

# PICO DO LOPO

TREKKING NOTURNO E YOGA NA MONTANHA



## A EXPERIÊNCIA

Confira aqui todos os detalhes e informações de sua experiência!

## VIVA ESSA IMERSÃO

Bem-vindo a Serra da Mantiqueira, uma bela aventura de inverno te aguarda no Pico do Lopo!



# Sobre o seu destino



## Complexo Pico do Lopo

“

*As estrelas te  
acompanharão até o  
nascer do sol!*

”

Localizado em Extrema, Minas Gerais. Cidade tipicamente mineira, com um atrativo de rara beleza, a Serra do Pico do Lopo, que vista de sua base assemelha-se a um gigante deitado.

A Serra faz parte do complexo da Mantiqueira e seu nome faz referência a grande quantidade de lobos guarás que habitam a região.

Nossa jornada será uma belíssima imersão noturna na Serra do Lopo, onde contemplaremos um nascer do sol revigorante e teremos uma aula de Yoga na montanha!

Preparado para viver essa experiência?

# Conheça a experiência

*Uma imersão noturna de muita conexão!*

## Seja bem-vindo ao Pico do Lopo

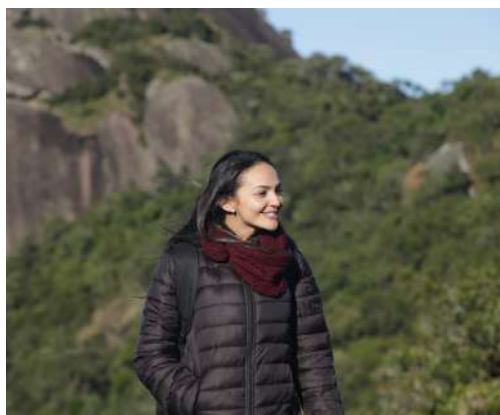
Nossa aventura se inicia desde o momento do embarque, quando você será recebido com alegria pela nossa equipe! Nós embarcaremos a noite do dia anterior e retornaremos no final da tarde do outro dia, após o almoço!



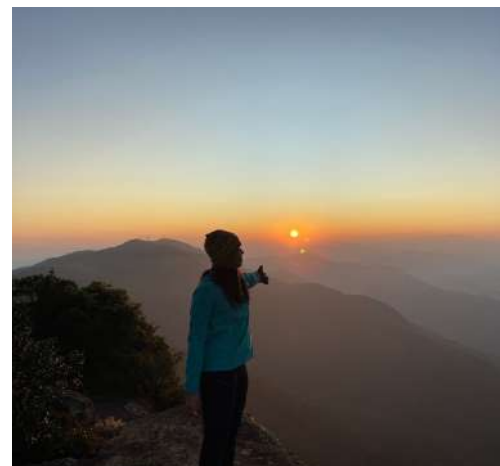
Em seguida, iremos direto para Extrema, a cidade base para subida do Pico do Lopo, de onde contemplaremos um belíssimo nascer do sol!

## Dia 1: Recepção em São Paulo

Nossa Equipe estará a sua espera na Estação Vergueiro do Metrô. A viagem possui duração de aproximadamente 2 horas, você poderá descansar em nosso transporte confortável.



Depois de uma estradinha de terra que nos levará ao ponto alto da Serra e após pegar as lanternas e um delicioso lanchinho de trilha para degustar lá no alto da montanha, nós iniciaremos a trilha noturna sob a luz da lua e das estrelas!



***Experiência única,  
desfrute do melhor  
das montanhas!***





## O início da jornada

A caminhada noturna para o Pico do Lopo pode ser dividida em duas partes, ambas consideradas de nível fácil e iniciante!

