da agência até o PETAR (cinco quilômetros).

O que levar: calça comprida, camiseta (sem regata), calçado fechado, blusa de frio leve, repelente e água.

Quem pode participar: adultos e crianças a partir de 5 anos. Nível de dificuldade fácil, sem necessidade de preparo físico específico.

Idioma: português.



VIAGEM AO FANTÁSTICO MUNDO DAS CAVERNAS

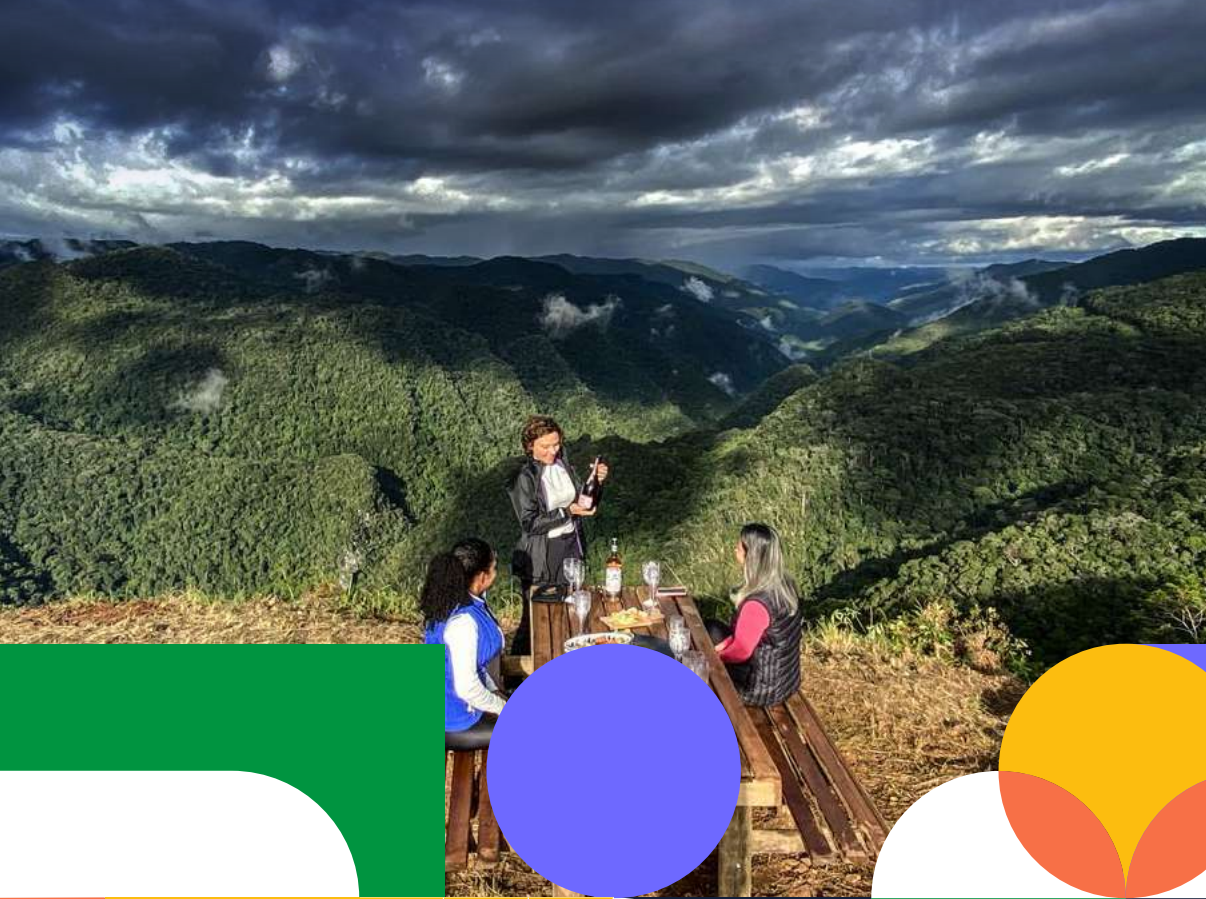
VALE DO RIBEIRA (SP)



Cinco dias, mais de trezentas cavernas, um vale que a maioria dos brasileiros ainda não descobriu.

