



6/9 (SÁBADO)

Campinando... Bem-estar na Mata Santa Genebra

Campinas (SP)

O projeto "Campinando..." é uma proposta de (re)conhecimento de Campinas, que tem uma história permeada por transformações importantes para a cidade e o país. Passeios e vivências vêm ao encontro da memória, dos patrimônios materiais e imateriais, das áreas naturais e rurais e dos personagens que Campinas abriga, além das tecnologias, ciências e artes produzidas no município.

Apresentação às 8h, no balcão de informações do Terminal Rodoviário de Campinas. Saída às 8h30, em ônibus padrão turismo com acompanhamento de guia de turismo, credenciado pelo Ministério do Turismo e com a Thais Cavallari, educadora física e terapêutica.

Visita à Mata Santa Genebra, um refúgio natural localizado no distrito de Barão Geraldo, considerada uma Área de Relevante Interesse Ecológico (ARIE) e que abriga uma rica e diversa fauna e flora. Neste roteiro, caminhada pela mata, vivência de yoga e prática do banho de floresta, ou shinrin-yoku, uma abordagem terapêutica japonesa, que visa reduzir o estresse, melhorar o humor, a qualidade do sono e a concentração, além de fortalecer o sistema imunológico.

Neste passeio você vai:

- Conhecer a Mata Santa Genebra;
- Apreciar a fauna e flora local;
- Participar da Trilha dos Canxins (nível leve) até o Laguinho do Sanã;
- Fazer uma caminhada meditativa;
- Participar da prática shinrin-yoku ou banho de floresta;
- Envolver-se em uma vivência de yoga e de dança circular.

Previsão de saída para retorno à Rodoviária de Campinas, às 15h. Este horário pode variar em decorrência de eventuais imprevistos durante a realização do roteiro.

INCLUI

- Transporte
- Guia de turismo
- Kit lanche
- Monitoria local
- Almoço
- Vivências
- Seguro de acidentes pessoais

PREPARE-SE

- Transporte
- Guia de turismo
- Kit lanche
- Monitoria local
- Almoço
- Vivências
- Seguro de acidentes pessoais

O QUE LEVAR

- Embarque e desembarque somente no local definido.
- Para participar desta atividade é necessário apresentar documento oficial de identificação.
- Verifique a relação completa dos documentos aceitos em sescsp.org.br/turismosocial ou na Central de Relacionamento.
- Leia atentamente o Termo de Participação. Ele estabelece as condições de realização da atividade e informa, inclusive, sobre casos de cancelamento e alteração dos serviços contratados.

Sesc Campinas

Rua Dom José I, 270/333
13070-741 Bonfim Campinas
Tel.: + 55 19 3737-1500
sescsp.org.br/campinas