



MANTIQUEIRA ZEN

SERRA DA MANTIQUEIRA – GOMERAL

**para começar
2026 diferente**

Confira aqui todos
os detalhes da sua
viagem!

SOBRE O SEU DESTINO



“

A Serra da Mantiqueira é um dos recantos sagrados do Brasil, é a terra das nascentes e da abundância que permeia todo o sudeste, um lugar mais que especial para entrarmos em 2025!

”

Mantiqueira Zen - Serra da Mantiqueira, Gomerál

O Gomerál é um lugar especial, é um recanto ainda desconhecido e muito preservado em meio a Serra da Mantiqueira! É parte de uma rota sagrada do Brasil o famoso caminho da fé e por aqui passam milhares de pessoas com a intenção de renovar suas energias, revigorando a alma!

Nós do VaiViver conhecemos o Gomerál há muito tempo, por muitos anos, ele foi o quintal de nossas casas, um lugar onde contemplamos a natureza mais verde de nossas vidas e onde sempre encontrávamos tranquilidade, paz e serenidade! O Astral por aqui é diferente, esse recanto será nosso portal mágico onde passaremos o dias conectados com a natureza e consigo mesmos!

Preparado, viajante?

CONHEÇA A MANTIQUEIRA ZEN

Um final de semana diferente, completamente imersa na natureza espetacular da Mantiqueira!

Dia 1: Recepção em São Paulo

e São José dos Campos

Seja bem-vindo a um final de semana que promete renovar suas energias para começar o ano de 2026 diferente, em uma energia de abundância e prosperidade!

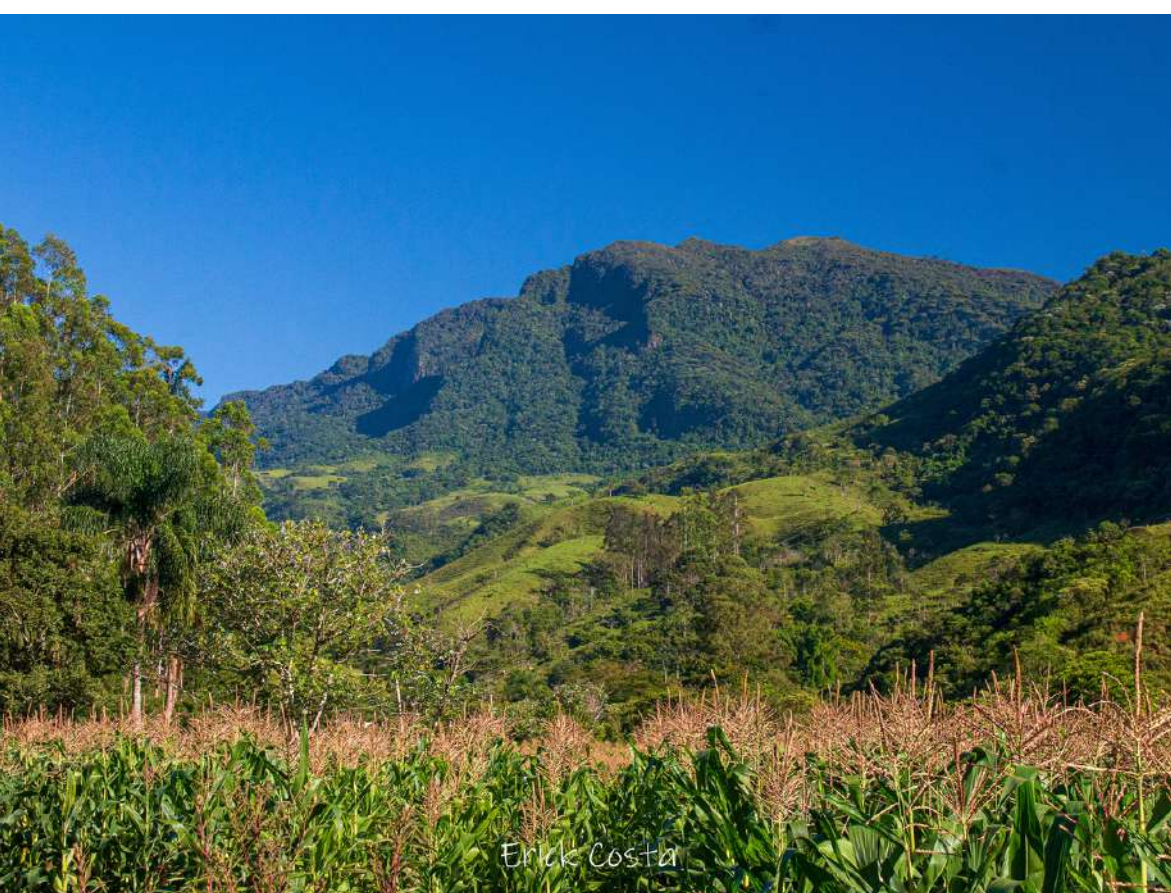
Embarcaremos em São Paulo e São José dos Campos em direção a Serra da Mantiqueira, nossa base para viver esse dias incríveis será o Gomerl, uma parte mística da Mantiqueira!

Horários e local de embarque:

 30/01, sexta-feira

 São Paulo, estação Vergueiro, **19h**

 São José dos Campos, rodoviária, **20h30**



Dia 2: Yoga e Cachoeiras

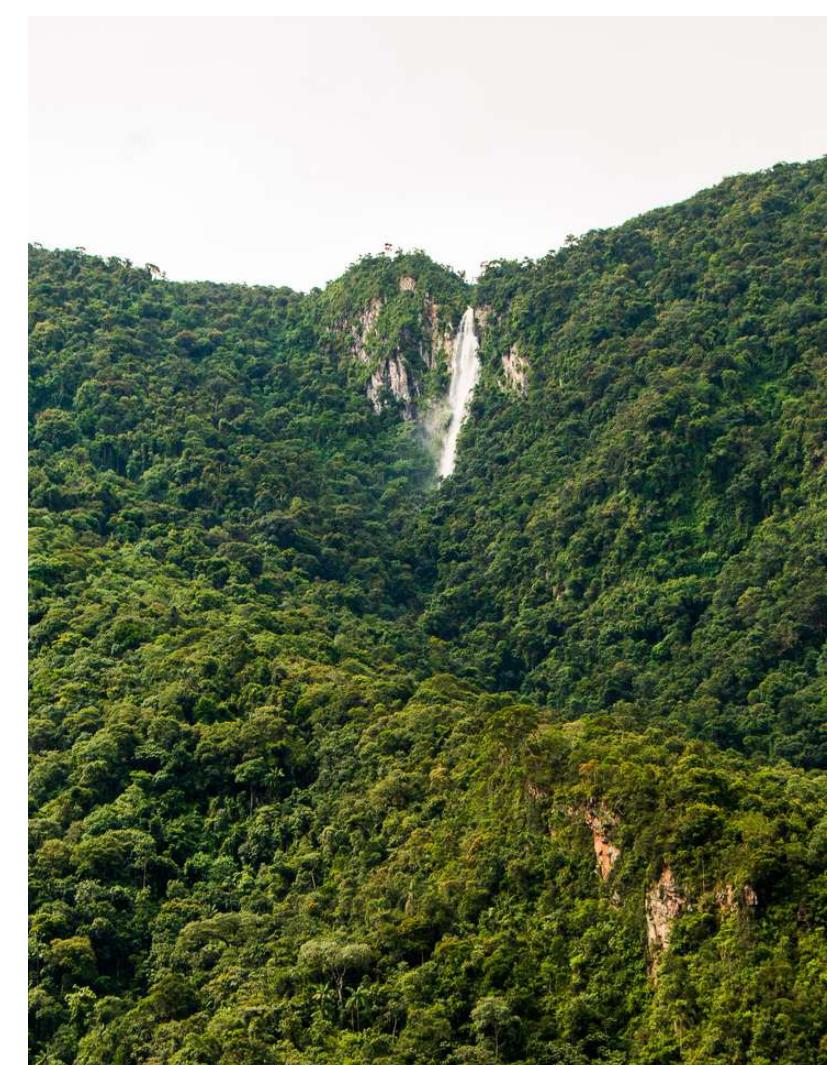
do Vale Encantado

Ao acordar no sábado você poderá contemplar toda a beleza da natureza onde nossa pousada fica, em meio as araucárias e a mais de 1500 m de altitude, você estará cercado de montanhas e árvores altas! Respire fundo e se prepare para nossa primeira atividade: uma prática de Yoga Matinal seguida de uma meditação com o intuito de trazer relaxamento e presença para o dia maravilhoso que está só começando!



Na Mantiqueira, nos isolamos da correria! Em meio as montanhas, escutamos a nossa alma!

Nas cachoeiras, revigoramos as energias para receber um ano cheio de prosperidade!



Em seguida, tomaremos um delicioso café da manhã e então iniciaremos nosso passeio pelas Cachoeiras do Vale Encantado!

YOGA, RELAXAMENTO E AS CACHOEIRAS DO VALE

Lavando a alma: as Cachoeiras do Vale

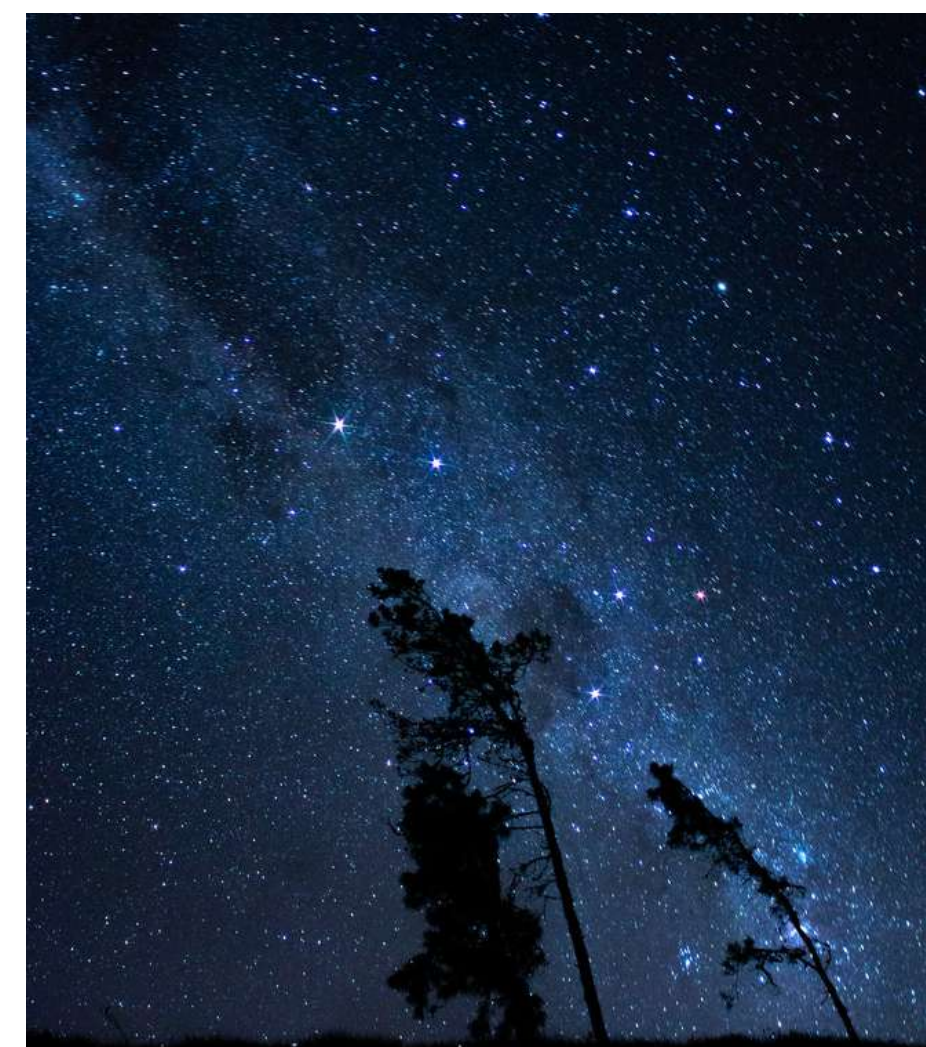
Você trilhará em meio a Mata Atlântica e conhecerá a Cachoeira da Tritônia, uma linda cachoeira em meio a paredões que escorre pelas pedras e desagua em um pequeno riachinho! Descobrirá a Cachoeira das duas Irmãs, duas lindas quedas uma ao lado da outra que desemboca em uma terceira queda formando um lindo mirante da Serra da Mantiqueira em meio ao Vale!



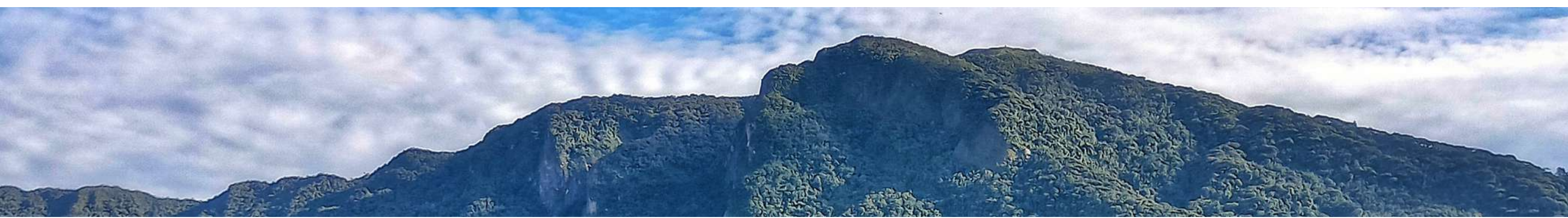
Além dessas, passaremos também pela Cachoeira do Tião, que guarda uma piscina natural fabulosa com águas verdes e cristalinas, um verdadeiro recanto da natureza! E por último, você contemplará espetacular e icônica Cachoeira do Onça!

Já avisamos: prepare-se para o calor! Esse circuito de cachoeiras durará o dia todo e você receberá um delicioso lanchinho de trilha feito com alimentos locais para segurar a fome até a hora de almoçar! Ahh e por falar em comer, se prepare para conhecer um dos lugares mais tradicionais da Mantiqueira durante nosso almoço!

