

# EXPEDIÇÃO OBB - PROGRAMA PAIS E FILHOS NA MANTIQUEIRA

| DURAÇÃO           | DIFICULDADE    | A PARTIR DE  |
|-------------------|----------------|--------------|
| 3 dias / 2 noites | Moderado (2/5) | R\$ 2.110,00 |

**Próxima Saída: 05/12.** Programa especial para pais e filhos que desejam juntos ter uma experiência na montanha.

## DIA A DIA

### 1º ao 3º Dia - PAIS E FILHOS NA SERRA DA MANTIQUEIRA - CONTEÚDO DO PROGRAMA:

Durante 3 dias de expedição na Serra da Mantiqueira, você vivenciará::

Sua família fará parte de um grupo de até 15 pessoas, entre filhos e adultos, acompanhado por dois instrutores muito experientes. O grupo irá realizar uma miniexpedição nas montanhas e trilhas de São Bento do Sapucaí.

Durante os três dias cada família poderá:

Aprender que acampar com filhos é muito mais fácil e seguro do que se imagina;

Entender a escolha do lugar ideal para se montar uma barraca e quais os truques para que ela fique perfeita;

Descobrir que em campo é possível cozinhar refeições deliciosas e até mesmo pizza;

Observar que filhos se integram muito rapidamente num ambiente natural;

Conhecer as técnicas de mínimo impacto de acordo com os 7 princípios do Leave No Trace e assim preservar a natureza ao máximo.

Todo programa Outward Bound, seja ele no Brasil, na Nova Zelândia, Canadá ou num dos outros muitos centros ao redor do mundo, é uma jornada de descoberta. As vivências durante a miniexpedição farão com que você:

Entenda o impacto que vivências na natureza tem no desenvolvimento de filhos;

Enxergue a desenvoltura latente que existe neles;

Troque experiências com outras famílias num ambiente que promove harmonia;

Aprenda que grande parte dos medos e receios são imaginados;

Descubra novos e mais profundos laços entre os membros da sua família.

A experiência traz muitos conceitos de programas Outward Bound de maior duração, que são baseados na metodologia do aprendizado através da experiência na natureza. Assim a ideia é que as famílias “coloquem a mão na massa” em todos os momentos do programa: Montar o acampamento, cozinhar em campo, causar o mínimo impacto na natureza ou viver de maneira livre e espontânea. É um programa altamente participativo onde a prioridade sempre é viver uma experiência segura e inesquecível com seus filhos.

Os instrutores conduzirão o programa trazendo técnicas de acampamento e promovendo tempo para que todos, tanto filhos como adultos, possam interagir e desfrutar da natureza. O principal objetivo é que as famílias possam desfrutar de uma experiência de qualidade.

Pernoite em barracas coletivas;

Alimentação completa inclusa;

## DATAS E PREÇOS

| DATA       | STATUS   | A PARTIR DE  |
|------------|----------|--------------|
| 05/12/2026 | Há Vagas | R\$ 2.110,00 |

## O QUE ESTÁ INCLUSO

### Inclui:

- Traslados ida e volta entre a base da OBB e a trilha;
- Pernoite em barracas estilo iglú destinadas para cada família;
- Alimentação rica e balanceada (inclusive a pizza) especialmente escolhida para o ambiente de expedição;
- Equipamentos técnicos como mochila, barraca, saco de dormir, isolante térmico, fogareiro, panelas, kit primeiros socorros e outros.
- Instrutores altamente capacitados e com treinamentos em primeiros socorros em áreas remotas;
- Material didático durante o programa;
- Seguro contra acidentes pessoais durante todo o período do programa;

### Não Inclui:

- Transporte até o ponto de encontro: Origem / São Bento do Sapucaí / Origem
- Despesas de caráter pessoal
- Material impresso e Brindes Pisa Trekking
- Material e roupas individuais, você receberá uma lista completa dos itens que deve trazer;