A primeira parte é uma belíssima trilha em meio a

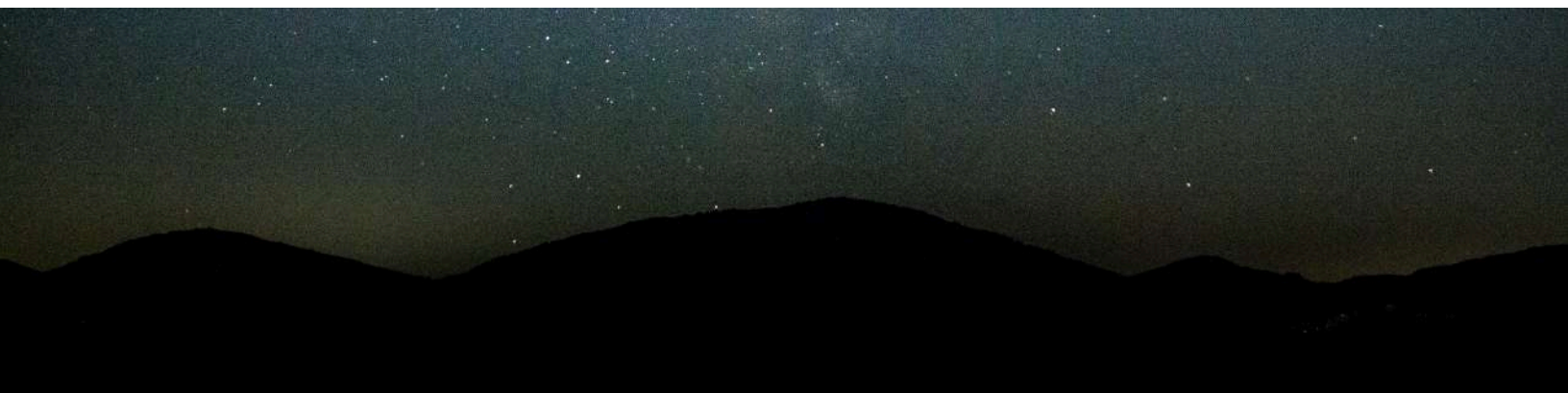
as estrelas e enquanto fazemos a trilha de volta, essas são excelentes lugares para descansar apreciando a vista.

A segunda parte é uma escalaminhada bem curtinha, um trecho de pouco menos de 100 metros no qual atacamos o cume por dentro de uma fenda formada entre as pedras, é o momento de maior aventura e mais divertido de toda a subida!



Mata Atlântica, são 7 km ida e volta composto por trechos majoritariamente planos com pequenos declives formando leves subidas ou descidas ao longo do trajeto!

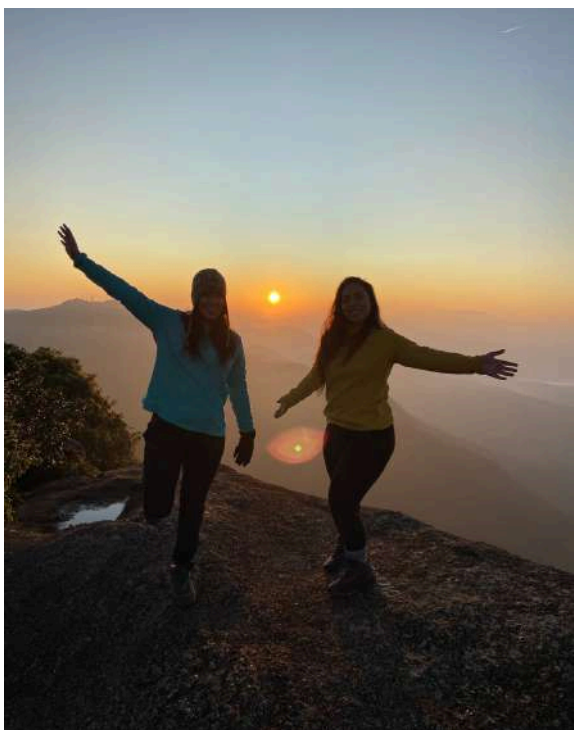
Durante essa parte, passamos por diversos platôs onde é possível contemplar o céu e



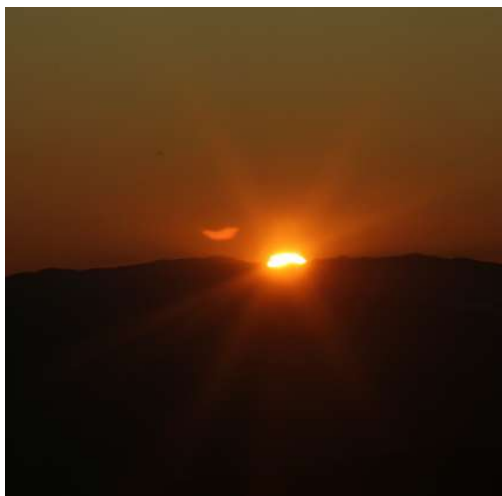
## A subida!