A experiência

O PETAR, Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira, abriga mais de trezentas cavernas catalogadas em um dos últimos grandes blocos de Mata Atlântica preservada do Brasil. Poucos destinos do país concentram tantas opções de aventura, formações geológicas e trilhas preservadas em um só lugar.



A expedição de cinco dias, conduzida pela Parque Aventuras com guias locais especializados, percorre os pontos mais impressionantes da região. As cavernas Santana, Couto e Morro Preto revelam salões subterrâneos com formações geológicas milenares, rios internos e silêncios que impressionam. A Caverna Água Suja e a monumental Caverna do Diabo ampliam o roteiro com cenários de escala difícil de descrever sem ter visto. Para quem busca mais adrenalina, o roteiro inclui rapel com flutuação na Caverna Lago Suspenso e boia cross no Rio Betari.

O percurso inclui ainda a Cachoeira Queda do Meu Deus, no Vale das Ostras, banhos em piscinas naturais, piqueniques em mirantes e gastronomia regional. A hospedagem no Glamping Mangarito oferece o conforto necessário para recuperar as energias entre os dias de expedição.



Informações práticas

Duração: 5 dias. Disponível o ano todo, mediante agendamento prévio com a Parque Aventuras.

Inclui: guias especializados, ingressos para os parques e atrativos, equipamentos de segurança, seguro individual e logística de agendamento. Não inclui transporte até a região, alimentação e despesas pessoais.

O que levar: roupas leves para trilha, tênis ou bota antiderrapante, roupas extras para molhar, mochila pequena, água, lanche, repelente e protetor solar.

Quem pode participar: crianças a partir de 8 anos e adultos, com condição física moderada para caminhadas em trilhas. Não é necessária experiência prévia. Algumas atividades envolvem água; é recomendado saber nadar.

Idiomas: português, inglês e espanhol.