A tarde, teremos mais uma prática de yoga ao entardecer, perfeita para sentir a gratidão de um dia especial em meio as montanhas!



A nossa noite será livre para aproveitarmos o sossego e as estrelas! Lembrando que nossa pousada fica localizada em altitude, então se prepare para o frioquinho e um delicioso jantar a noite!



O COMEÇO DE UM NOVO CICLO!

Prática de Yoga

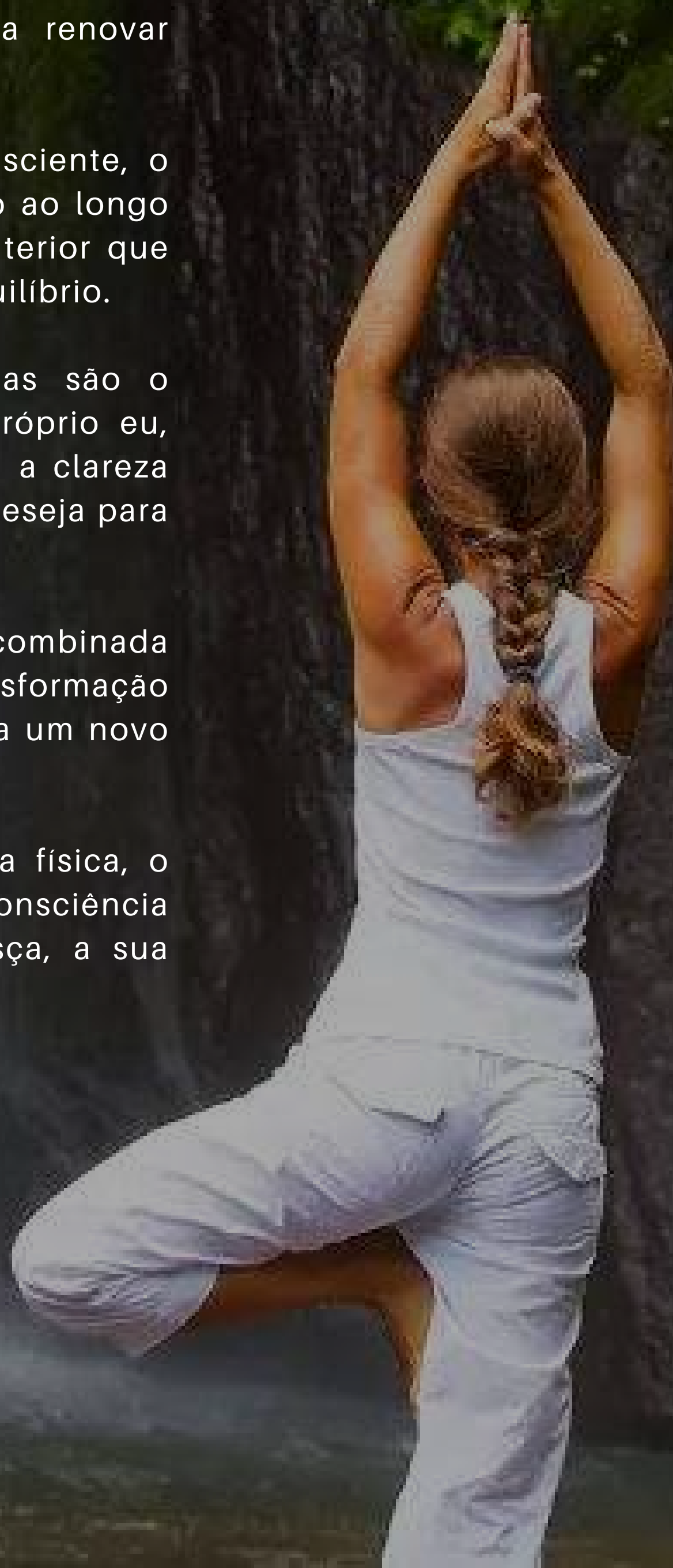
Começar o ano com uma sequência de práticas de yoga é uma oportunidade poderosa para renovar corpo, mente e espírito.

Através das posturas e da respiração consciente, o yoga ajuda a reduzir o estresse acumulado ao longo da vida, promovendo um estado de paz interior que ressoa com as intenções de quem busca equilíbrio.

Para começar um novo ciclo, as práticas são o momento perfeito de reconexão com o próprio eu, abrindo espaço para cultivar a serenidade, a clareza mental e a intencionalidade para o que se deseja para os próximos meses!

