



Desacelerar

Vivência terapêutica na Mata Atlântica

PROGRAMAÇÃO

Quinta-feira (04/06)

09h00: Abertura do Sítio e recepção (Chegada flexível ao longo do dia)

10h00: Reconhecimento livre do espaço, caminhada para o Rio

12h30: Almoço de boas-vindas

14h30: Caminhada guiada para reconhecimento da biodiversidade da agrofloresta, tecnologias sustentáveis instaladas e história do Sítio

16h00: Lanche da tarde

18h00: Roda de apresentação na fogueira ou lareira (pode ser em outro horário, quando todos participantes já tiverem chegado)

19h00: Jantar

20h00: Documentário sobre a História do Vale da Forqueta (produção do Sítio Bandeira Branca)

Sexta-feira (05/06)

07h30: Prática de Chi-Kung e shots de imunidade

08h00: Café da manhã com sucos vivos

09h30: Oficina 1 (Vicente): Bioconstrução e manejo da terra

12h30: Almoço natural

14h30: Oficina 2 (Juju): Modelagem em barro

16h00: Lanche da tarde e Tempo Livre

19h30: Jantar

20h00: Fogueira ou Lareira

Sábado (06/06)

07h30: Prática de Chi-Kung e shots de imunidade

08h00: Café da manhã com sucos vivos

09h00: Oficina 3 (Vicente): Confeção de pão de fermentação natural (preparo da massa)

09h30: Atividade de horta: Plantio de mudinhas, colheita de inhame, cúrcuma e PANCs

12h30: Almoço (com ingredientes colhidos na manhã)

14h30: Trilha profunda pela Mata Atlântica (Caminhada guiada por Vicente)

16h00: Lanche da tarde

19h30: Jantar

20h00: Finalização e forneamento dos pães artesanais, queima das peças de barro,

fogueira de integração

Domingo (07/06)

07h30: Prática de Chi-Kung e shots de imunidade

08h00: Café da manhã com sucos vivos

09h00: Tempo livre

11h00: Roda de avaliação e fechamento do processo

12h30: Almoço de celebração e despedida

14h30: Partida