CIRCUITO QUILOMBOLA QUILOMBO IVAPORUNDUVA

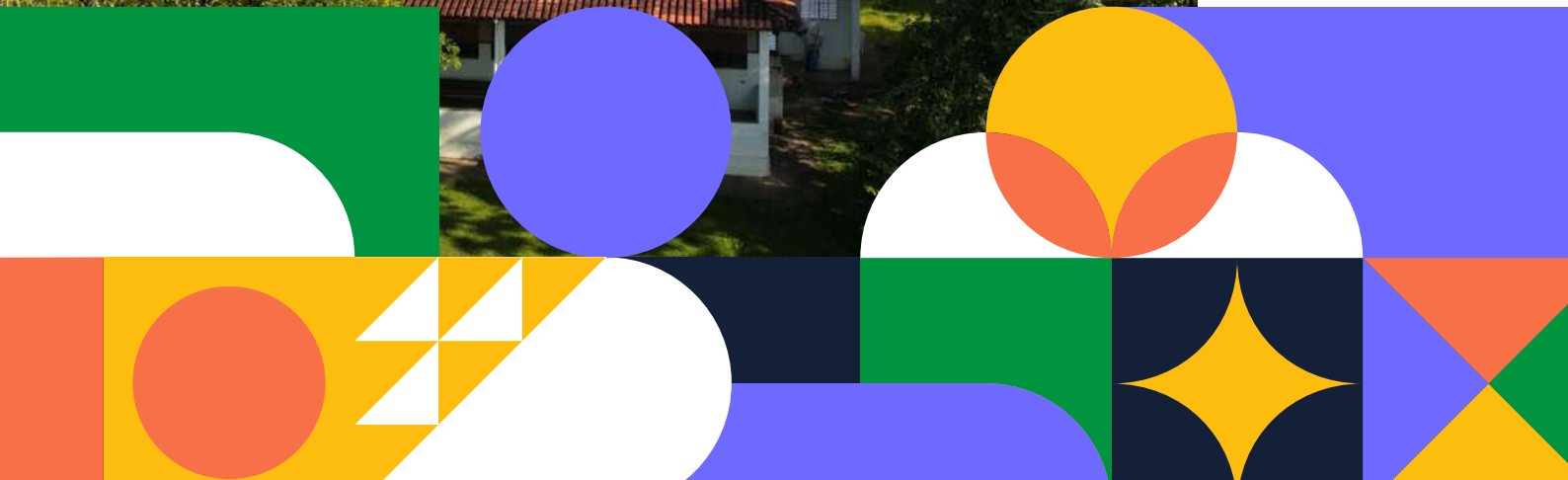
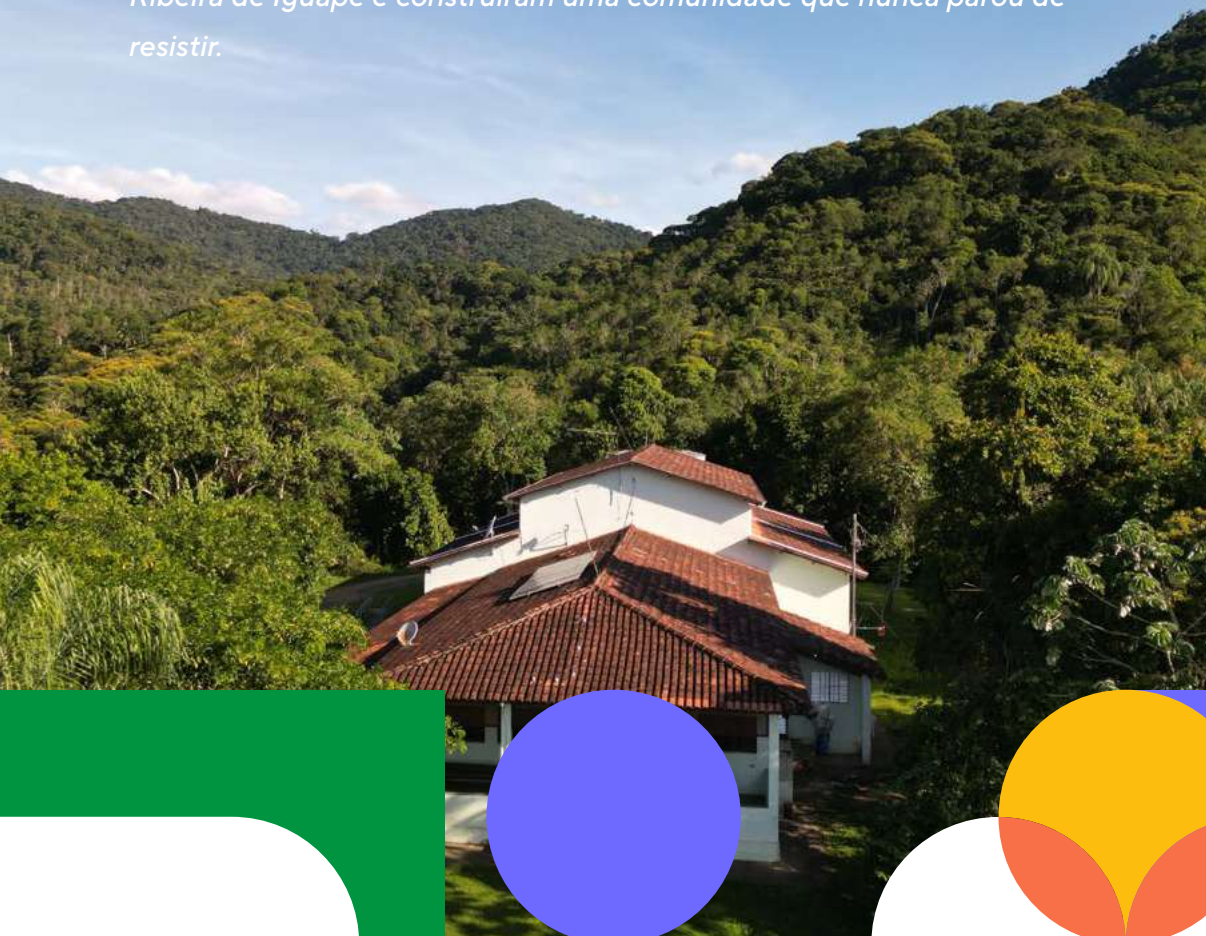
ELDORADO (SP)



A comunidade quilombola mais antiga do Vale do Ribeira abre as portas para quem quer entender o Brasil de dentro.