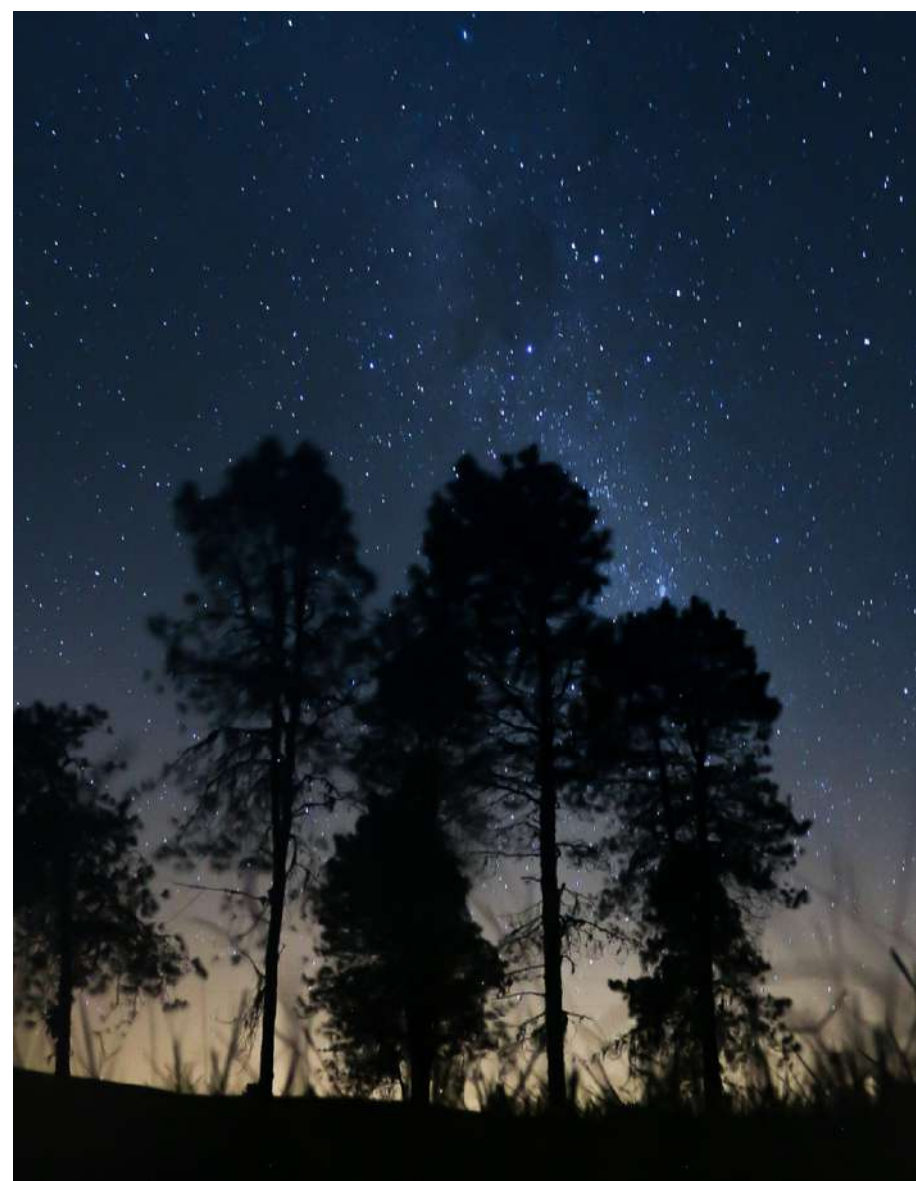
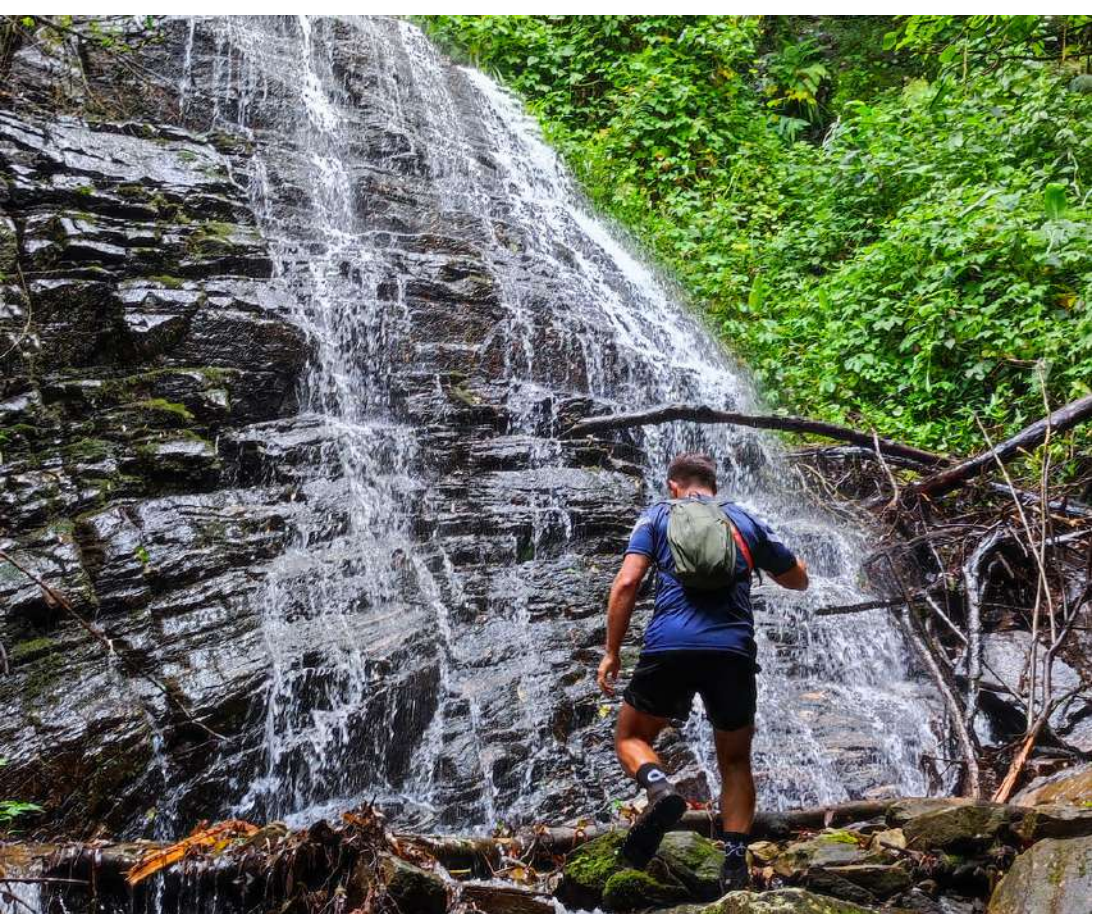
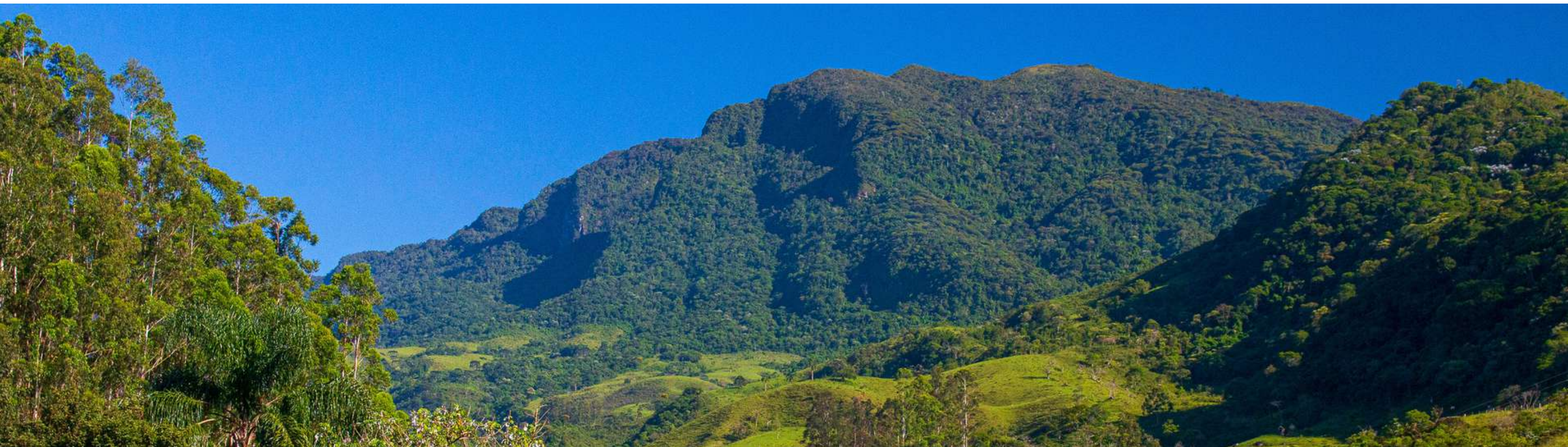
A energia mística do primeiro mês do ano, combinada com a prática, potencializa uma transformação pessoal profunda, elevando a vibração para um novo ciclo.

Além de melhorar a flexibilidade e a força física, o yoga desperta a sensibilidade e amplia a consciência espiritual, permitindo que cada um floresça, a sua maneira, nessa jornada.



O QUE VOCÊ IRÁ CONHECER NO SÁBADO:

- ✓ Cachoeira da Tritônia
- ✓ Cachoeira do Onça
- ✓ Cachoeira do Tião
- ✓ Cachoeira das duas irmãs
- ✓ Prática de yoga
- ✓ Almoço delicioso



MAIS UM DIA ESPECIAL ESTÁ INICIANDO...

Dia 3: Yoga, meditação, cachoeira

e almoço de despedida!

