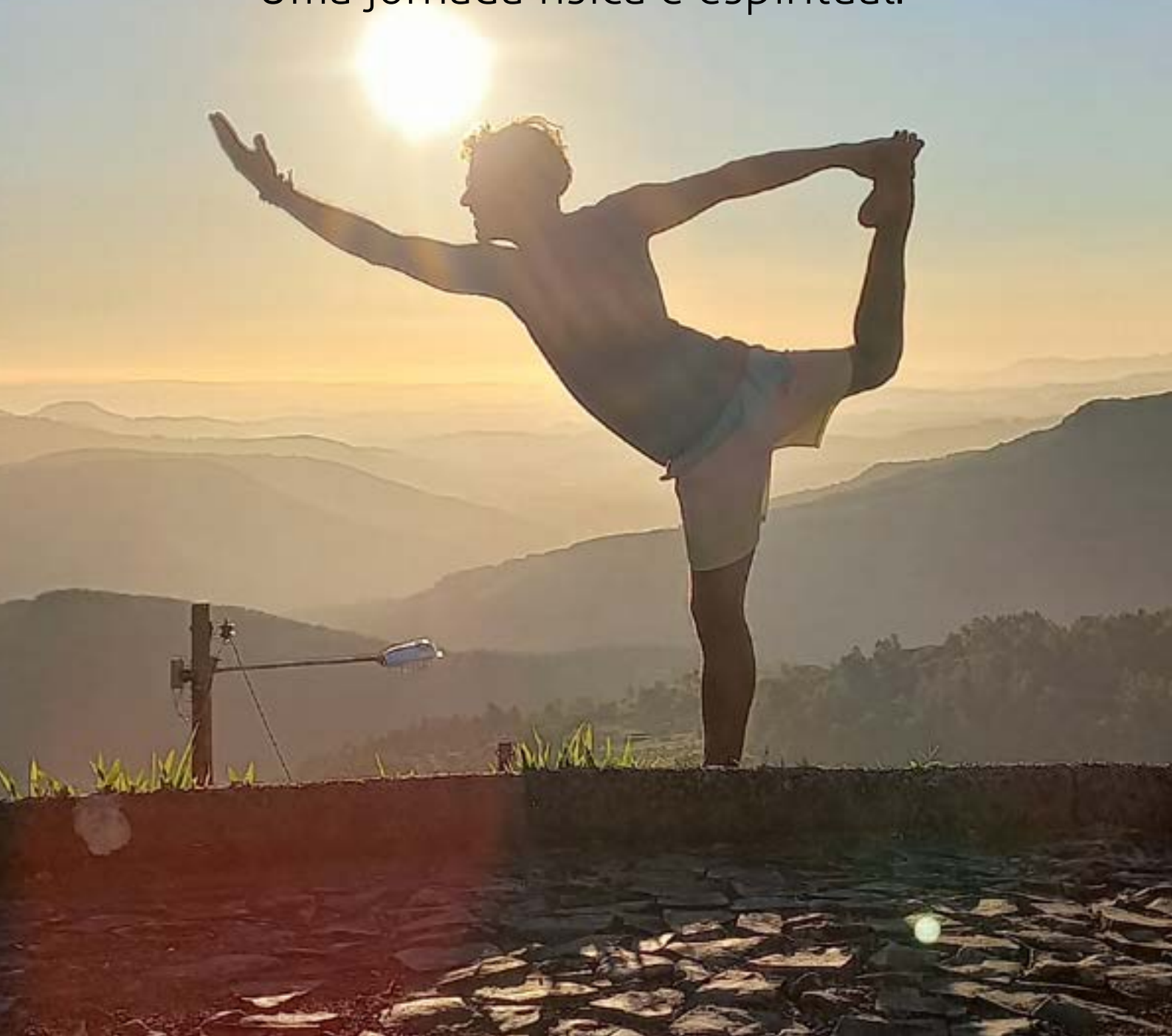


**TRIBO NÔMADE**  
T R E K K I N G

CAMINHO  
**GUATÁ PORÃ**

Uma jornada física e espiritual.



# SOBRE O CAMINHO:

O intuito desse roteiro é proporcionar uma verdadeira experiência espiritual de conexão com a terra e consigo mesmo, com vivências programadas para facilitar essa experiência.