A experiência

O nome vem do tupi-guarani e significa 'rios de águas boas, de muitos frutos'. O Quilombo Ivaporunduva existe desde o século 17, quando escravizados deixados sem senhores se organizaram às margens do Rio Ribeira de Iguape e construíram uma comunidade que nunca parou de resistir.



Hoje, com mais de 120 famílias e 80% de seu território coberto por Mata Atlântica preservada, Ivaporunduva é a comunidade quilombola mais antiga do Vale do Ribeira e um dos destinos de turismo de base comunitária mais significativos do Brasil.

A visita ali começa com uma palestra conduzida por uma liderança local, que narra a formação do quilombo, as batalhas pela terra e o orgulho de um povo que nunca se rendeu. A seguir, o grupo mergulha nas oficinas práticas: agricultura de subsistência no bananal orgânico, farmácia viva com plantas medicinais usadas desde a época dos escravizados, garimpo do ouro para entender a história da colonização do Vale, tutuca de pilão, barreamento de uma casa de pau-a-pique e tráfico de farinha de mandioca. A gastronomia local, feita no fogão a lenha com ingredientes colhidos na própria comunidade, é um capítulo à parte. Antes de partir, a loja de artesanato oferece peças feitas com fibra de bananeira e sementes nativas.



Informações práticas

Duração: meio período ou dia todo. Agendamento prévio obrigatório com 30 dias de antecedência. Atendimento todos os dias.

Inclui: entrada no quilombo, palestra com liderança quilombola, monitores ambientais especializados, coordenação geral e oficinas. Almoço e jantar são opcionais e pagos à parte.

O que levar: dinheiro em espécie ou Pix, roupas confortáveis para trilha (calça, camisa, calçado fechado), protetor solar, repelente e garrafa de água. Quem tem alergia a mosquitos deve trazer antialérgico.

Quem pode participar: todos, sem restrição de idade. Não requer habilidade física específica. Não é permitido o consumo de bebidas alcoólicas ou drogas ilícitas.

Idioma: português.



LITORAL

Norte de São Paulo



Escaneie e saiba mais:



Entre o mar e a maior faixa contínua de Mata Atlântica preservada do planeta, o Litoral Norte de São Paulo revela uma paisagem rara, onde o verde da floresta encontra o azul do oceano em cenários de grande impacto visual.

A região abriga destinos conhecidos como Ilhabela e áreas de proteção como o Arquipélago de Alcatrazes, referência em biodiversidade marinha. Ao longo da costa, praias de diferentes perfis se alternam entre enseadas abrigadas e trechos mais abertos, sempre com a presença marcante da vegetação que avança até a areia.

Essa proximidade entre floresta e mar cria uma experiência singular, em que trilhas, cachoeiras e mirantes fazem parte do mesmo território que recebe atividades como mergulho, esportes náuticos e observação da vida marinha. Durante parte do ano, a presença de baleias amplia ainda mais o potencial de contato com a natureza.

O território preserva uma identidade cultural marcante, com comunidades caiçaras, quilombolas e indígenas que oferecem vivências autênticas. Com boa infraestrutura e fácil acesso a partir da capital, o Litoral Norte se destaca como um destino completo, onde paisagem, cultura e experiências se integram de forma equilibrada.

www.circuitolitoralnorte.tur.br



ENTRE O RIO, O MAR E A TERRA: EXPERIÊNCIA TABATINGA

CARAGUATATUBA / UBATUBA (SP)



Onde o Rio Tabatinga encontra o mar, o tempo desacelera e o corpo lembra o que é descansar de verdade.

A experiência

No Canto da Tabatinga, entre Caraguatatuba e Ubatuba, existe um ponto onde o rio encontra o mar e a Mata Atlântica chega até a beira d'água. É nesse lugar que Vanii, anfitriã caiçara, psicóloga, professora de yoga e marinheira, conduz uma das experiências mais completas do Litoral Norte paulista.

Fale conosco



A jornada começa no jardim da Hibiscus Experiences, com acolhimento em chá, respiração consciente e grounding, práticas que preparam o corpo e a mente para o que vem a seguir. Uma caminhada breve leva ao manguezal, onde o grupo observa a dinâmica desse ecossistema essencial: o vai e vem das marés, os organismos que dependem desse intervalo entre água doce e salgada, a lógica de um ambiente que só existe nessa fronteira precisa.