## PONTOS DE INTERESSE

- Aprenda que acampar com filhos é muito mais fácil e seguro do que se imagina;
- Entenda que escolha do lugar ideal para se montar uma barraca e quais os truques para que ela fique perfeita;
- Descubra que em campo é possível cozinhar refeições deliciosas e até mesmo pizza;
- Observe que filhos se integram muito rapidamente num ambiente natural;
- Conheça as técnicas de mínimo impacto de acordo com os 7 princípios do Leave No Trace e assim preservar a natureza ao máximo.
- Entenda o impacto que vivências na natureza tem no desenvolvimento dos seus filhos;
- Enxergue a desenvoltura latente que existe neles;

- Troque experiências com outras famílias num ambiente que promove harmonia;
- Aprenda que grande parte dos medos e receios são imaginados;
- Descubra novos e mais profundos laços entre os membros da sua família.
- Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre;
- **E famílias grandes? Para cada três pessoas inscritas de uma mesma família, a quarta (criança ou jovem) paga metade!**

## SOBRE A TRILHA

---

Este curso foi desenhado para adultos e crianças de 7 a 14 anos. As caminhadas e atividades serão desenvolvidas conforme o perfil do grupo em um percurso adequado para iniciantes e crianças. Ele é certamente diferente de qualquer passeio e vai ser uma ótima oportunidade de convivência entre famílias.

Esse programa foi pensado para famílias que gostariam de colecionar momentos inesquecíveis na natureza. Ele foi desenhado para propor a mistura perfeita de desafio, auto-descoberta e tempo de qualidade com os seus familiares.

A experiência traz muitos conceitos de programas Outward Bound de maior duração, que são baseados na metodologia do aprendizado através da experiência na natureza. Assim a ideia é que as famílias “coloquem a mão na massa” em todos os momentos do programa: Montar o acampamento, cozinhar em campo, causar o mínimo impacto na natureza ou viver de maneira livre e espontânea. É um programa altamente participativo onde a prioridade sempre é viver uma experiência segura e inesquecível com seus filhos.

Os instrutores conduzirão o programa trazendo técnicas de acampamento e promovendo tempo para que todos, tanto filhos como adultos, possam interagir e desfrutar da natureza. O principal objetivo é que as famílias possam vivenciar uma experiência de qualidade.

Cada participante é responsável por carregar seu próprio equipamento e parte do equipamento coletivo nas mochilas. A distribuição do peso é feita de acordo com as possibilidades e capacidades de cada integrante, pessoas mais fortes tendencialmente carregam mais peso. Uma típica mochila de adulto pode pesar entre 12 e 15 kg (equivalente a 3 sacos de arroz de 5 kg). As mochilas das crianças e jovens levam menos peso e aqui não há uma regra. Dependendo da idade, do gênero, do peso e da aptidão física os pesos nas mochilas são ajustados para proporcionar uma caminhada desafiante, mas ainda assim confortável.

A mini-expedição começa com distâncias curtas e elas progridem até 4 km durante um dia inteiro. Uma pessoa caminhando de maneira confortável faz de 3 a 4 km por hora. Durante o programa essa média pode cair para 1 a 2 km por hora (ou menos) pelas características do terreno e pelo fato de todo o equipamento ser carregado pelos participantes. O deslocamento é feito por trilhas ou estradas de terra e eventuais desníveis acentuados fazem parte do cenário de serra.

**Alimentação:** A primeira refeição do curso é o almoço do primeiro dia e a última o almoço do último dia. A alimentação do curso inclui itens como macarrão, arroz, sopas, grãos, frutas, queijo, embutidos, pães, etc. Se você tem alguma restrição alimentar, entre em contato conosco por favor. Sinta-se à vontade para trazer alimentos compatíveis com sua dieta familiar e/ou que vá de encontro com alergias, sensibilidades alimentares e outros.

**Equipamentos:** Equipamentos como mochilas, barracas, sacos de dormir, isolantes térmicos, fogareiros, panelas e kits de primeiros socorros serão fornecidos pela OBB. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, listado mais abaixo neste documento. Se preferir utilizar mochila, saco de dormir e isolante térmico próprios avise-nos com antecedência, por favor.