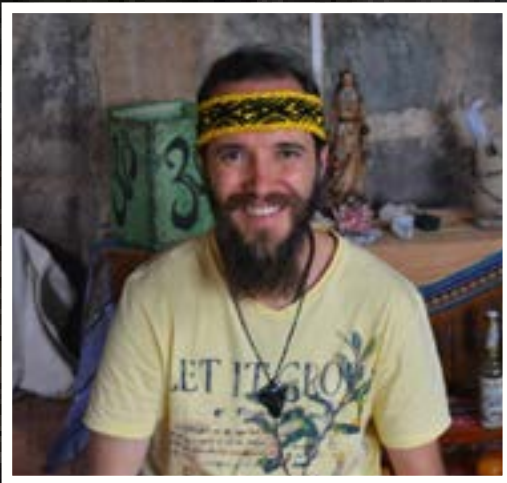
Durante seis dias caminharemos 100km entre estradas rurais e trilhas na região de Rolante/Riozinho-RS, passando por áreas de mata nativa, morros, campos de araucárias, lagos, cachoeiras e uma aldeia indígena.

O Caminho de Guatá Porã possibilita uma grande imersão na natureza, visado a conexão com o Eu mais íntimo de cada um, através do isolamento, do silêncio, do esforço físico e de interações humanas profundas, com vivências e oficinas programadas para potencializar essa experiência.



# OFICINA DE TAMBOR XAMÂNICO WABUN

Com Fabian S. Dias - Facilitador Xamanico convidado



Convidamos a todos para participarem dessa Oficina de Tambores, uma linda oportunidade para estar confeccionando seu Instrumento Sagrado de Conexão e Poder!

O Tambor é um instrumento considerado como indispensável ao xamanismo. É o veículo pelo qual fazemos as viagens a outros mundos.

Os nativos norte-americanos associam o toque do tambor às batidas do coração da Mãe-Terra e também ao som do útero.

O tambor dá acesso à força vital através de seu ritmo.

O tambor é considerado o cavalo, que leva ao mundo espiritual. É o instrumento que faz a comunicação entre o Céu e a Terra, que permite realizar as viagens para o mundo dos espíritos.

Nesta Oficina de Tambores iremos confeccionar o nosso próprio instrumento sagrado, o veículo que irá facilitar as nossas jornadas de cura e de acesso ao mundo espiritual

# PROGRAMAÇÃO DA OFICINA:

- Apresentação, rezo de abertura e explicação da Oficina
- Rezo da Água

Conexão com o Espírito elemental da Água preparando os couros para confeccionarmos os Tambores

- Confeção das Baquetas, a parte masculina do Tambor
- Confeção do Tambor
- Jornada de Conexão com o espírito aliado do tambor  
/ Jornada de conexão com o animal totem do tambor, o espírito aliado do seu instrumento de poder.
- Consagração do Tambor no Fogo e Instruções sobre as tocatas básicas e cuidados com o Tambor
- Roda de encerramento



## EQUIPE DE APOIO:

Com mais de 5 anos de experiência prestando apoio logístico ao Caminho dos Faróis, a nossa equipe conta com dois guias de turismo profissionais que acompanham a turma durante toda a trilha, uma equipe para a montagem e desmontagem dos nossos acampamentos itinerantes, um cozinheiro que cuidará de todas as refeições do roteiro e uma terapeuta/facilitadora que conduz as diferentes vivências e atividades previstas no roteiro.

## ESTRUTURA:

Durante o Caminho de Guatá Porã, o caminhante se torna um verdadeiro membro de uma tribo nômade. Todos os dias acamparemos em diferentes locais, e nossa equipe fornecerá toda a estrutura necessária para uma estadia confortável. Nossa infraestrutura itinerante conta com uma tenda grande (local aonde fazemos as refeições, conversas e atividades abrigados), cozinha completa, banheiro, veículo de resgate e barracas para todos os participantes. Vale destacar que alguns dos locais de parada teremos estrutura completa do próprio camping a disposição.

# TREKKING DE LONGA DISTÂNCIA

A palavra Trekking vem do Holandês, e significa "migração". Como o significado já diz, trekking indica uma extensa caminhada. O Caminho de Guatá Porã pode ser considerada como um trekking de longa distância, pois seu trajeto é superior a 50km (aproximadamente 105 nesse caso). Durante os 6 dias de caminhada faremos uma média de 18km por dia, em trechos que variam de 16 a 22km.

Como qualquer esporte, o trekking busca a superação física e mental de seus praticantes. Durante os 6 dias de caminhada, testamos nossa resistência física e nossa força de vontade para seguir em frente e ver além da próxima curva ou da próxima pedra.