A seguir, a bordo da lancha Terapia, o grupo navega pela Baía de Tabatinga passando pelas ilhas do Tamanduá e da Cocanha. A navegação é contemplação: o mar, as ilhas, o horizonte e o silêncio relativo do oceano compõem uma paisagem que dificilmente se encontra em roteiros convencionais. O ponto de chegada é a Argiloterapia Tabatinga, ritual de cuidado com aplicação de argila branca, que encerra a experiência com um gesto de reconexão com a terra.

Grupos pequenos, condução personalizada e um roteiro que mistura natureza, corpo e presença: o resultado é uma vivência sensorial difícil de encontrar em outro lugar do litoral paulista.

Informações práticas

Duração: de 4 a 6 horas.

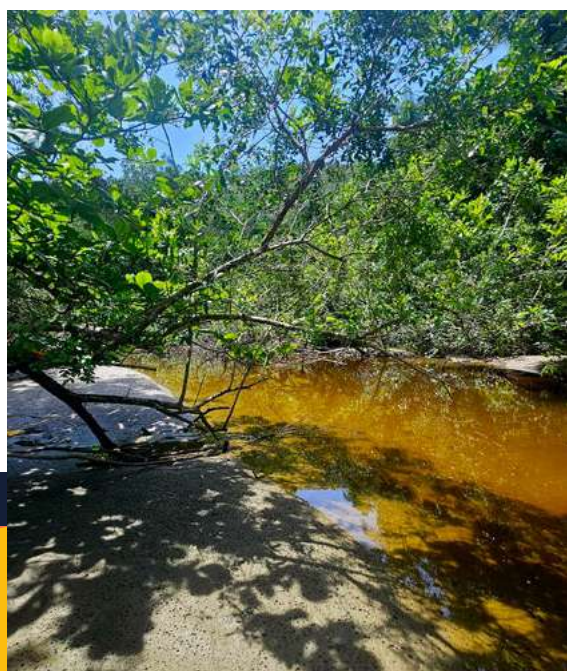
Quando: diariamente, conforme condições de navegação. Agendamento prévio recomendado.

Inclui: recepção com chá, condução por anfitriã e marinheira, combustível, passeio de lancha, coletes homologados pela Marinha do Brasil, argila para prática de bem-estar, água, gelo e frutas. Não inclui bebidas alcoólicas e transporte até o local.

O que levar: roupas leves, traje de banho, protetor solar, chapéu ou boné, toalha, óculos de sol e celular protegido. Evitar levar objetos de valor.

Quem pode participar: atividade leve, sem necessidade de habilidades específicas ou saber nadar. Informar alergias à argila ou sensibilidade de pele no momento do agendamento.

Idiomas: português e espanhol.



VISITA À FAZENDA MARINHA DA COCANHA

CARAGUATATUBA (SP)



A maior fazenda de mexilhão do estado de São Paulo fica embaixo d'água. E agora você pode visitá-la.

A experiência

O cultivo de mexilhões na Praia da Cocanha começou em 1984, por meio de um projeto da ONU em parceria com a colônia local de pescadores. Quatro décadas depois, a Fazenda Marinha da Cocanha é a maior do estado de São Paulo, com dezessete áreas de cultivo organizadas em dois blocos submersos que cobrem quarenta mil metros quadrados de área marinha e produzem até cento e sessenta toneladas por ano.



O passeio, conduzido pela MAPEC, leva o visitante de barco até o coração dessa fazenda. Lá, é possível ver de perto as longlines com seus coletores submersos, entender o ciclo do mexilhão desde a larva microscópica até o marisco adulto e descobrir que o ambiente criado pelo cultivo atrai uma cadeia viva de outros organismos: tartarugas, arraias, polvos, corais, vieiras e microalgas encontram abrigo e alimento entre as estruturas. Ao voltar ao rancho, o visitante pode adquirir os mexilhões colhidos no dia e saborear receitas da culinária caiçara como o lambe-lambe, o azul-marinho e o risoto de mexilhão.

É uma das poucas experiências de turismo de base comunitária do litoral paulista que coloca o visitante dentro de uma atividade produtiva real, ativa há décadas.