Depois de um dia imersos na natureza e cultivando a energia de transformação, é com esse astral que vamos iniciar nossa primeira prática do dia, colocado a intenção de foco, abundância e prosperidade em nossa vida, abrindo todos os nossos canais energéticos para receber o que a vida tem de melhor!

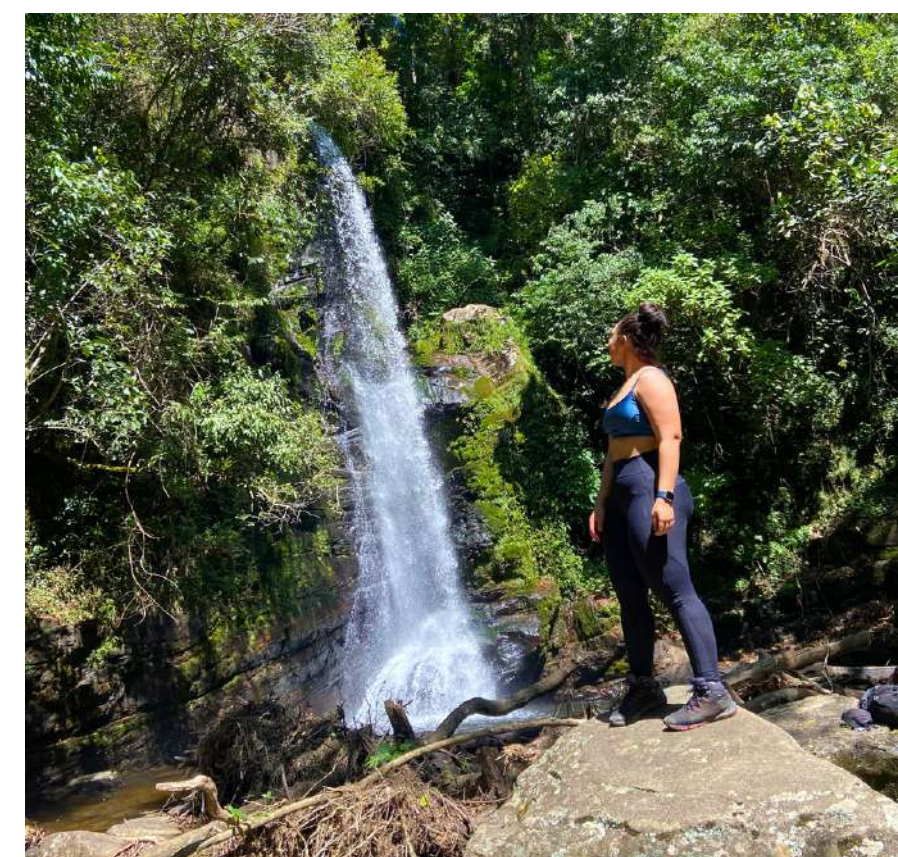


Para os que desejam se despedir da cachoeira, teremos tempo livre para tomar um banho de cachoeira!

Também iremos visitar nesse dia o casarão mais antigo da região, com cerca de 250 anos, preserva sua estrutura original em pau a pique e chão batido. A anfitriã é dona Ana, de 90 anos, a moradora mais antiga do bairro, que encanta os visitantes com suas histórias.



O primeiro mês do ano se inicia com muita abundância, prosperidade e intenção de trazer tudo aquilo que desejamos pra 2026!



Após um delicioso almoço, nos despediremos do Gomerl e então retornaremos para a casa depois de um final de semana renovados!



O QUE VOCÊ IRÁ CONHECER NO DOMINGO:

✓ Prática de yoga ✓ Prática de meditação ✓ Cachoeira da magia

✓ Casarão mais antigo ✓ Almoço delicioso



INFORMAÇÕES SOBRE AS TRILHAS:



AS TRILHAS REALIZADAS NESSE ROTEIRO SÃO DE NÍVEL INICIANTE

Esse roteiro é considerado iniciante e indicado para quem deseja começar no mundo das trilhas, mas não recomendamos para pessoas sedentárias ou que não realizam atividades físicas! Apesar de serem curtas, as trilhas têm trechos de sobes e desces inclinados e que serão feitos com tranquilidade, pois teremos tempo!

Sábado: Prática de yoga e trilha pelas Cachoeiras do Vale, aproximadamente 6 km com subidas e descidas íngremes, porém teremos bastante tempo pra fazer cada trecho! Considerada de nível fácil desde que não sejam sedentários e tenham boa mobilidade.

Domingo: O esforço físico será apenas da atividade de Yoga e caso desejem, trilha de 500 m até a Cachoeira da Magia

REFEIÇÕES TÍPICAS INCLUSAS

Descubra os sabores da Serra da Mantiqueira!

Em todas as nossas viagens, selecionamos a dedo todas as experiências que você irá desfrutar. No Gomerál, você irá se alimentar de comida típica regional de extrema qualidade para que você conheça o melhor da culinária de seu destino e trabalhamos somente com agências locais que envolvam a comunidade em suas operações, realizando um belo trabalho de desenvolvimento sustentável na região!



Além dos cafés da manhã inclusos, você terá almoços todos os dias com comidas típicas da região, tudo de extrema qualidade, delicioso mesmo. No sábado teremos um delicioso jantar a noite incluso!



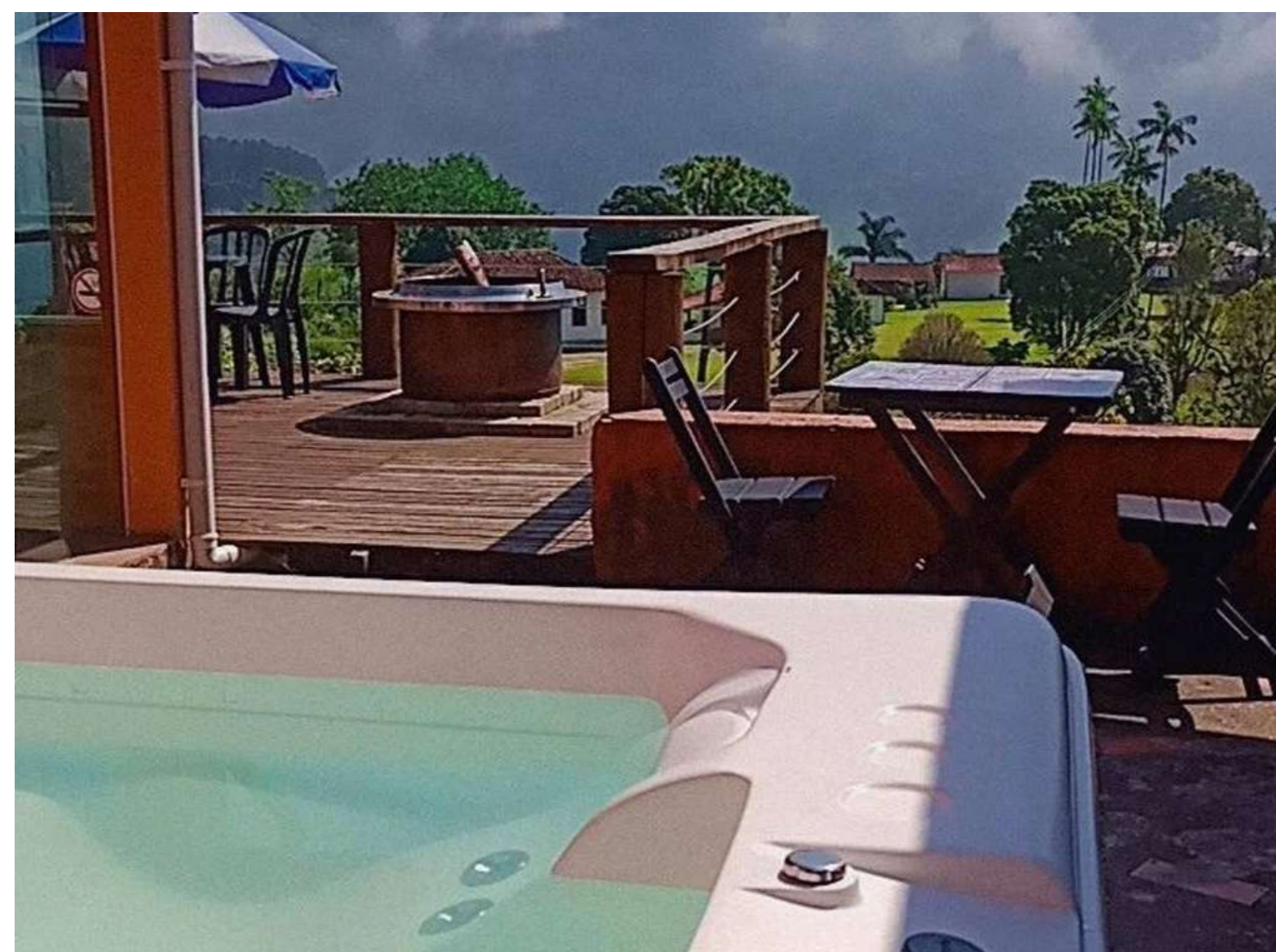
Fique tranquilo se você for vegetariano, vegano ou intolerante a lactose, nós conseguimos te atender e você também terá essa experiência gastronômica!

**Conhecer a
gastronomia local é
um dos pilares do
VaiViver!**



A POUSADA: EM MEIO AS MONTANHAS E ARAUCARIAS

Nossa pousada fica localizada em meio ao Gomerl, próxima as divisas entre Guaratinguetá e Campos do Jordão, cercada pelas montanhas da Serra da Mantiqueira! Um recanto da natureza para relaxar, descansar e reenergizar! O lugar é simples e bastante acolhedor, garantindo nosso descanso enquanto vivemos essa experiência!



CONFIRA TUDO QUE ESTÁ INCLUSO EM SEU PACOTE DE VIAGEM!



Recepção em São Paulo (estação Vergueiro) e São José dos Campos (Rodoviária)



Transfer ida e volta saindo de São Paulo (Estação Vergueiro) e São José dos Campos. Todos os traslados de sua viagem estão inclusos



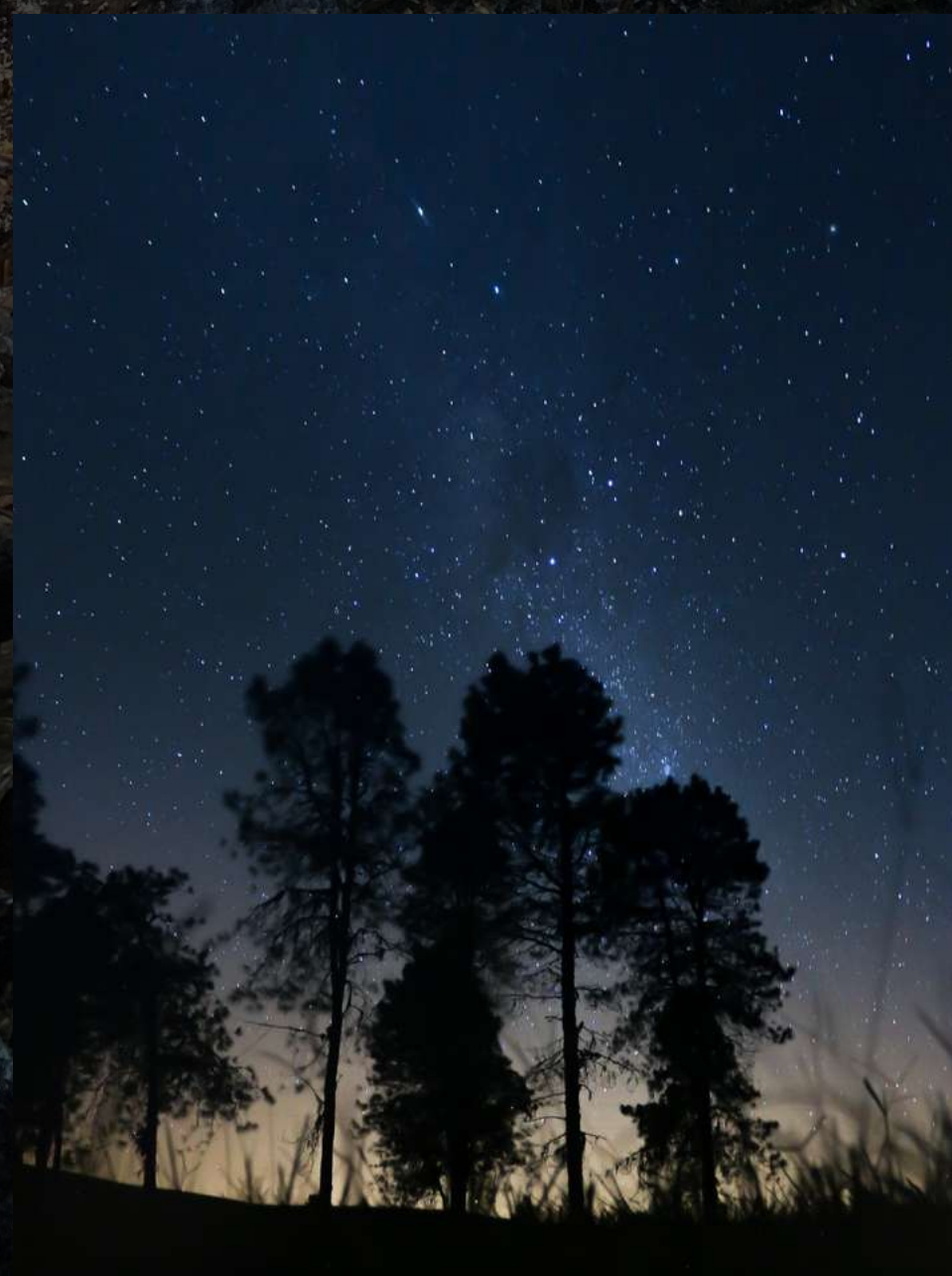
Pousada em meio as montanhas com cafés da manhã inclusos



Principais refeições: café da manhã, almoços completos, lanche de trilha e jantar de sábado incluso!



Todos os passeios e tickets de entrada para os atrativos





Equipe local especialista em ecoturismo na região da Serra da Mantiqueira



Equipe VaiViver durante toda sua experiência



Mentoria Pré viagem no ZOOM, tire todas as suas dúvidas antes de embarcar!



Seguro viagem



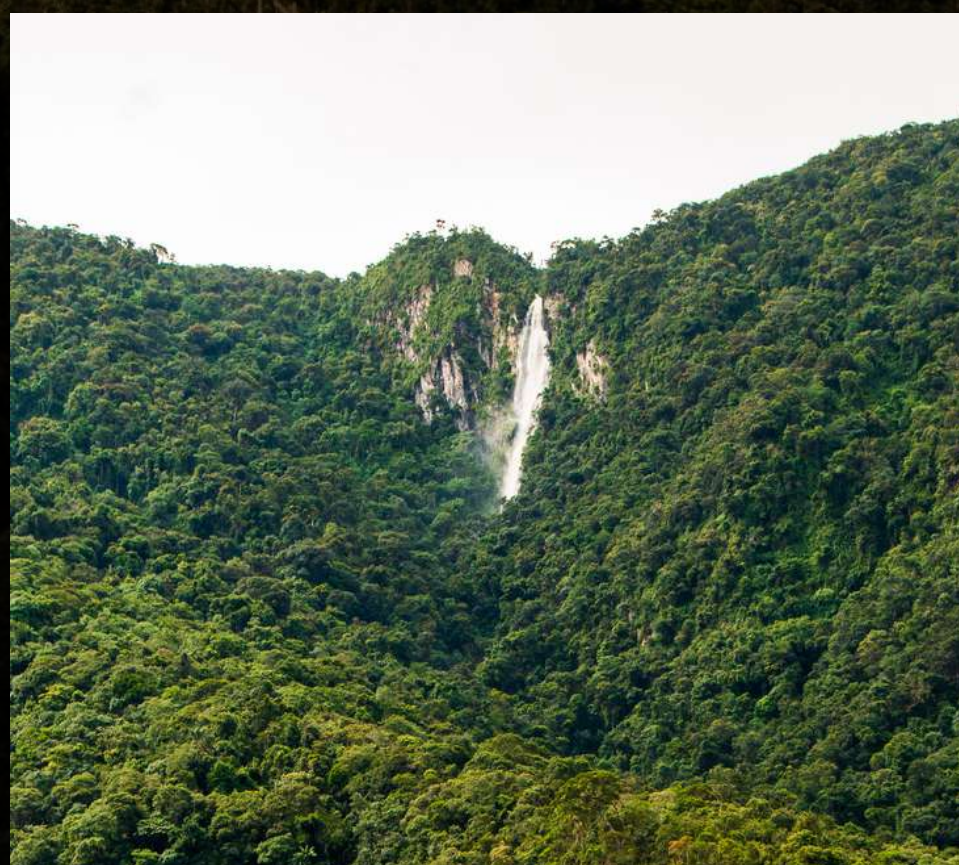
Brindes exclusivos do VaiViver



Roteiro exclusivo do VaiViver



Além de tudo isso, você ainda contribui com os projetos de sustentabilidade apoiados pelo VaiViver. [Clique aqui](#) para saber mais!



O QUE LEVAR PARA A SUA VIAGEM?



“

Na hora de fazer as malas, confira nosso check-list para ter certeza de que está levando tudo, principalmente a alegria!

”

NA MALA

- ✓ Camisetas UV
- ✓ Calça de trilha e roupas confortáveis
- ✓ Bota de caminhada ou tenis
- ✓ Repelente contra insetos
- ✓ Cantil de água ou garrafa
- ✓ Mochila pequena de 20 litros
- ✓ Protetor solar
- ✓ Roupas de banho
- ✓ Tapete de Yoga

NA ALMA

- ✓ Alegria
- ✓ Felicidade
- ✓ Empatia
- ✓ Gratidão
- ✓ Paciência
- ✓ Diversão
- ✓ e Alto Astral!

COMO SE VESTIR PARA A MANTIQUEIRA ZEN?



ROUPA DE TRILHA (SHORTS E LEGGINGS)