## NÍVEL DE DIFICULDADE:

O Caminho pode ser considerada de dificuldade intensa, exige um condicionamento físico razoável para a realização do caminho completo e pode ser difícil para pessoas sedentárias. Pessoas que praticam exercícios físicos regularmente ou estão acostumadas a fazer caminhadas superiores a 10km não devem ter problema para completar o percurso. Por ser uma região de muitos morros, o trajeto possui muitas subidas e descidas, o que tornam os 18km médios sempre um desafio. Não existem contra indicações para a realização a trilha, pessoas de qualquer idade podem fazer a travessia, desde que estejam fisicamente preparadas.

## PREPARAÇÃO:

Se você ainda não está acostumado a longas caminhadas, sugerimos que inicie sua preparação pelo menos com 2 meses de antecedência da viagem. Se preparar para o Caminho não é difícil, a dica é praticar pelo menos 3 caminhadas por semana, de pelo menos 5km, aumentando a distancia na medida em que se sentir confortável. Caso não tenha tempo para caminhadas longas ou não se sinta preparado para o desafio de 105km, calma! Você é capaz de muito mais do que imagina! Superação e força de vontade são parte integral da travessia, e sempre haverá o veículo de apoio caso realmente não seja possível realizar todos os percursos do caminho.

## SOBRE A REGIÃO:

Localizada no Vale do Paranhama, entre a serra e o litoral gaúcho, Rolante e Riozinho são pequenas cidades distantes pouco mais de 120km de Porto Alegre. O primeiro povoamento desse local, com exceção dos indígenas, data do século XVIII, quando os primeiros tropeiros abriram caminho de Viamão a Sorocaba-SP, passando por ali, no caminho para os campos de cima da serra. Mais tarde, no sec. XIX, foi a vez dos imigrantes europeus habitarem e moldarem as cidades do vale do Paranhama. Alemães, italianos e poloneses vieram e trouxeram consigo hábitos que estão até hoje na região, como a Oktoberfest de Igrejinha, a festa da cuca em Rolante, e a grande produção de vinho e cerveja que até hoje é tradição nessas colônias.



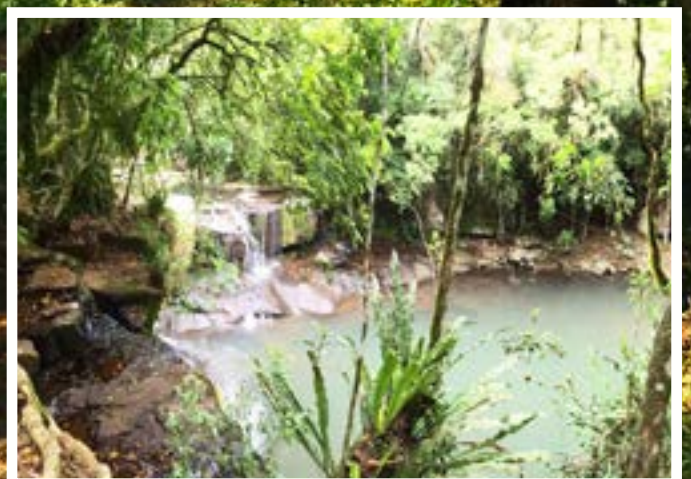


## NATUREZA:

A região é coberta por uma floresta ombrófila com resquícios de mata atlântica, um dos locais mais preservados do RS se tratando desse bioma. As cidades de Riozinho e Rolante estão situadas em uma altitude média de 90 metros de altura em relação ao mar, seu terreno acidentado e rochoso favorece a ocorrência das inúmeras cachoeiras do local, que é cortado pelo rio Rolante, afluente do Rio dos Sinos. O local é bem procurada para o ecoturismo pela natureza exuberante e belas paisagens formadas por montanhas e paredões de pedras em meio a floresta fechada. Durante o Caminho do Guerreiro Interior, a mata, os morros e os vales serão companhias constantes na paisagem enquanto caminhamos por estradas de terra e trilhas isoladas de centros urbanos.

A região de clima temperado, tem as estações do ano bem marcadas, com temperaturas que variam de mais de 30°C no verão a próximo de 0°C no inverno. Além da exuberante flora da Mata Atlântica, a fauna local também é bem diversificada. Em um dos locais de maior preservação do bioma no RS, é possível ver, com sorte, muitas espécies de aves, reptéis e mamíferos.

O principal atrativo do local, as cachoeiras, existem em grandes quantidades na região. Apenas em Riozinho existem cerca de 14 cascatas diferentes (Chuvisqueiro e Andorinhas são as mais conhecidas), durante nosso roteiro, teremos a oportunidade de conhecer 5 delas.