Informações práticas

Duração: aproximadamente 1h20.

Inclui: embarcação, guia e representante da MAPEC. Almoço não incluso. Cardápio à escolha com antecedência: lambe-lambe, azul-marinho, peixe frito, sempre acompanhado de bolinho de mexilhão, salada, arroz e suco.

O que levar: boné, protetor solar, repelente, capa protetora para celular, camisa UV e água.

Quem pode participar: todos, exceto pessoas com alergia a frutos do mar. Informar limitações ou comorbidades com antecedência. Embarcação com coletes salva-vidas.

Idiomas: português, inglês e espanhol.



TRILHA DAS 7 PRAIAS

UBATUBA (SP)



Dez quilômetros entre Mata Atlântica, costões rochosos e praias que poucos conhecem pelo nome.

A experiência

A Trilha das 7 Praias é considerada uma das caminhadas costeiras mais bonitas do litoral brasileiro. O percurso de aproximadamente dez quilômetros conecta a Praia da Lagoinha à Praia da Fortaleza, passando por sete enseadas preservadas: Oeste, Peres, Bonete, Grande do Bonete, Deserta, Cedro e Fortaleza. Algumas delas só existem para quem chega a pé.



A experiência é conduzida pelos guias da Terra das Tribos, credenciados pelo Ministério do Turismo e especializados na história natural e cultural de Ubatuba. Ao longo do percurso, o grupo para para banhar-se no mar, fotografar, descansar e ouvir histórias sobre o ecossistema da Mata Atlântica e a cultura caiçara que moldou esse litoral. O ritmo é conduzido para que todos aproveitem cada trecho sem pressa.

O retorno da Praia da Fortaleza até o ponto de partida é feito de barco, evitando o caminho de volta e encerrando a jornada com mais uma perspectiva do litoral: dessa vez, pelo mar. Ao final, o visitante leva a satisfação de ter percorrido um dos trechos mais preservados do litoral paulista por um caminho que a maioria das pessoas nunca vai caminhar.



Informações práticas

Duração: de 5 a 6 horas, incluindo paradas para banho, fotos e descanso. Preferencialmente pela manhã, disponível o ano todo. Agendamento prévio obrigatório.

Inclui: guia especializado em atrativos naturais e primeiros socorros, seguro ecoturismo e retorno de barco da Praia da Fortaleza até a Lagoinha. Não inclui transporte, estacionamento, refeições e bebidas.

O que levar: tênis ou bota de trilha amaciado, bermuda ou calça leve, boné, repelente e protetor solar. Levar 1,5 litro de água, lanche leve e roupa de banho. Na Praia da Fortaleza há quiosques.

Quem pode participar: Adultos e adolescentes maiores de 12 anos, acompanhados. Necessário condicionamento físico moderado. Não é necessário saber nadar. Pessoas com restrições de mobilidade ou problemas cardíacos devem consultar orientação médica.

Idiomas: português, inglês e espanhol.