### *Estamos chegando!*

Utilizando uma corda de segurança, faremos a escalaminhada até a Pedra do Cume do Pico do Lopo e de lá, contemplaremos o nascer do sol em todo seu esplendor. Se você é iniciante e nunca fez trilhas antes, **essa é uma excelente oportunidade de começar no montanhismo**, pois além de fazer uma trilha com escalaminhada simples, também alcançará um dos cumes com visual mais lindos da Serra da Mantiqueira!



Os momentos mais escuros e frios do dia são aqueles que antecedem o nascer do sol, é nessa hora que mais venta, é como se toda a natureza soubesse que o astro-rei vem vindo trazer um novo dia, é um espetáculo sem igual e que você só conseguirá entender vivendo nesse dia conosco!



Quando o sol trás luz a toda criação, nós assistimos um outro espetáculo que é o voo das andorinhas em volta do Pico do Lopo, elas colocam seus ninhos nos paredões de arenito e voam todas as manhãs naquela região, uma experiência tão bela quanto o nascer do sol!

*Esses pontinhos pretos que você enxerga na foto abaixo são nada mais, nada menos, que Andorinhas! Incrível, não é?*



***Momento de reconexão!***





# Yoga na montanha

*momento de silenciar o coração!*

Depois de contemplar toda essa experiência e aproveitar cada segundo no cume, nós iremos pegar a trilha de volta até chegarmos em um cantinho escondido em meio a Mata Atlântica para iniciarmos nossa experiência de Yoga na Montanha!

Se você já fez Yoga sabe como ela é potencializada em meio a natureza e se você nunca praticou, terá uma primeira prática espetacular em meio a floresta, é uma energia de pura conexão com o nosso corpo, intuição e respiração, será um dos momentos mais especiais desse roteiro e sairemos leves, descansados e relaxados!

***"Em meio a floresta, é uma energiadepura conexão com o nosso corpo, intuição e respiração"***



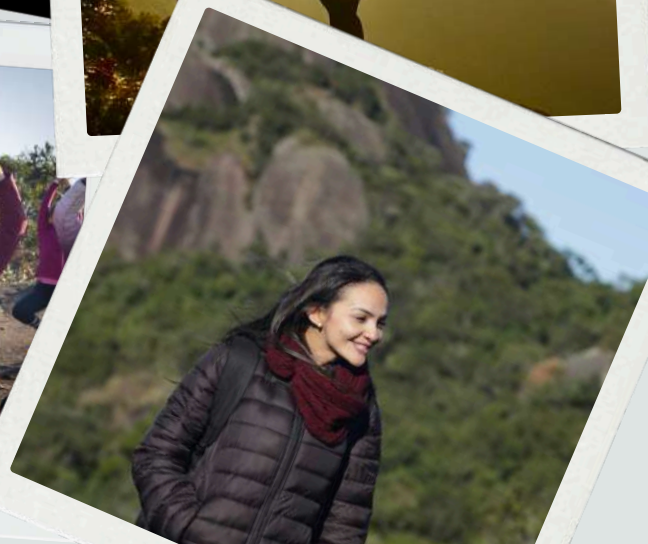
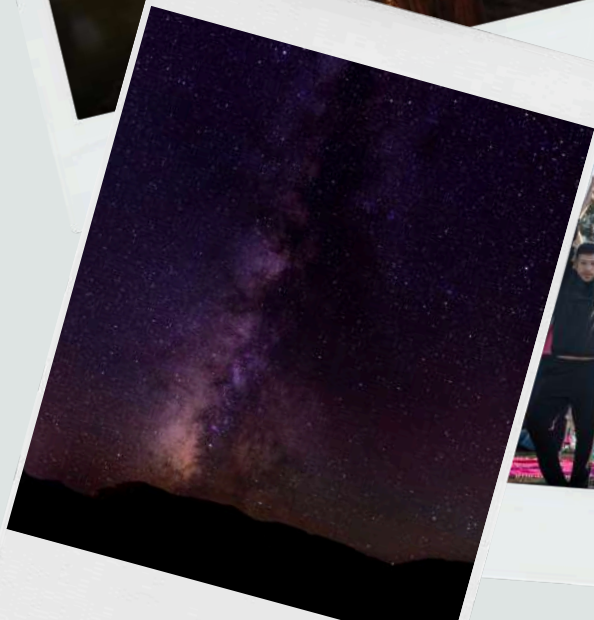
Imagine poder sentar-se em meio a uma clareira na floresta, fechar os seus olhos e ser conduzido durante uma meditação relaxante por nossa instrutora de Yoga, uma profissional maravilhosa que guiará nossa prática do começo ao fim!



Depois de uma manhã tão especial como essas, iremos almoçar uma comidinha mineira feita especialmente para o nosso grupo e já inclusa em seu pacote, uma refeição deliciosa e preparada com tempero e ingredientes locais para deixar nosso dia ainda mais completo! Já avisamos: deixe a dieta em casa!









# NÍVEL DE DIFICULDADE



- A caminhada noturna para o Pico do Lopo pode ser dividida em duas partes, ambas consideradas de **nível iniciante, porém não recomendada para pessoas sedentárias!**
- A primeira parte é um trilha de 7 km (IDA E VOLTA) pela mata Atlântica composto por trechos majoritariamente planos com pequenos declives formando leves subidas ou descidas ao longo do trajeto!
- A segunda parte é uma **escalaminhada bem curtinha**, um trecho de pouco menos de 100 metros no qual atacamos o cume por dentro de uma fenda formada entre as pedras, é o momento de maior aventura e mais divertido de toda a subida!



## GASTRONOMIA: TODAS AS REFEIÇÕES TÍPICAS INCLUSAS

Durante toda a viagem você terá o prazer de se deliciar com a culinária local de Extrema, MG! Você receberá **um kit lanche completo com delícias locais**, que será o sua refeição no alto da montanha! Uma Delícia de sabor feito por pessoas locais da região! Tudo com muito carinho!



Depois de ver tantas belezas, sentir tantas experiências e emoções revigorantes, é hora de **um almoço esplêndido!** Nosso restaurante apresenta uma gastronomia autêntica da cozinha da Mantiqueira, uma mistura entre a cozinha mineira e a caipira! Após o almoço, te levaremos a uma casa de queijos locais onde você poderá levar um pedacinho de Minas pra casa e finalizar sua experiência com chave de ouro!



## Confira tudo que está incluso em seu pacote de viagem!



Recepção em São Paulo (Estação Vergueiro, linha azul)



Transporte ida e volta e todos os traslados locais;



Trekking Noturno no Pico do Lopo com especialistas na subida noturna, 1 guia de montanha certificado a cada 9 pessoas!



Todos os equipamentos de segurança necessários para experiência



Tickets de entrada para todos atrativos;  
Complexo Pico do Lopo



Lanche de trilha completo com alimentos locais e almoço mineiro no estilo self service em um dos melhores restaurantes da região!







Prática de Yoga na montanha com instrutora especialista



Seguro viagem



Brindes exclusivos VaiViver!



Monitores e Guias do VaiViver em período integral de sua viagem;



Encontro no ZOOM na semana da viagem com todos participantes!



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

- Gorro
- Blusa fleece
- Camisetas UV
- Jaqueta Anorak
- Luvas de segunda camada
- Calça de Trekking
- Bota de caminhada
- Meias de Trekking
- Repelente
- Cantil de água ou garrafa
- Mochila pequena de 20 litros

## NA ALMA

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



## Como se vestir para montanha ?



BLUSA FLEECE E JAQUETA PLUMA



CORTA VENDO E ANORAK



SEGUNDA PELE



LUVAS DE SEGUNDA CAMADA



CALÇA DE TREKKING OU LEGGING



MEIAS DE TREKKING



BOTA DE CAMINHADA



MOCHILA DE 20 LITROS



TOUCA OU GORRO

Expedição Pico do Lopo

# Investimentos na Experiência

**AVENTURA  
COMPLETA**  
(por pessoa)

**R\$ 897**

OU

**10X R\$ 89**

sem juros

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





# Horários



## Datas de 2026 e horários de encontro:

Temos saídas das cidades de São Paulo para essa experiência:

- **16 de maio** — Encontro na Estação Vergueiro no dia 15.05, sexta-feira, a noite (às 22h30) para realizarmos a subida noturna e assistir o amanhecer de sábado, dia 16 de maio
- **25 de julho** — Encontro na Estação Vergueiro no dia 24.07, sexta-feira, a noite (às 22h30) para realizarmos a subida noturna e assistir o amanhecer de sábado, dia 25 de julho

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=5511930518581)

## Horário previsto para volta:

O horário previsto para retorno em São Paulo é no final da tarde do dia do passeio com previsão de chegada às 16h30.

# RESERVE SUA VAGA AGORA!



*Experiência  
completa do  
começo ao fim!*

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



[clique aqui para falar conosco!](#)

[QUERO RESERVAR MINHA VAGA!](#)



# 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!](#)