## ALDEIA M'BYA GUARANI:

Durante o nosso quarto dia de caminhada, conhecemos um dos pontos altos do nosso roteiro, a aldeia M'bya Guarani, que em 2021 comemora 30 anos da demarcação de suas terras.

A aldeia, que já teve mais de 100 membros, atualmente conta com aproximadamente 30 pessoas, e conservam costumes de antigas gerações, como a produção de erva-mate artesanal e a colheita do pinhão. Por viverem em um solo pouco fértil para a agricultura, a subsistência da aldeia se baseia na venda de artesanato e erva-mate. Impulsionado pelo turismo étnico, a aldeia recebe visitas e doações, o que os permite trabalhar e vender seus produtos sem a necessidade de ir até um centro urbano.



# ROTEIRO:

## DIA 1:

13:30 - Encontro no Aeroporto Salgado Filho (Porto Alegre)

14:00 - Início do deslocamento

16:00 - Chegada a Fazenda Wolff (Rolante - RS)

Local de pernoite.

17:00 - Visita a cascata da Fazenda Wolff

18:30 - Breffieng

20:00 - Jantar

## DIA 2:

6:00 - Despertar

6:30 - Prática de yoga

7:30 - Café da manhã

8:30 - Início da caminhada

12:30 - Almoço (lanche de trilha)

15:30 - Chegada na Cascata da Colonia Monge (total 22km)

Local de pernoite.

17:30 - Atividade/prática terapeutica

20:00 - Jantar

## DIA 3:

6:00 - Despertar

6:30 - Prática de yoga

7:30 - Café da manhã

8:30 - Início da caminhada

13:00 - Chegada no Camping Vale do Rio Bonito (total 16km)

Local de pernoite.

13:30 - Almoço

14h30 - Oficina de tambor xamanico

20:30 - Jantar

#### DIA 4:

6:00 - Despertar

6:30 - Prática de yoga

7:30 - Café da manhã

8:30 - Início da caminhada

13:00 - Almoço (lanche de trilha)

15:00 - Chegada ao Sítio Nhu Pora (total 16km)

17:30 - Por do sol na montanha

20:00 - Jantar

#### DIA 5:

6:00 - Despertar

6:30 - Prática de yoga

7:30 - Café da manhã

8:30 - Início da caminhada

10:00 - Visita Aldeia M'bya Guarani

11:00 - Reinício da caminhada

13:00 - Almoço (lanche de trilha) na lagoa Forjasul

16:30 - Chegada ao local de pernoite (total 20km)

17:30 - Atividade/prática terapêutica

20:00 - Jantar

#### DIA 6:

6:00 - Despertar

6:30 - Prática de yoga

7:30 - Café da manhã

8:30 - Início da caminhada

12:00 - Almoço (lanche de trilha)

14:30 - Chegada na Cascata do Chuvisqueiro (total 15km)

Local de pernoite.

17:30 - Atividade/prática terapêutica

20:00 - Jantar

**DIA 7:**

6:00 - Despertar

6:30 - Prática de yoga

7:30 - Café da manhã

8:30 - Início da caminhada

10:00 - Visita Cascata das Andorinhas

13:00 - Almoço (lanche de trilha)

15:30 - Chegada a Pousada In Mezzo Ai Monti (total 16km)

20:00 - Jantar de encerramento.