EXPERIÊNCIA DE SURF PARA INICIANTE

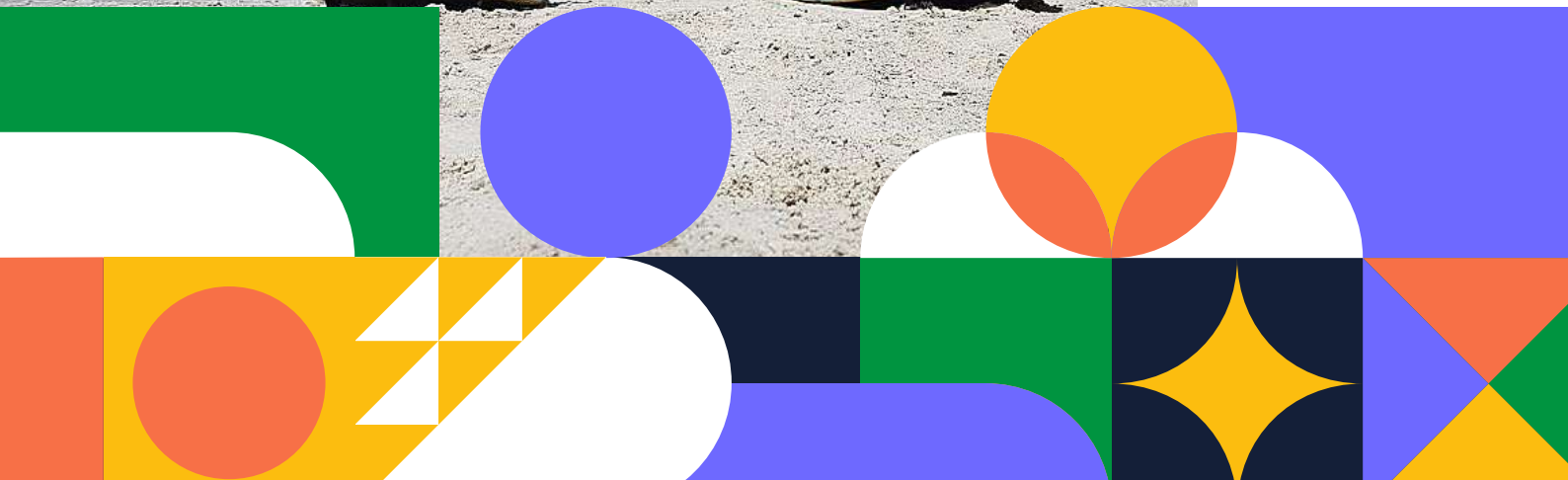
SÃO SEBASTIÃO (SP)



A primeira onda não se esquece.

A experiência

Na Praia de Jaquehy, no canto direito da praia, a tenda azul da Green Way Brasil é o ponto de partida de uma das experiências mais acessíveis e memoráveis do Litoral Norte paulista. Fundada por Maria Luiza Monteleone, mais conhecida como Liza, vice-campeã brasileira de surf feminino profissional em 1997 e formada em Educação Física pela USP, a escola dedica mais de vinte anos ao ensino do surf para iniciantes de todas as idades e perfis.



A experiência começa na areia, com uma conversa sobre segurança no mar, o funcionamento da prancha e a demonstração dos movimentos básicos. Cada participante recebe um instrutor exclusivo para si durante toda a aula, o que garante atenção individualizada e um ritmo adaptado a cada pessoa. Quando chega a hora de entrar na água, a prática acontece na parte rasa da praia, onde é possível ficar de pé, com pranchas e equipamentos escolhidos de acordo com o tamanho e o perfil de cada um.

O objetivo não é técnica: é a emoção de deslizar em uma onda pela primeira vez. Ao sair da água, é comum que os participantes se surpreendam com o que conquistaram. Isso é o que Juquehy tem de especial: o mar aberto, a Mata Atlântica ao fundo e uma instrutora que já sabe exatamente o que a primeira onda significa.



Informações práticas

Duração: 60 minutos. Disponível todos os dias, exceto junho, 25 de dezembro e 1 de janeiro. **Agendamento** prévio com 3 dias de antecedência.

Inclui: prancha, camisa de lycra, leash, acompanhamento individualizado de instrutor, seguro de um dia, ducha de água doce após a atividade e cadeiras de praia para acompanhantes. Não inclui água, bebidas, alimentos e banheiro.

O que levar: roupa de banho, bermuda ou shorts confortável e protetor solar. Trazer água, toalha e roupa para troca. **Mulheres e meninas:** usar shorts ou bermuda de lycra por cima do biquíni ou maiô.

Quem pode participar: adultos e crianças a partir de 4 anos. Não é necessário preparo físico nem saber nadar. A atividade acontece na parte rasa da praia. Participantes com limitações motoras podem praticar sem necessariamente ficar de pé na prancha.

Idiomas: português, inglês e espanhol.



QUILOMBO DA FAZENDA TURISMO DE BASE COMUNITÁRIA

UBATUBA (SP)



Saberes ancestrais, mata preservada e encontros que aproximam o visitante da história viva de um território de resistência.

A experiência

No Quilombo da Fazenda, comunidade formada por cerca de 100 famílias, o turismo de base comunitária se revela como uma vivência de troca, aprendizado e conexão com o território. A visita convida o participante a mergulhar no cotidiano quilombola por meio da gastronomia tradicional, do artesanato, das rodas de jongo, das trilhas e da contação de histórias conduzida pelos mestres da comunidade.