CAMISETAS UV E ROUPAS CONFORTÁVEIS



ROUPA DE BANHO



MOCHILA PEQUENA



BONÉ OU CHAPÉU



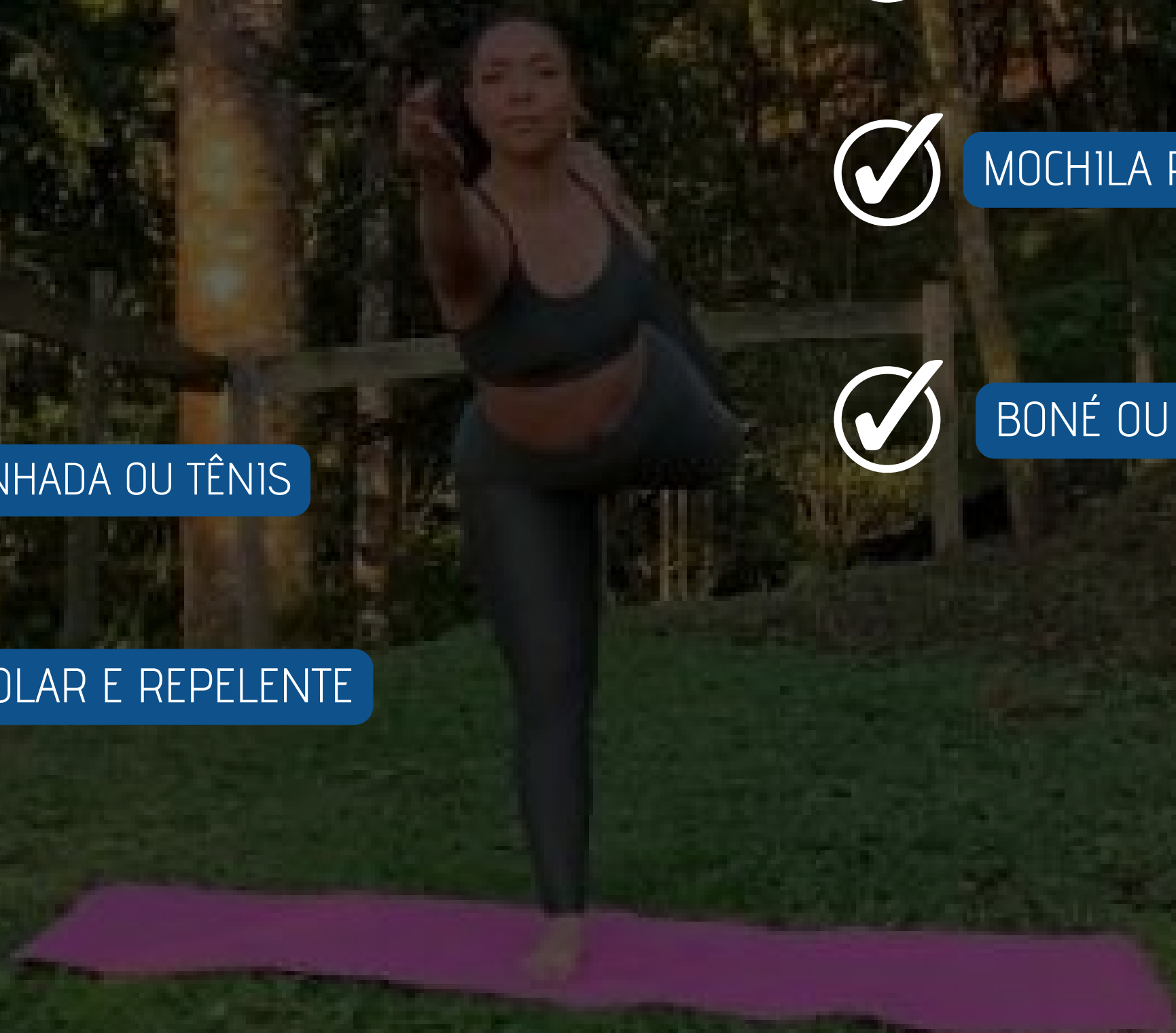
BOTA DE CAMINHADA OU TÊNIS



PROTETOR SOLAR E REPELENTE



TAPETINHO DE YOGA (VOCÊ RECEBERÁ UM)



INVESTIMENTO NA EXPERIÊNCIA

QUARTO
COMPARTILHADO
(por pessoa)

R\$ 1.897

OU

10X R\$ 189

sem juros

QUARTO
DUPLO/CASAL
(por pessoa)

R\$ 2.097

OU

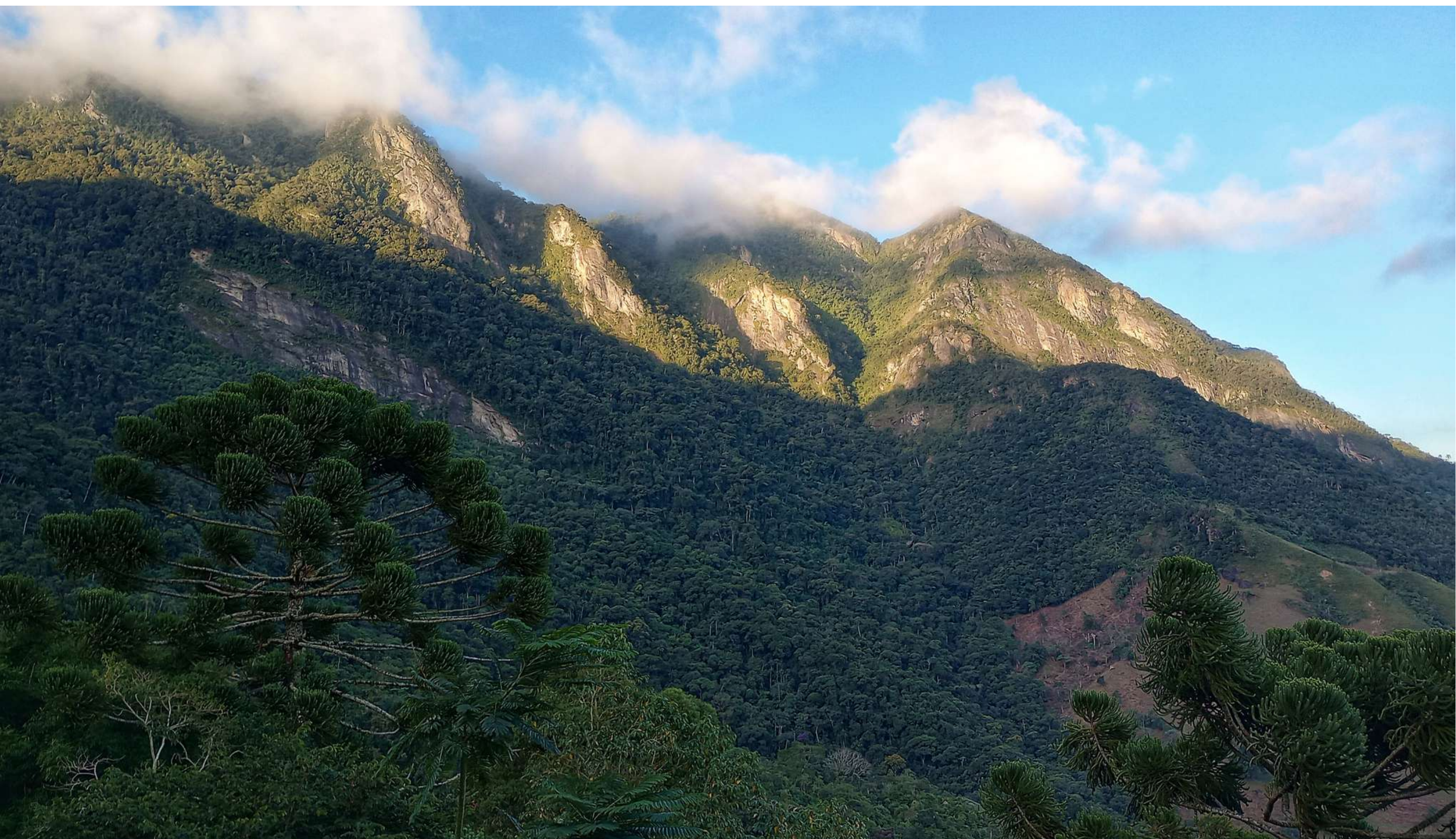
10X R\$ 209

sem juros

A vista via pix ou cartão de crédito ou parcelado
em até 10x no cartão de crédito!



PONTO DE ENCONTRO E HORÁRIO DE SAÍDA



*Aqui sua única
preocupação é
arrumar a mala e
viver um final de
semana inesquecível
na Serra da
Mantiqueira!*

HORÁRIOS DE ENCONTRO:

Encontro na Estação Vergueiro em São Paulo, às **19h00**, e São José dos Campos na rodoviária, às 20h30min. **Programe-se para chegar com 20 minutos de antecedência**, dessa forma, você poderá se encontrar com nossa equipe pontualmente! Caso precise de suporte para compra de passagens, fale conosco em nosso whatsapp: [11\) 93051-8581](https://api.whatsapp.com/send?phone=11930518581)

HORÁRIO PREVISTO PARA VOLTA:

O horário previsto para chegada em São Paulo é às **18h00 (estimado)**.

GARANTA SUA EXPERIÊNCIA AGORA!



Caso tenha dúvidas ou precise de mais informações,
clique aqui e entre em contato conosco!



“

*Temos poucas vagas
para cada experiência
dessas. Os grupos são
pequenos e a
experiência é incrível!*

”

Fale conosco e saiba o passo a passo para garantir
sua vaga nessa experiência única! Esse é um
roteiro que acontece pouquíssimas vezes por ano!

**QUERO PARTICIPAR DA
EXPERIÊNCIA!**

VIVA ESSA AVENTURA COM O VAIVIVER!

Somos uma agência de ecoturismo fora do convencional! Desde 2016, o VaiViver realiza viagens de experiência como ferramenta de autoconhecimento e transformação de vida. Todas as nossas atividades são realizadas em destinos de natureza exuberante, onde podemos nos desligar do dia a dia e conseguimos nos reconectar com nossa verdadeira essência!

Você pode saber mais sobre o VaiViver [clicando aqui!](#)