**DIA 8:**

8:00 - Café da manhã

9:00 - Visita a vinícola Montemezzo

10:30 - Momento de encerramento da viagem

11:00 - Retorno ao Aeroporto Salgado Filho - Porto Alegre

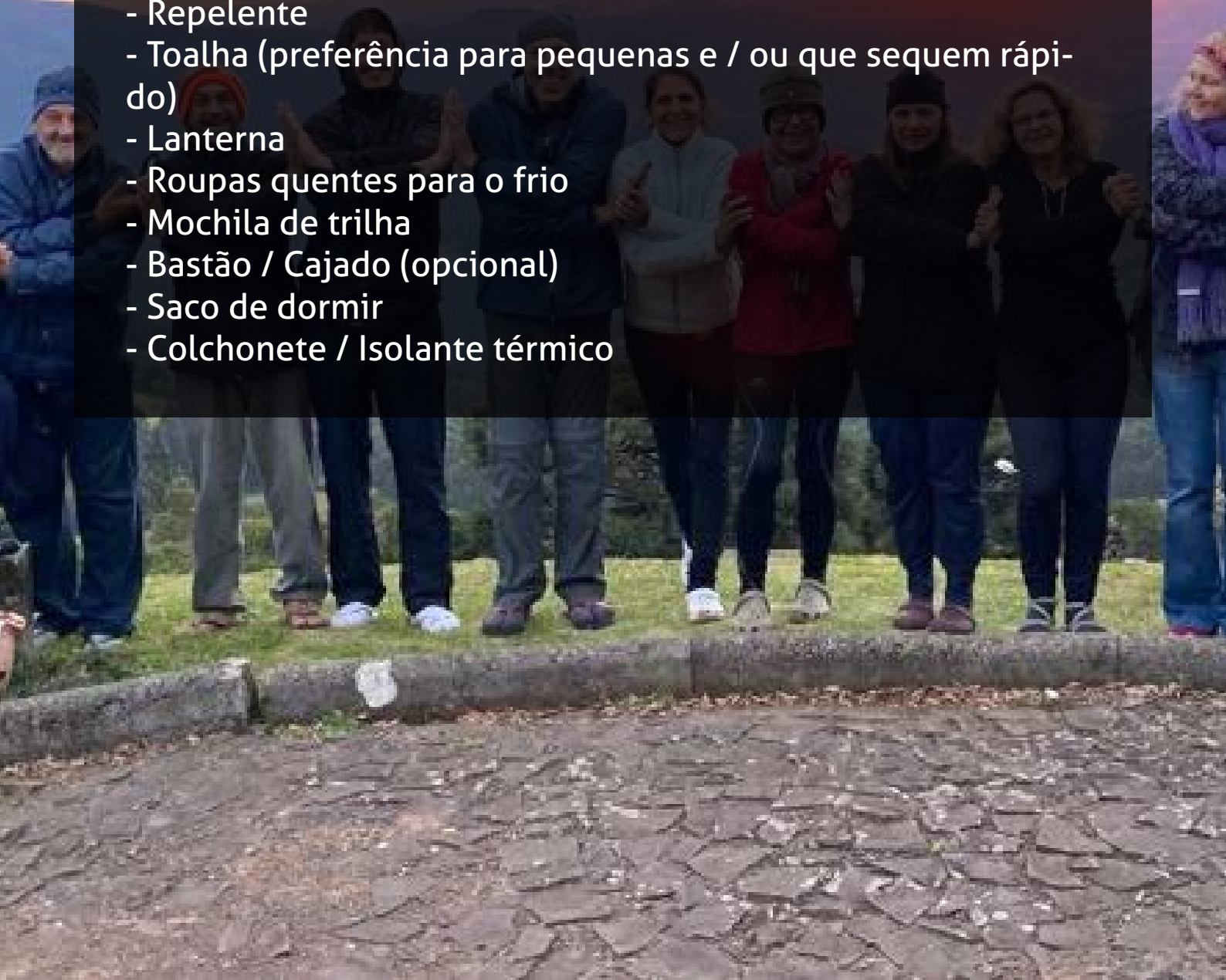
13:30 - Chegada prevista ao Aeroporto. Fim do Roteiro.



## O QUÊ LEVAR:

Para longos percursos de trekking é essencial a utilização de equipamentos adequados. Preparamos uma pequena lista de itens indispensáveis para a realização do Caminho de Guatá Porã:

- Bota / tênis para trekking já amaciados (de preferência)
- Roupas leves que sequem rápido
- Chapéu / boné
- Capa de chuva
- Protetor solar
- Jaqueta corta-vento
- Meias confortáveis
- Repelente
- Toalha (preferência para pequenas e / ou que sequem rápido)
- Lanterna
- Roupas quentes para o frio
- Mochila de trilha
- Bastão / Cajado (opcional)
- Saco de dormir
- Colchonete / Isolante térmico



## O QUE ESTÁ INCLUSO:

- Deslocamento (transfer) ida e volta de Porto Alegre a Rolante.
- Alimentação completa (café da manhã, lanche de trilha e jantar) durante todo o roteiro (exceto lanches na estrada durante o deslocamento).
- Hospedagem em campings / alojamentos
- Barracas
- Acompanhamento de guias durante todo o percurso
- Atividades / vivências previstas no roteiro
- Carro de apoio
- Vivências programadas
- Material para confecção do próprio tambor (Oficina de tambor xamanico)

## O QUE NÃO ESTÁ INCLUSO:

- Alimentação em parados na estrada (dias 1 e 8)
- Seguro viagem

## SERVIÇO OPCIONAL:

- Transmochila (250,00)
- Aluguel de isolante térmico
- Aluguel saco de dormir