**Alojamento:** O curso terá uma progressão adequada para famílias. De acordo com a característica do grupo, é possível que a primeira noite seja na Base da OBB em quartos compartilhados, mas essa é a exceção. O normal é que já na primeira noite se acampe em barracas e busquemos ter uma barraca por família.

## O QUE LEVAR

---

As mochilas, barracas, sacos de dormir, isolantes térmicos, fogareiros, panelas e kits de primeiros socorros serão fornecidos pela OBB. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, listado abaixo:

Existe hoje no mercado uma grande diversidade de tecidos desenvolvidos para atividades físicas de diferentes intensidades e ambientes. O que vai proporcionar maior ou menor eficiência não será o material empregado em si, mas sim a tecnologia de tecelagem utilizada e o design da roupa.

No ato da inscrição, seu consultor de viagens, enviará um formulário com todas as dicas de equipamentos e quantidades necessárias para esta expedição.

**Tecidos sintéticos:** Em geral são mais práticos e seguros pois dissipam melhor o vapor d'água e secam com rapidez. Tenha em mente que estas roupas deverão ser confortáveis e próprias para mantê-lo seco e aquecido. O algodão não é recomendável pois possui características fortemente hidrofílicas, molhando muito facilmente e secando muito lentamente.

**Calçados:** Leve para expedição um modelo que você já está acostumado a usar, que esteja em condição de suportar um terreno de montanha e que seja confortável. Pode ser uma bota para caminhada (para quem necessita de mais estrutura no tornozelo), um tênis de caminhada ou um trail runner (para quem já utiliza e prefere leveza).

Segue a sugestão de algumas lojas especializadas em equipamentos para caminhada e camping:

Armazém Aventura - (participantes inscritos ganham 10% de desconto em artigos novos)

Bivak

Decathlon

Equinox

Half Dome

Mundo Terra

Pé na Trilha

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

---

### COMO CHEGAR

PONTO DE ENCONTRO EM SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

Local exato à definir.

Se você pretende chegar um dia antes, nos avise para organizarmos a hospedagem.

## **INÍCIO E TÉRMINO DO PROGRAMA**

Início:

Horário: 10h00

Local: São Bento do Sapucaí (local à definir)

Término

Horário Previsto: aproximadamente 15h00

Local: São Bento do Sapucaí (local à definir)

## **SEGURO CONTRA ACIDENTES**

A OBB contrata um seguro contra acidentes para cada participante do programa, mas é importante que você tenha um seguro de saúde. A OBB responsabiliza-se por removê-lo do local do acidente até um hospital apropriado. Quaisquer despesas e responsabilidades consequentes são por conta do participante. Informamos que devido às características dos locais onde os programas são realizados, os participantes não terão acesso à telefones. Os instrutores de campo têm contato com o escritório da Outward Bound em Campos do Jordão/SP, que no caso de alguma emergência entrará em contato com as pessoas indicadas no formulário médico que deverá ser preenchido no ato da inscrição.

## **E a Febre Amarela?**

O Ministério da Saúde ampliou em Março de 2018 a recomendação da vacina contra a febre amarela para todo o Brasil. Uma dose da vacina única é suficiente para a vida inteira. Seguimos essa recomendação e para mais informações sobre o tema, visite a página do Ministério da Saúde em [www.saude.gov.br/febre-amarela](http://www.saude.gov.br/febre-amarela).

## **FICHA DE INSCRIÇÃO E TERMO DE CONSENTIMENTO DE RISCO OBRIGATÓRIO**

Todos os participantes preencherão a ficha de inscrição/médica que serve para avaliarmos a situação de cada um, e se o risco for percebido como muito grande, não recomendaremos a participação.

---

Pisa Trekking — Trekking e Aventuras pelo Brasil e o Mundo · [pisa.tur.br](http://pisa.tur.br)

Este documento é um resumo do roteiro **cód. 1359**, emitido em 21/09/2026 às 17:13. Valores, datas e condições podem ter mudado desde a emissão — a versão vigente está sempre em <https://pre-prod.pisa.tur.br/pacote/expedicao-obb-programa-pais-e-filhos-na-mantiqueira>. Confirme com a Pisa Trekking antes de fechar a viagem.