Entre mar, rio e cachoeiras, o território preserva não apenas paisagens de grande beleza, mas também saberes, memórias e modos de vida que atravessam gerações. Mais do que visitar, é uma oportunidade de escutar, experimentar e compreender a cultura quilombola em seu próprio contexto.



Informações práticas

Quando: funcionamento diário, mediante agendamento prévio.

Duração: a combinar, podendo incluir almoço tradicional e/ou um dia completo de atividades.

Inclui: conforme a experiência escolhida. Possibilidade de hospedagem em casas da comunidade.

O que levar: itens pessoais, medicamentos, repelente, celular, contato de emergência, calçado fechado, capa de chuva e mochila.

Quem pode participar: público em geral. Algumas trilhas podem não ser indicadas para idosos. Venda de bebidas alcoólicas apenas para maiores de 18 anos.

Idioma: português.



CACHOEIRA E ENGENHO DA TOCA

ILHABELA (SP)



Tobogã de pedra, gruta com piscina natural e o último engenho de cachaça em funcionamento na ilha.

A experiência

Ilhabela já teve 31 engenhos ao longo de seus duzentos anos de história. Hoje resta um. O Engenho da Toca, tombado pelo Estado de São Paulo em 2022, existe desde 1959 e abriu suas quedas d'água à visitação em 1967. É um dos atrativos mais tradicionais e completos do arquipélago.



O passeio é autoguiado por trilhas sinalizadas que conectam quatro pontos de banho em meio à Mata Atlântica preservada: a Gruta da Toca, piscina natural dentro da caverna que dá nome ao lugar; a Toquinha, com águas calmas e acesso fácil; a Ducha, queda de aproximadamente três metros; e o Tobogã, escorregador natural de pedra com cerca de cinquenta metros, o maior da ilha. Monitores ficam posicionados em cada ponto para orientação e segurança.

Além das águas, a visita ao engenho revela a história da produção artesanal de cachaça em Ilhabela, com estrutura original bem conservada e degustação dos rótulos produzidos no local, incluindo versões envelhecidas e saborizadas com ingredientes da ilha.



Informações práticas

Duração: de 1h30 a 3h, conforme o ritmo do visitante.

Quando: todos os dias, das 9h às 17h, conforme condições climáticas. Sem agendamento prévio.

Inclui: acesso às trilhas e às quatro quedas d'água, infraestrutura completa (sanitários, estacionamento, guarda-volumes e sinalização), repelente, orientação de monitores e coletes salva-vidas. Não inclui transporte, refeições ou bebidas.

O que levar: roupa de banho, toalha, protetor solar, repelente e água.

Quem pode participar: todos, sem restrição. Saber nadar é recomendado; coletes disponíveis para quem precisar. Ambiente pet friendly. Atenção a pedras molhadas e escorregadias.

Idiomas: português, espanhol, francês, inglês e italiano.



ROTA CAIÇARA

SÃO SEBASTIÃO (SP)



Entre o azul do litoral e os saberes das comunidades tradicionais, uma experiência que convida a descobrir o mar com outros olhos.

A experiência

Na praia de Boiçucanga, a Rota Caiçara convida o visitante a conhecer de perto práticas tradicionais da pesca artesanal e a relação histórica das comunidades com o mar. O roteiro inclui a visita aos cercos flutuantes, estruturas utilizadas na captura sustentável de peixes, além de uma atividade educativa conduzida em parceria com a Marinha do Brasil.



Durante a experiência, são compartilhados conhecimentos sobre o ecossistema marinho, a qualidade das águas e a importância da conservação. É um encontro entre cultura caiçara, ciência e território, que amplia o olhar sobre o litoral e seus modos de vida.



Informações práticas

Quando: de segunda a sexta-feira, mediante agendamento.

Duração: aproximadamente 8 horas.

Inclui: refeições e bebidas, mediante confirmação prévia. Para maiores informações, ligar (12) 99704-4059.

O que levar: dinheiro, boné ou chapéu, protetor solar, celular e roupas leves.

Quem pode participar: público em geral. Não há oferta de bebidas alcoólicas.

Idiomas: português e alemão.



Parceiro executor:



Realização:

