GUIA TURÍSTICO DE
BEM-ESTAR
NO ESTADO DE SÃO PAULO
SP PRA TODOS
Turismo Paulista
aprecesp
Senac
Secretaria de
Turismo e Viagens
SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS

GUIA TURÍSTICO DE

BEM-ESTAR

NO ESTADO DE SÃO PAULO

Introdução

O Guia de Bem-Estar que o leitor tem em mãos é fruto de um esforço conjunto e colaborativo. A Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo, em parceria com a Aprecesp, o Senac São Paulo, e tantos outros atores públicos e privados, uniu saberes e experiências para apresentar um novo olhar sobre o turismo.

Aqui, bem-estar não é só tendência: é a essência de uma jornada que envolve autocuidado, imersão na natureza, espiritualidade, saúde integrativa, acolhimento e hospitalidade. As experiências reunidas neste guia mostram que São Paulo é um território de possibilidades infinitas: de um banho de floresta em plena serra a um spa urbano, de um retiro de silêncio a uma vivência comunitária, cada escolha carrega a chance de transformação.

Este guia celebra a diversidade de práticas, destinos e pessoas que acreditam no turismo como instrumento de regeneração e conexão. Que cada experiência inspire um estado de presença, equilíbrio e vitalidade, para quem viaja e para quem recebe.

Com este trabalho, reafirmamos nossa convicção de que o turismo de bem-estar é um caminho de desenvolvimento sustentável, de valorização da identidade paulista e de fortalecimento da economia local. Este guia é um convite para viver São Paulo em sua plenitude: com saúde, propósito e bem-estar.

Sumário

Águas de Lindóia 8
Águas de São Pedro 8
Amparo 9
Araçariguama 12
Brotas 13
Cabreúva 14
Caraguatatuba.....15
Cotia.....18
Ibirá.....19
Ibiúna 20
Jaguariúna.....21
Itanhaém.....21
Juquitiba.....23
Joanópolis.....23
Lindóia.....24
Mairiporã.....25
Monte Alegre do Sul..... 26

Monteiro Lobato.....27
Morungaba.....28
Paraibuna.....29
São Roque.....30
São Pedro.....36
Serra Negra.....37
Socorro.....38
Ribeirão Pires.....38
Tuiuti.....41
Torrinha.....42

Locais com potencial de turismo de bem-estar... 43

Comercialização.....48

Águas de Lindóia

Balneário de Águas de Lindóia

Bastante tradicional, inaugurado em 1959, atualmente o Balneário trabalha não apenas com banhos para tratamentos de mazelas mas também banhos relaxantes, hidratantes, ducha escocesa entre outros serviços.

Endereço

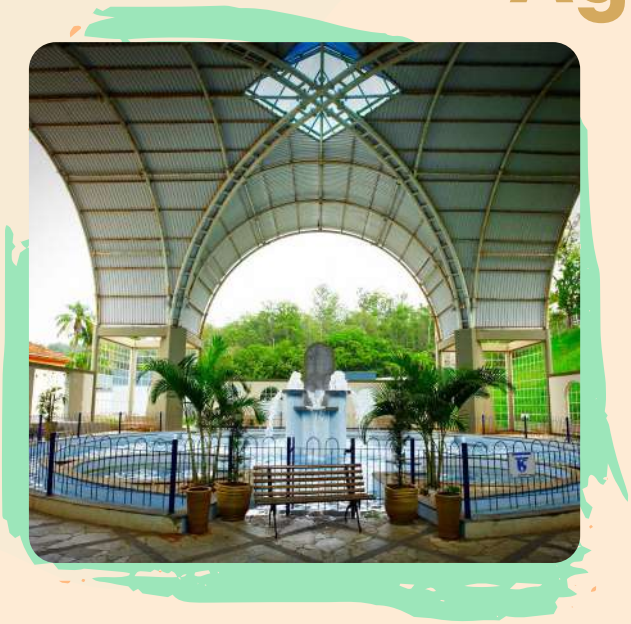
Alameda Marie Curie, 01 – Jardim Paraíso, Águas de Lindóia – SP

Mais Informações

www.balnearioaguasdelindoia.com.br

Águas de São Pedro

Fontanário Municipal



O Fontanário Municipal reúne as três fontes de águas medicinais da cidade — a Fonte da Juventude (sulforosa), indicada para reumatismo, diabetes, alergias, asma, problemas de pele e inflamações; a Fonte Gioconda (sulfatada sódica radioativa), recomendada para fígado, vesícula e intestinos; e a Fonte Almeida Salles (bicarbonatada sódica), indicada para azia, excesso de acidez, diabetes e cálculos renais. Os visitantes podem degustar as águas no local ou engarrafar para uso semanal. Totalmente revitalizado em 2022, o espaço oferece mais segurança, conforto e acessibilidade, incluindo câmeras de segurança e banheiros adaptados para todos os públicos.

Endereço

Av. Carlos Mauro s/n Águas de São Pedro - SP

Mais Informações

www.aguasdesaopedro.sp.gov.br

SPA Thermal Dr. Octávio Moura de Andrade

O SPA Thermal Dr. Octávio Moura de Andrade, em Águas de São Pedro, é o principal destaque da estância hidromineral, reconhecido pelo poder terapêutico das águas sulforosas para alívio de dores e tratamentos de saúde. Público e aberto a turistas, o SPA oferece banhos de imersão com a Água da Juventude e uma ampla variedade de serviços, incluindo massagens relaxantes, shiatsu, massagens aromáticas, fisioterapia, estética facial e corporal, lama terapêutica, acupuntura, drenagem linfática, auriculoterapia, Reiki e terapia com florais. O atendimento médico no local orienta o uso das águas medicinais, seguindo as diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, garantindo saúde, bem-estar e tratamentos personalizados para os visitantes.

Endereço

Av. Carlos Mauro s/n Águas de São Pedro - SP

Mais Informações

(19) 3482-4273

www.aguasdesaopedro.sp.gov.br

@prefeituraaguassp

Amparo

Canto da Floresta Ecoresort

O Canto da Floresta Ecoresort, planejado segundo os preceitos do Feng Shui, está situado no encantador Circuito das Águas Paulista, na divisa das cidades de Amparo e Monte Alegre do Sul, a menos de 140 Km de São Paulo. Este refúgio único promove atividades de "Harmonização e Integração com a Natureza", oferecendo um equilíbrio perfeito entre corpo, mente e espírito. Com paisagismo cuidadosamente elaborado, o resort dispõe de quadras poliesportivas, piscina e espaços dedicados ao bem-estar. Cercado por montanhas e vales verdes, o Canto da Floresta é um santuário onde a energia é constantemente renovada. O aroma da terra molhada e o som das cascatas criam uma atmosfera de paz e descanso

Endereço

Sítio São João, S/N - Forquilha - Amparo - SP

Mais Informações

(19) 99848-8086

@cantodafloresta

reservas@hotelcantodafloresta.com.br

www.cantodaflorestaecoresort.com.br

Centro Cultural Despertar da Consciência

O Centro Cultural Despertar é um refúgio de paz e autoconhecimento, onde corpo, mente e espírito se harmonizam. Espaço de arte e cultura buscando promover o bem estar e autoconhecimento, através da conexão do indivíduo com práticas de yoga, terapias, oficinas culturais, alimentação vegana e espiritualidade em um espaço aconchegante.

O Despertar convida cada visitante a pausar, respirar e reconectar-se com o essencial da vida.

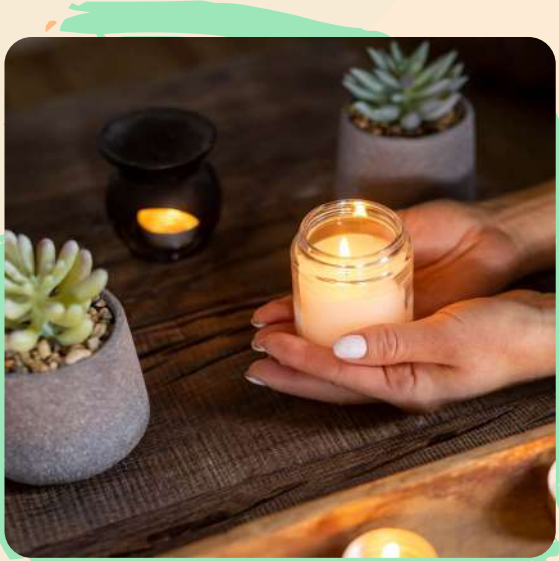
Endereço

R. Duque de Caxias, 161 - Centro - Amparo - SP,

Mais Informações

(19) 98182-1935

@centroculturaldespertar33



Serenamente

O Espaço Serenamente é um oásis dedicado ao bem-estar e à prevenção da saúde, aninhado no vibrante Centro Histórico de Amparo. Eles oferecem atendimentos individuais e em grupo, focados em nutrir a energia vital e promover um equilíbrio duradouro. Seja para moradores ou visitantes, convidam a todos a experimentar seus serviços e redescobrir a saúde em um ambiente acolhedor, bem no coração da cidade.

Endereço

Rua Antonio Prado 206 - Amparo - SP

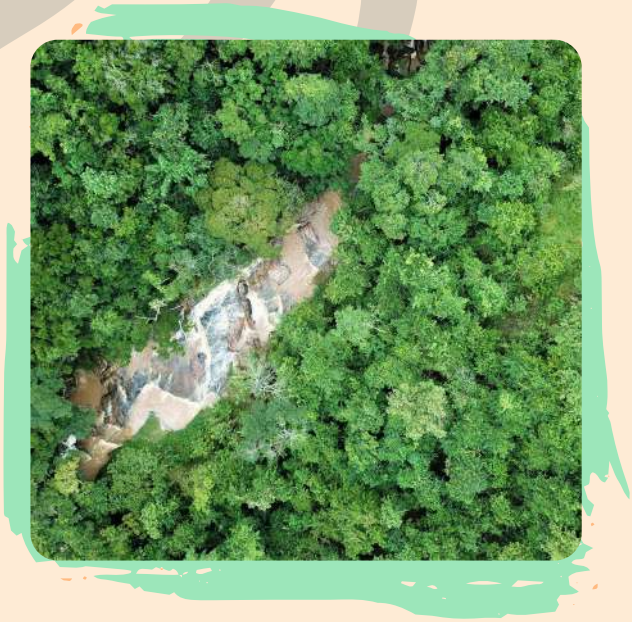
Mais Informações

(19) 99916-9958

@serena.a.mente

Sítio Duas Cachoeiras - Jardim Botânico Araribá

Localizado na Serra da Mantiqueira, o Sítio Duas Cachoeiras é um refúgio de reconexão com a natureza. Entre cultivos agroecológicos, florestas recuperadas e o som das águas, eles promovem experiências que equilibram corpo, mente e espírito. Oferecem retiros e oficinas imersivas como o Banho de Floresta, o Retiro Saúde e Bem-Estar, e as Oficinas de Óleos Essenciais, Saboaria Natural e Tecelagem Artesanal, além do Concerto das Plantas, onde é possível ouvir a música emitida pela própria natureza. No Sítio Duas Cachoeiras eles acreditam que cuidar de si é também cuidar da natureza.



Endereço

Sitio Duas Cachoeiras, Área Rural - Amparo - SP

Mais Informações

(19) 4042-1251

www.sitioduascachoeiras.org.br

@sitio_duas_cachoeiras

Yoga na Serra com Luciano Esteves

Yoga na Serra é um movimento que une práticas de Yoga Integral à beleza natural do Circuito das Águas Paulista, oferecendo experiências de bem-estar que vão além das posturas. Idealizado por Luciano Esteves, o projeto promove vivências ao ar livre e em espaços selecionados — hotéis, fazendas, cafés artesanais e cenários históricos, criando ambientes de presença, harmonia e conexão profunda com a natureza. Cada encontro é pensado com cuidado estético e sensorial, integrando tradição, hospitalidade e espiritualidade para proporcionar momentos transformadores de consciência, equilíbrio e qualidade de vida aos participantes.

Endereço

Rua Duque de Caxias . 161 - Centro - Amparo - SP

Mais Informações

(11) 97244-7905

@yoga.naserra

Araçariguama

Vila dos Portões

Oferecem retiros de relaxamento e day use voltados ao bem-estar, com práticas de autoconhecimento, respiração e meditação. Realizam também o evento mensal Portões Abertos, no último final de semana de cada mês, quando recebem grupos para participar de uma jornada de relaxamento e reconexão.

Endereço

Estrada São Roque a Araçariguama, 1971 - Araçariguama - SP

Mais Informações

(11) 99259-9095

@viladosportoes

www.viladosportoes.com.br

O Jardim Santo

Espaço terapêutico dedicado ao bem-estar e ao equilíbrio integral, oferecendo atendimentos em psicoaromaterapia, terapias holísticas e massoterapia.

Endereço

Alameda dos Flamboyants, 53, Araçariguama - SP

Mais Informações

(11) 96318-3114

@ojardimsanto

Brotas

Parque Recanto das Cachoeiras

Parque natural integrado à natureza, com trilhas, cachoeiras, piscinas aquecidas, oásis e mirantes. Oferece ampla gastronomia, estrutura de lazer e bem-estar, atividades de aventura e infraestrutura acessível. Disponibiliza day-use com toda a estrutura inclusa, proporcionando uma experiência completa de contato com a natureza.

Endereço

Estrada Brotas-Patrimônio, Km 18 - Patrimônio, Brotas - SP

Mais Informações

(14) 99163-3068

falecom@recantodascachoeirasbrotas.com.br

@recantodascachoeiras

www.recantodascachoeirasbrotas.com.br

Hotel Fazenda Areia que Canta

Espaço de natureza com hospedagem completa e experiências de ecoturismo. O local conta com a Nascente Areia que Canta, rio e trilhas, além de monitoria e recreação para todas as idades. Destaca-se pela gastronomia afetiva e pela natureza preservada, proporcionando momentos de descanso e conexão com o ambiente natural.

Endereço

Fazenda Tamanduá Fazenda Tamanduá - Rodovia Engenheiro Paulo Nilo Romano, SP-225, Km 124 - 5 - Zona rural, Brotas - SP

Mais Informações

(19) 4042-1251

www.areiaquecanta.com.br

@sitio_duas_cachoeiras

Pousada das Nascentes

Pousada temática em frente à represa Rio Jacaré Pepira, localizada próxima aos parques e atrativos de Brotas, a 25Km do centro da cidade. Oferece restaurante para café da manhã, piscina, sauna e sala de massagens. Todos os apartamentos contam com hidromassagem ou ofurô, proporcionando conforto e bem-estar aos hóspedes.

Endereço

Av. Antônio Mariano do Prado, 260 - Patrimônio, Brotas - SP

Mais Informações

(14) 3653-6133 | 3653-6121 | (19) 98944-3430

@pousadadasnascentes

Cabreúva

Centro de Meditação Kadampa Brasil

O Centro de Meditação Kadampa Brasil – Templo pela Paz Mundial – surgiu da visão e intenção puras do Venerável Geshe Kelsang Gyatso e é um presente para as gerações futuras para que cada ser vivo encontre felicidade e libertação do sofrimento através da visitação, aulas, meditações guiadas e programas de estudo aprofundados. Este é o maior Templo Budista Kadampa com arquitetura tradicional construído como parte do Projeto Internacional dos Templos

Endereço

Av. Cláudio Giannini, 2035 - Distrito do Jacaré, Cabreúva - SP

Mais Informações

(11) 95668-2508

www.budismokadampa.org.br

@cmkbrasi

Spa Recanto

O Spa Recanto é sinônimo de qualidade de vida. Totalmente rodeado pela natureza, todos os ambientes do spa transformam os dias do turista em puro relaxamento, bem-estar e tranquilidade. Está localizado em Cabreúva, a 80 Km da capital de São Paulo. Longe da poluição, ao lado de muito verde, ar puro e tranquilidade.

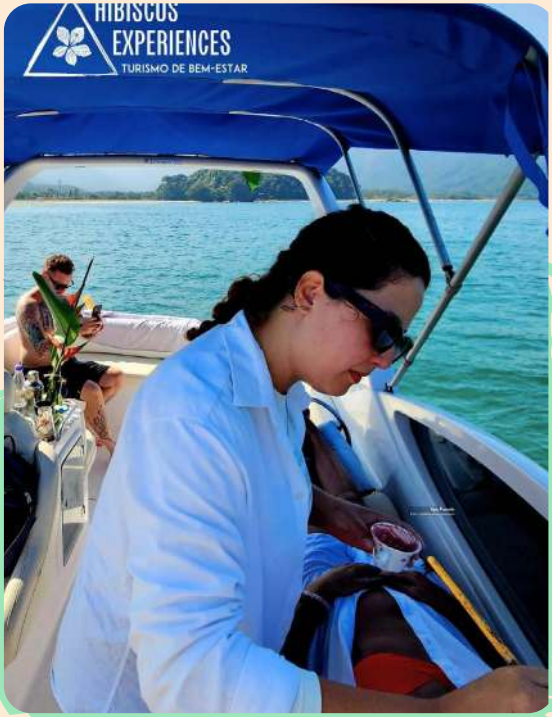
Endereço

Sítio do Chuca, S/n - Guaxatuba, Cabreúva - SP

Mais Informações

(11) 96757-0386 www.sparecanto.com.br

@sparecanto



Caraguatatuba

Hibiscus Experiences, Agência de Turismo de Bem-Estar

A Hibiscus Experiences, agência de Turismo de Bem-Estar do Litoral Norte de São Paulo, está situada em Caraguatatuba, entre o rio e o mar da Praia da Tabatinga — ponto de partida para vivências que unem natureza, ciência e autoconhecimento. Suas experiências incluem a Caminhada Terapêutica Galhetas com o Rock Balance, o Day Spa na Lancha Terapia com práticas integrativas e Argiloterapia a bordo, além de massagens, escalda-pés e vivências culturais como yoga, capoeira e saraus. Cada atividade promove equilíbrio, leveza e conexão genuína com o entorno. Viajar com a Hibiscus é vivenciar o turismo como cuidado — uma jornada de bem-estar que transforma corpo, mente e alma.

Endereço

Rua João Manoel de Oliveira 1700, Praia da Tabatinga – Caraguatatuba - SP

Mais Informações

(12) 98139-1935 @hibiscusexperiences

www.circuitolitoralnorte.tur.br/empresa/780/hibiscus-experiences-

Costa Verde Tabatinga Hotel

O Costa Verde Tabatinga Hotel é um autêntico hotel boutique pé na areia, localizado na tranquila Praia de Tabatinga, em Caraguatatuba. Com atmosfera acolhedora e exclusiva, oferece descanso, silêncio e contato com a natureza, ideais para renovar corpo e mente. As diárias incluem café da manhã e jantar preparados com leveza, além de opções de massagem, sauna e jacuzzi aquecida. Com acesso quase exclusivo à praia, o hotel é um refúgio de bem-estar e serenidade no Litoral Norte.

Endereço

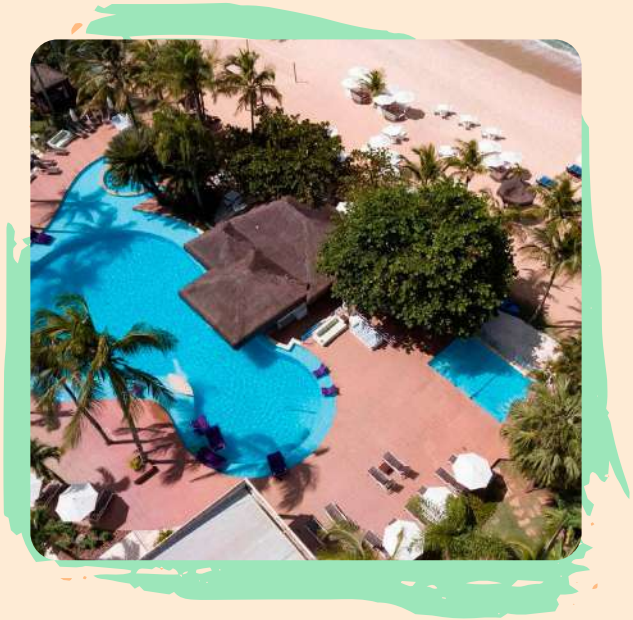
Rodovia SP 55 Km 84, 2500 - Condomínio Costa Verde - Tabatinga - Caraguatatuba - SP

Mais Informações

(12) 3884-9339

www.tabatingahotel.com.br

@tabatingahotel



Hotel Port Louis

O Hotel Port Louis oferece uma experiência completa de turismo de bem-estar, unindo conforto, natureza e cuidado pessoal. Com massagens terapêuticas, ofurô, sauna e quartos com vista para as montanhas, o hotel proporciona descanso e reconexão. Localizado a poucos passos da praia, convida à renovação das energias com o mar e a brisa do litoral. A gastronomia saudável e refinada complementa a jornada de relaxamento, fazendo do hotel um verdadeiro refúgio de tranquilidade entre as montanhas e o mar.

Endereço

Av. Eurico Gaspar Dutra, 100 - Tabatinga, Caraguatatuba - SP

Mais Informações

(12) 3884-6010 | (11) 95530-1964

@hotelportlouis

www.portlouis.com.br

Turismo de Mergulho e Bem-Estar

A Turismo de Mergulho oferece uma vivência inédita de mergulho com segurança emocional, conduzida pela psicóloga e Dive Master Thaís Petroff Garcia. A experiência utiliza respiração consciente, visualização guiada e técnicas de regulação emocional para fortalecer a confiança e a calma dos participantes. Antes do mergulho real, há uma imersão em realidade virtual, preparando corpo e mente para o mar.

Com o apoio do instrutor Mário Alexandre, com mais de 30 anos de experiência, o mergulho torna-se uma experiência transformadora de autoconfiança, superação e conexão com o presente

Endereço

Rua Águas da Prata, 395 - Prainha, Caraguatatuba - SP

Mais Informações

(11) 96850-3761

@turismodemergulho

Vila Turística dos Pescadores e Maricultores da Praia da Cocanha

A experiência começa com uma navegação guiada por pescadores caiçaras pela Fazenda de Mexilhões e pelas praias da Cocanha e Mococa, revelando a harmonia entre mar, manguezal e Mata Atlântica. O destino é uma praia de areias monazíticas, conhecidas por seus efeitos terapêuticos, onde ocorre uma vivência conduzida por Thaís Petroff Garcia, psicóloga e terapeuta integrativa. A atividade inclui respiração consciente, yoga suave, terapia sonora e meditação, promovendo relaxamento e conexão com a natureza.

Endereço

Av. João Gonçalves Santana, s/nº - Cocanha, Caraguatatuba - SP

Mais Informações

(12) 99767-2163

www.caragua.tur.br/atrativos-turisticos/de-base-comunitaria/

@tbcpraiadacocanha

Cotia

Templo Budista Zu Lai

O Templo Zu Lai, em Cotia-SP, é o maior templo budista da América Latina e um refúgio de paz e contemplação. Inspirado na arquitetura oriental, oferece retiros, meditação, cursos e cerimônias que promovem equilíbrio entre corpo e mente. Guiado pelo Budismo Humanista, atua em frentes culturais, educacionais, sociais e espirituais, estimulando reflexão e convivência harmoniosa. Cercado por jardins e áreas verdes, o templo favorece o bem-estar, o autoconhecimento e a conexão com a natureza.

Endereço

1461 – Parque Rincão – (Acesso pelo Km 28,5 da Rodovia Raposo Tavares) - Cotia - SP

Mais Informações

(11) 3500-3600

www.templozulai.org.br

Família Kaizen - Brunch Regenerativo e Espaço para Eventos

O espaço é um refúgio familiar em meio à natureza, dedicado à expansão da consciência e ao bem-estar integral. Com um restaurante que valoriza alimentação saudável e ambiente acolhedor, o local promove experiências que nutrem corpo, mente e espírito, estimulando o florescimento humano e o despertar do potencial interior para uma vida mais plena e realizada.

Horário de funcionamento: 08h às 16h

Endereço

Centro Comercial Vintage Offices - Estr. do Capuava, 4421 - Subsolo 2 - Granja Viana, Cotia - SP

Mais Informações

(11) 97192-4151

www.familiakaizen.com.br

Templo Budista Odsal Ling

O Templo Odsal Ling é o principal centro de práticas do Budismo Vajraiana no estado. Com arquitetura inspirada nos templos tibetanos, é residência de Lama Tsering e oferece retiros, ensinamentos e cerimônias, acolhendo tanto praticantes experientes quanto iniciantes.
Para visitar é necessario entrar em contato e agendamento prévio
Horário de atendimento:Sábados, domingos e feriados das 10h às 16h

Endereço

Rua dos Agrimensores, 1461 – Chácara Ondas Verdes – Cotia - SP

Mais Informações

(11) 4703-4099 e 4148-5826 (Necessário Agendamento Prévio)

www.odsalling.org

eventos@odsalling.org

Ibirá

Parque Balneário Termas de Ibirá

Conhecido por suas águas termais com propriedades terapêuticas únicas, o local é uma das raras fontes do mundo a conter vanádio, um mineral associado à revitalização celular e ao equilíbrio do metabolismo. O Balneário oferece uma experiência de cuidados e relaxamento: banhos de imersão, saunas, duchas escocesas e tratamentos corporais que ajudam na desintoxicação, aliviam o estresse e proporcionam bem-estar físico e mental. Tudo isso em meio a um cenário de natureza, áreas verdes, lagos e fontes.

Endereço

Av. Dr. Hugo Beolchi Junior, 822 - Termas de Ibirá, Ibirá - SP

Mais Informações

(17) 3551-1313

@prefeituradeibira

www.ibira.sp.gov.br

Ibiúna

Villarejo

O Villarejo é um refúgio voltado ao turismo de saúde e bem-estar, cercado por natureza exuberante. O espaço proporciona experiências únicas com cavalos, que estimulam equilíbrio e conexão emocional. Banhos de ervas e massagens completam o cuidado com o corpo e a mente. A proposta inclui também imersões espirituais, favorecendo momentos de introspecção e renovação interior. É o destino ideal para quem busca reconectar-se consigo mesmo e com a natureza.

Endereço

Estrada Municipal do Lageadinho, s/n.Ibiúna - SP

Mais Informações

(15) 99676-0140 whatsapp

@villarejo_pousada

Tupará Glamping

O Tupará Glamping oferece uma experiência única de hospedagem em meio à natureza, às margens da represa. Com foco em turismo de saúde e bem-estar, o espaço combina conforto e contato direto com o ambiente natural. Os visitantes desfrutam de atividades que promovem relaxamento e equilíbrio, como práticas de ioga ao ar livre. A atmosfera tranquila favorece a desconexão da rotina e a reconexão com o essencial. É o destino ideal para quem busca descanso, autoconhecimento e harmonia com a natureza.

Endereço

Rua Alemanha Oriental 18 - Residencial Cala Piccola
Bairro Campo Verde - Est. da Cachoeira - Ibiúna- SP

Mais Informações

(15) 99821-4861

@tuparaglamping

Itanhaém

SPA Colonial Med

Localizado de frente para o mar, a apenas 1 hora de São Paulo, na cidade de Itanhaém, o SPA Colonial Med oferece desde 2001 uma experiência de bem-estar e qualidade de vida, ideal para quem busca se reenergizar, reconectar e aliviar o estresse da rotina urbana. Em meio à natureza, os visitantes podem contemplar o mar, o sol e o silêncio, encontrando paz e acolhimento.
Oferecem uma alimentação saborosa, balanceada e funcional, inspirada na dieta mediterrânea, sem glúten e sem leite. O spa conta ainda com massagens relaxantes e redutoras de medidas, promovendo bem-estar e autocuidado em um ambiente de tranquilidade.

Endereço

R. Raimundo Batista de Andrade, 891 - Cibratel I, Itanhaém - SP

Mais Informações

(11) 97665-2525

@spacolonialmed

Jaguariúna

Aconchêgo Spa Urbano

Um refúgio de bem-estar que promove relaxamento e cuidado integral do corpo, mente e espírito. Em meio à natureza, oferece massagens, terapias corporais, meditação e yoga, além de alimentação saudável e nutritiva. Com um ambiente acolhedor e sensorial, cada detalhe é pensado para que os visitantes se sintam em casa, renovados e em conexão consigo mesmos.

Endereço

Rua Ceará, 126 Dom Bosco - Jaguariúna - SP

Mais Informações

(19) 99435-0570

@aconchego_spa

Casa 121

A Casa 121 é uma experiência completa de saúde, beleza e bem-estar. Com uma equipe multidisciplinar, incluindo terapeutas capilares, manicure, massoterapeutas, nutricionistas, profissionais de medicina integrativa e estética, fisioterapia, hipnoterapia, constelação, radiestesia e muito mais. O local oferece atendimentos humanizados e personalizados, voltados ao cuidado do corpo, mente e energia. Um espaço ideal para se reconectar consigo mesmo e renovar suas melhores energias.

Endereço

Avenida Princesa D'oeste, 121 Jardim botânico - Jaguariúna - SP

Mais Informações

(19) 99499-8877

@a.casa121

Espaço Reviva

O Espaço Reviva, em Jaguariúna, é um centro de bem-estar integral, oferecendo uma variedade de serviços para cuidar do corpo e da mente. Entre as opções disponíveis estão aulas de yoga e meditação, pilates, acupuntura, psicoterapia, psicanálise, nutrição e massoterapia, todos voltados ao equilíbrio, saúde e qualidade de vida dos visitantes.

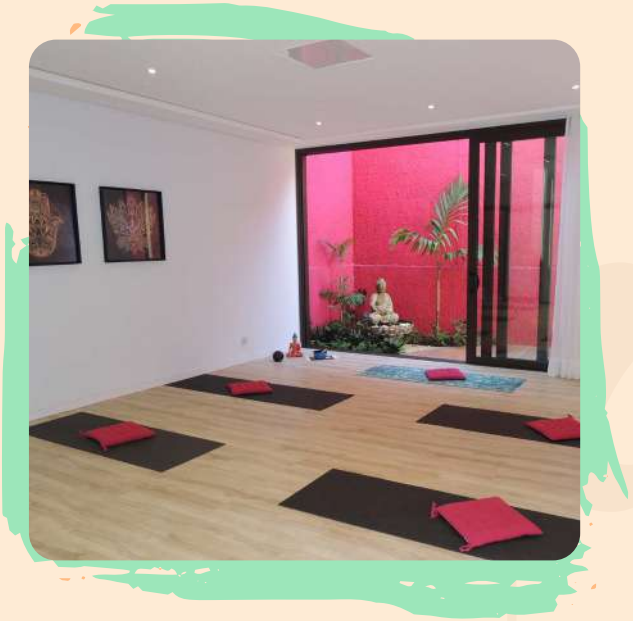
Endereço

R. Pinto Catão, 225 - Jardim Santa Mercedes, Jaguariúna - SP

Mais Informações

(19) 98917-4961

@espaco.reviva



Joanópolis

Hotel Ponto de Luz

O Ponto de Luz nasceu do sonho de criar um espaço conectado à natureza, dedicado a práticas de meditação, terapias holísticas, vivências, oficinas, alimentação saudável e atividades culturais. As vivências são abertas e conduzidas por terapeutas, promovendo trocas coletivas que favorecem a cura e a reconexão.

O espaço convida cada participante a vivenciar um momento de conexão profunda e individual, utilizando técnicas diversas constantemente aprimoradas pelo corpo de profissionais.

Endereço

Estrada do Sertãozinho, s/n, Joanópolis - SP

Mais Informações

(11) 93457-9697

@hotelpontodeluz

www.pontodeluz.com

Juquitiba

Instituto Terra Luminous - ITL

No coração da Mata Atlântica, o Terra Luminous oferece experiências únicas de saúde e bem-estar, como banho de floresta, caminhadas sensoriais, vivências corporais e oficinas de autoconhecimento. A ecovila integra natureza, cultura regenerativa e gastronomia vegana consciente em retiros, imersões e encontros transformadores.

Endereço

Estr. da Fazenda Ribeirão Grande, 7300 – Vista Verde, Juquitiba – SP

Mais Informações

(11) 94513-4554

@TerraLuminuos

www.terraluminous.eco.br

Lindóia

Pousada Permacultural Santa Maria

O Sítio Permacultural Santa Maria, em Lindóia, é um refúgio de turismo de cura e consciência, combinando hospedagem terapêutica, permacultura e práticas energéticas. Em meio à mata e nascentes, oferece vivências como Reiki, Barras de Access, Facelift Energético, Bastão de Plasma, Sound Healing e o Ritual Ancestral do Cacau, proporcionando reconexão com a natureza e com a sabedoria do coração.

Endereço

Rua Oito, Divisa com Águas de Lindóia, Águas de Lindóia - SP

Mais Informações

(11) 99821-5270

@permaculturalsantamaria

Pousada Villa do Sossego

O Villa do Sossego é um refúgio de bem-estar integral, rodeado pela natureza e pensado para proporcionar descanso, tranquilidade e conexão interior. Oferece acomodações imersas em verde, lagos para pesca, piscina climatizada, sauna, trilhas e redário, criando uma experiência completa de relaxamento e revitalização de corpo, mente e espírito.

Endereço

Av. Dr. Ângelo Antônio Mérola, 178 - Centro, Lindóia - SP

Mais Informações

(19) 3898-1251

@villadosossegopousada

www.villadosossego.com.br

Mairiporã

Despertar Sereno

Despertar Sereno é um espaço de imersão localizado em meio à natureza, em Mairiporã, a cerca de 35 Km de São Paulo. Com uma atmosfera tranquila, cercada por árvores e montanhas, o local foi idealizado para oferecer experiências de transformação pessoal e coletiva. No espaço o tempo desacelera e a conexão com a natureza se torna parte essencial dos processos terapêuticos, vivências sistêmicas e mentorias.

O ambiente acolhedor favorece a introspecção, o silêncio interior e a clareza para novos movimentos na vida pessoal e profissional.

Endereço

R. Dona Maria Nunes, 2000 - Bairro São Vicente, Mairiporã - SP

Mais Informações

(11) 99996-9046

@robson.sereno

www.despertarsereno.com.br

Clínica Flor do Deserto

A Clínica Flor do Deserto oferece um espaço acolhedor para o bem-estar integral, cuidando de corpo, mente e emoções. Com profissionais capacitados, proporciona atendimentos personalizados que promovem autocuidado, equilíbrio e qualidade de vida, ajudando cada pessoa a se reconectar com seu melhor.

Endereço

R. Cesario Alves Pinto, 94 - Centro, Mairiporã - SP

Mais Informações

(11) 96337-5699

@clinicaflordodeserto

Apoena um lugar para se reencontrar

Um espaço envolto pela natureza, dedicado a proporcionar momentos de reconexão e bem-estar. Oferecem massagem energética, escalda-pés, oráculos, medicinas da floresta, meditações ao ar livre e movimentos com tambores xamânicos, entre outras práticas. Todo o trabalho está alinhado à força do sagrado e aos quatro elementos, promovendo equilíbrio e harmonia corpo, mente e espírito.

Endereço

R. Alameda dos Ipês 49, Pirucaia Condomínio Cinco lagos - Mairiporã - SP

Mais Informações

@deboraapoena

www.apoenacurandeira.com

Monte Alegre do Sul

Balneário Municipal

O Balneário Municipal da Estância de Monte Alegre do Sul oferece os serviços: banhos de espuma e imersão, hidromassagem, ducha escocesa e circular, saunas úmida e seca, ducha simples, massoterapia e estética.

Banheiras de Hidromassagem: separadas em alas masculina e feminina, as banheiras de hidromassagem do Balneário Municipal oferecem um banho diferenciado para cada cliente, com água mineral, ou incrementados com essências e espuma.

Um profissional treinado prepara o banho, que tem duração de 20 minutos, adequando a temperatura da água para cada cliente, com os incrementos desejados.

Endereço

Estrada da gruta, 1800 - Souzas, Monteiro Lobato - SP

Mais Informações

www.montealegredosul.com.br/balneario

Monteiro Lobato

Espaço Holístico Turmalina

Eles promovem o equilíbrio e a saúde integral por meio dos ensinamentos do Ayurveda e das práticas de Yoga. Sua abordagem parte de uma compreensão holística do ser, unindo corpo, mente e espírito em um processo de autoconhecimento e cura natural. O Ayurveda, ciência milenar da Índia, identifica e trata a causa raiz dos desequilíbrios, respeitando os limites do corpo e o ritmo único de cada indivíduo. O Yoga complementa esse caminho, fortalecendo a harmonia interior e a vitalidade.

Endereço

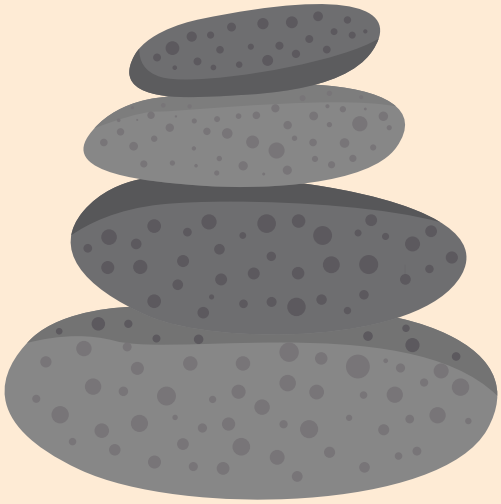
Estrada da gruta, 1800 - Souzas, Monteiro Lobato - SP

Mais Informações

(12) 98203-2556

@espacoholisticoturmallina

www.espacoholisticoturmalina.com.br



Pedra do Om

A trilha autoguiada na Reserva Ambiental Particular leva até a Pedra do Om, localizada a 1.350 m de altitude, um atrativo natural que combina paisagens deslumbrantes e experiências de bem-estar. No parque, os visitantes podem participar de vivências de autoconhecimento, como o Banho de Floresta, além de cursos de Instrutor de Ecoturismo e eventos esportivos, incluindo o Desafio Trail Run Pedra do Om.

Endereço

Travessa Braga, Bairro do Souza, Monteiro Lobato - SP

Mais Informações

(12) 99758-9959

@campoescolademontanhismo
@pedra_do_om

Morungaba

Bela Vista Chalés

O Bela Vista Chalés oferece aos turistas uma hospedagem de charme e bem-estar, com experiências de contato direto com a natureza, incluindo um trecho do Rio Jaguari, acessível por uma trilha de 2,5 Km em meio à floresta, conhecida como Banho de Floresta. O local também conta com serviços de massagem no SPA, aulas de yoga, meditação e eventos gastronômicos personalizados, proporcionando momentos de relaxamento e conexão com o ambiente natural.

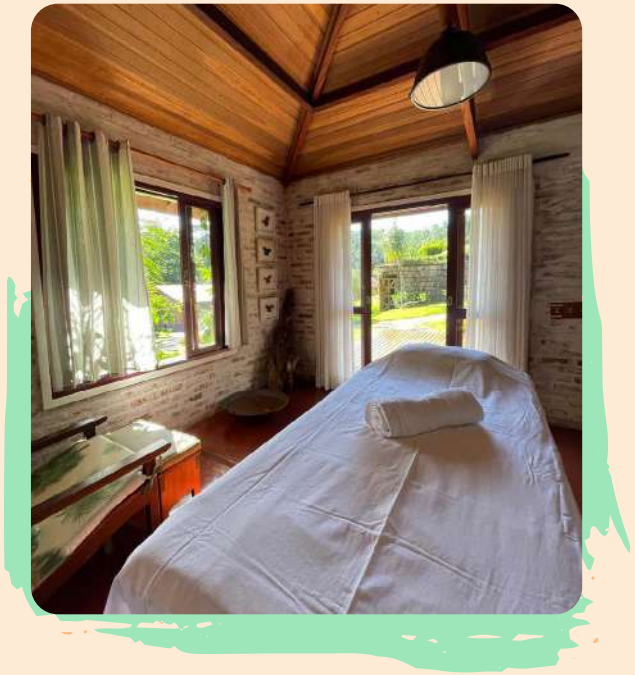
Endereço

Estrada Municipal MGB 250 S/N Morungaba - SP

Mais Informações

(11) 91779-6789

@belavistachalesmrg



Pousada Pedra Prata

Um espaço ideal para a realização de retiros com terapias holísticas, feiras místicas, vivências e imersões, oferecendo conexão com a natureza interna e externa e um convite profundo e transformador para o encontro com a sua essência divina.

O local conta com 8 chalés com capacidade total para 40 pessoas, salão de eventos, piscina, redário, trilhas que aprofundam a conexão com a natureza abundante e uma pequena cachoeira charmosa. Um verdadeiro convite para desacelerar e renovar corpo e mente.

Endereço

Estrada municipal Benedito Olegário Chiovatto, s/n Bairro dos Silvas Morungaba - SP

Mais Informações

(11) 99181-0371

@pousadapedraprata

Paraibuna

Glamping Toca do Tucano

Um camping com glamour no alto da serra, oferecendo 2 chalés de madeira em estilo suíço, com ambiente romântico e charmoso, ideal para quem busca isolamento e contato com a natureza. Localizados na Reserva Altos das Laranjeiras, em Paraibuna, um dos pontos mais altos da região, proporcionam vista cinematográfica da serra e da Mata Atlântica, preservada e recuperada nos últimos 50 anos. As cabanas contam com banheiras de hidromassagem, e é possível contratar profissionais de meditação e terapias alternativas. O local oferece ainda trilhas pelo campo e pela serra, em parceria com receptivo local, além de atividades como observação de pássaros e contemplação das estrelas, tornando a experiência de bem-estar completa e imersiva.

Endereço

Estrada das Laranjeiras, Km 2 - Bairro das Laranjeiras, Paraibuna - SP

Mais Informações

(12) 99214-1763

@toca_do_tucano_paraibuna

Instituto H&H Fauser

ONG de turismo receptivo e meio ambiente - Oferta de Trilhas Ecológicas no Sítio do Belo, com oferta de mesa de degustação de frutas nativas e contato com natureza através do banho de floresta e no Sítio do Jotinha café com viola, relaxamento e confraternização através de danças e oficinas.

Endereço

Travessa Braga, Bairro do Souza, Monteiro Lobato - SP

Mais Informações

(12) 99110-6465

@ihhfauser

www.ihhf.org.br

São Roque

Centro Teresiano de Espiritualidade

O Centro Teresiano de Espiritualidade é uma casa dirigida pelos Frades Carmelitas Descalços, que oferece retiros e cursos na área da espiritualidade. O centro também acolhe paróquias e grupos interessados em realizar retiros, encontros, congressos, assembleias e outros eventos. Além disso, o espaço é ideal para convenções empresariais, proporcionando total privacidade e tranquilidade aos participantes.

Endereço

Rodovia Raposo Tavares, Km 64 - Bairro do Marmeleiro - São Roque - SP

Mais Informações

(11) 93700-1085

@centro.teresiano

www.centroteresiano.com.br

Kether Spa Terapias

O Kether Massoterapia, em São Roque, oferece atendimentos pensados para cuidar de forma profunda e transformadora de corpo, mente e espírito. Com uma abordagem que une toque, presença e bem-estar, disponibilizam uma ampla gama de terapias para promover relaxamento, equilíbrio e revitalização.

Entre as opções oferecidas estão massagens relaxantes, trabalhos com pedras quentes, bambu, ventosaterapia, Reiki, banhos em jacuzzi com vinho, escalda-pés, yoga e atendimentos a domicílio para São Roque e região. Proporcionam um ambiente ideal para quem busca pausa, reconexão e autocuidado.

Endereço

Tv. Maria Joana Branco Silva, 109 - Mailasqui - São Roque - SP

Mais Informações

(12) 99110-6465

@kethermassoterapia

Studio Soham Massoterapia

O Studio Soham oferece uma abordagem para o cuidado da saúde, utilizando técnicas terapêuticas como Yoga Massagem Ayurveda, massoterapia: reorganização do corpo através do toque, leitura energética e corporal, yoga e banho de imersão terapêutico no ofurô. Com uma equipe qualificada e experiente, buscam oferecer tratamentos personalizados para atender às necessidades individuais de cada paciente. Além disso, os ambientes são acolhedores e tranquilos, proporcionando uma experiência de relaxamento profundo e bem-estar.

Endereço

Estr. Regis Adão Martinelli, 204 - Planalto Verde, São Roque - SP

Mais Informações

(11) 99798-2878

@sohammassoterapia

Clínica & SPA Vida Natural

Há 40 anos, a Clínica & Spa Vida Natural oferece programas voltados para a recuperação da saúde e prevenção de doenças. São um centro de referência em Medicina de Estilo de Vida, com o objetivo de proporcionar altos níveis de saúde, energia e bem-estar. Buscam auxiliar os clientes a atingirem seu máximo potencial em clareza mental e equilíbrio emocional, promovendo uma vida mais longa e de melhor qualidade.

Endereço

Estrada do Paraíso, lotes 90-91 - Pavão (Canguera), São Roque - SP

Mais Informações

(11) 4711-3800

@clinicaespavidanatural

www.vidanatural.org.br

NÕR Hotel & Spa

Situado na região de São Roque em São Paulo, é ideal para quem busca um respiro a poucos quilômetros da capital paulista. Com um design moderno, conforto e aconchego, as suítes do NÕR são cercadas por área verde e trazem o mesmo luxo informal das demais áreas do hotel. Seja para usufruir de um momento de descanso, trabalhar remotamente, se exercitar, apreciar os prazeres da mesa ou simplesmente aproveitar a vida. O NÕR oferece uma hospitalidade e gastronomia intrinsecamente conectadas com a natureza.

Endereço

Estrada do Pessegueiro - São Roque - SP

Mais Informações

(11) 3090-9914

@nor_hotel

www.nor.tur.br

Hotel Villa Rossa

O Hotel Villa Rossa tem como propósito transportar os hóspedes para longe do ambiente das grandes cidades. Reconhecido pela qualidade de sua estrutura de lazer e pela equipe de monitoria dedicada (para crianças acima de 4 anos ou menores acompanhados pelos pais), o hotel aproveita a riqueza da Mata Atlântica para oferecer uma ampla variedade de espaços e programação de lazer organizada por faixa etária, garantindo diversão e bem-estar para todas as idades.

Endereço

R. Cora Coralina, 350 - Vila Darcy Penteado, São Roque - SP

Mais Informações

(11) 4713-5500

@hotelvillarossa

www.villarossa.com.br

Garden House Pousada Boutique & Spa

A Pousada Garden House é um refúgio de charme cercado pela natureza, oferecendo conforto, lazer e bem-estar. Conta com suítes acolhedoras, algumas com banheira, além de piscina aquecida, ofurô, salão de jogos, quadra, lago para pesca e espaços de descanso. Localizada na rota do vinho e em meio à Mata Atlântica preservada, é ideal para momentos de relaxamento e conexão com a natureza.

Endereço

Estr. Da Batalha, 800 - Pavão (Canguera), São Roque - SP

Mais Informações

(11) 94169-6742

@pousadagardenhouse

www.pousadagardenhouse.com.br

Alma Serena - Yoga e Terapias (Estúdio Yoga em São Roque)

É um espaço dedicado ao bem-estar integral, oferecendo práticas que promovem equilíbrio, autoconhecimento e conexão consigo mesmo. Entre os serviços disponíveis estão meditações guiadas, técnicas de respiração, terapias holísticas, vivências de canto e expressão corporal, além de consultorias para elevar a energia e resgatar a alegria de viver.

Endereço

R. Padre Marçal, 380 - Centro, São Roque - SP

Mais Informações

(11) 95070-7761

@liaarruda.almaserena

www.liaarruda.my.canva.site

Villa Tanah

O Villa Tanah é um refúgio de Turismo de Bem-Estar, oferecendo uma experiência de hospitalidade elegante e aconchegante. Combina meditações guiadas, alimentação saudável farm-to-table, contato com a natureza, vivências terapêuticas, spa com massagens, sauna e ice bath, tudo com serviço de hotelaria de luxo. Um espaço pensado para alimentar o corpo, acalmar a mente e despertar a alma, proporcionando uma nova forma de viajar com propósito.

Endereço

São João Novo, São Roque - SP

Mais Informações

(11) 99777-3038

@villatanah

www.villatanah.com.br

Sítio Coventina

Sandro e Ycacy, guardiões do Coventina, têm como propósito unir a harmonia da convivência com a natureza ao florescimento do ser humano. Eles buscam cultivar momentos especiais, repletos de cuidado e atenção, acreditando no poder da integração entre mente, corpo e espírito e em abordagens holísticas que contemplam todas as dimensões do ser.

Endereço

R. Renato Viana, 2111 - Darci Penteado, São Roque - SP

Mais Informações

(15) 99789-5979

@sitio_covnentina

Terra do Bugio

A Terra do Bugio, localizada em São Roque (SP), é um santuário dedicado à cura, espiritualidade e reconexão com a natureza. Sob a condução da benzedeira e terapeuta sensitiva Cris Meinberg, oferecem práticas ancestrais como benzimentos, banhos energéticos e vivências de autoconhecimento, integrando corpo, mente e espírito.

O ambiente natural, com mata preservada, sons da floresta e energia tranquila, proporciona o cenário ideal para quem busca não apenas descanso, mas também transformação interior. Convidam os visitantes a pausar, entregar-se e vivenciar experiências que promovem equilíbrio, bem-estar e autoconexão.

Endereço

Estr. do Morita, 74 - Canguera, São Roque - SP

Mais Informações

(11) 97074-0234

@terradobugio

www.crismeinberg.com.br

Ashram Matri Surya

O Ashram Matri Surya é um espaço sagrado dedicado à cura, espiritualidade e reconexão interior. Oferecem círculos de cristais, cerimônias de bênção da água, camas de cristais e cursos de alimentação consciente, promovendo equilíbrio entre corpo, mente e espírito. O ashram proporciona um ambiente de silêncio, contemplação e bem-estar, ideal para quem busca autoconhecimento, práticas holísticas e conexão com a natureza.

Endereço

Estr. do Santo Antonio - São João Novo, São Roque - SP

Mais Informações

(11) 93038-6944

@ashrammatrisurya

www.ashrammatrisurya.com.br

Instituto Rex Thomas

O Instituto Rex Thomas é um centro dedicado a treinamentos, retiros, vivências e terapias, oferecendo diversos cursos de formação terapêutica e desenvolvimento pessoal. O instituto conta com salão de treinamento, refeitório, trilha ecológica e alojamentos confortáveis para retiros em grupo ou pessoais. Eles oferecem culinária vegetariana saudável, com verduras e legumes orgânicos, e prezam pelo banho com água livre de flúor e cloro. A missão do instituto é apoiar o despertar, desenvolvimento e evolução pessoal e profissional dos participantes, proporcionando experiências transformadoras de bem-estar e aprendizado.

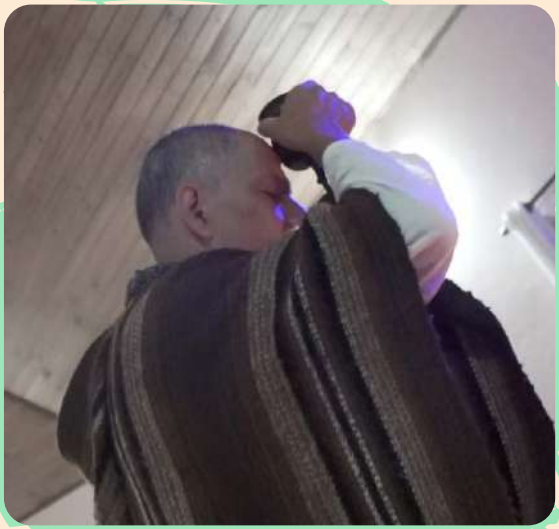
Endereço

Estr. do Hirofumi Mikami, 194 - Mailasqui, São Roque - SP

Mais Informações

(11) 93740-0712

@institutorexthomas



São Pedro

Centro de Estudos e Meditação Suseonjae

Localizado dentro do Sítio Pedacinho do Céu no alto da Serra do Itaqueri, o Centro de Estudos e Meditação promove retiros, meditações no alto da serra, momentos de contemplação e silêncio. As atividades fazem parte da Rota da Meditação do Centro de Estudos e Meditação que ocorrem na Serra do Itaqueri, estas envolvem a conexão com a natureza, cuidados com a acupuntura e proporcionam aprendizado sobre o impacto de tais práticas no bem-estar humano. As atividades no sítio têm por objetivo: fortalecer o sujeito como o autor do seu processo de transformação e autocuidado; favorecer o contato com um modo de vida simples e natural; difusão sobre Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; retomar a conexão do ser humano com a natureza através da sensibilidade da arte e da meditação.

Endereço

Estrada do Querosene sem n/ - São Pedro - SP

Mais Informações

www.amordeseon.com.br

@suseonjae_brasil

Serra Negra

Serra Serena, centro de meditação Raja Yoga Brahma Kumaris

A Serra Serena é um espaço tranquilo, com ar puro e vegetação abundante, ideal para pessoas que buscam aperfeiçoamento espiritual, resgate de valores e desenvolvimento de uma relação saudável e harmoniosa com o meio ambiente. Entre as atividades oferecidas, destacam-se cursos, workshops, palestras e retiros, proporcionando aprendizado, reflexão e bem-estar.

Endereço

Rodovia Engenheiro Constâncio Cintra, Km 155, Bairro Três Barras
Serra Negra-SP

Mais Informações

(19) 99826-5081

@brahmakumarisserranegra

www.brahmakumaris.org.br

Hotel Pousada Shangri-Lá

O Hotel Pousada Shangri-Lá abriga o Yoga na Serra, um movimento que combina práticas de Yoga Integral com a beleza natural do Circuito das Águas Paulistas, proporcionando experiências de bem-estar que vão além das posturas. Idealizado por Luciano Esteves, o projeto oferece vivências ao ar livre e em espaços dedicados, promovendo equilíbrio, conexão com a natureza e autocuidado.

Endereço

Estr. das Tabaranas, Km 4 - s/n - Bairro das Leais, Serra Negra - SP

Mais Informações

(19) 3892-3765

@pousadashangrilasn

Ribeirão Pires

Fiore de Luce

Fiore de Luce oferece uma variedade de atividades em grupo que proporcionam experiências enriquecedoras em contato com a natureza, incluindo trilhas autoguiadas, banhos de floresta, piquenique sustentável, café campestre e hospedagem, entre outras. Todas as atividades são planejadas para promover bem-estar, relaxamento e conexão com o ambiente natural.
Horário de funcionamento: Terça-feira a Domingo, das 8h às 17h

Endereço

Av. Alto da Serra, 655 - Pouso Alegre - Ribeirão Pires - SP

Mais Informações

(11) 4822 -2203 / (11) 91100-0602

@fioridelucoficial

www.fioridelucе.com.br

contato@fioridelucе.com.br

Socorro

Espaço Terapêutico Cunhatã

É um espaço de cura em meio à natureza, localizado no bairro do Oratório na cidade de Socorro. Oferecem diversos tipos de terapias, seja em uma imersão ou em terapias individuais como constelação, renascimento, terapias xamânicas e várias outras técnicas integrativas visando a cura e o bem-estar.

Endereço

Sitio Terra Santa - Caminho Turístico do Oratorio 3 Sitio Terra Santa, Estr. Mun. do Oratório - Oratório, Socorro - SP

Mais Informações

(13) 99764-2855

@espacoterapeuticocunhata)

www.espaocunha.com.br

Parque Monjolinho

Localizado em uma área privilegiada às margens do Rio do Peixe, o Parque Monjolinho é um refúgio de tranquilidade e reconexão com a natureza. O espaço oferece trilhas autoguiadas, redários e áreas de descanso perfeitas para relaxar, contemplar e renovar as energias.

Entre as experiências de bem-estar, destaca-se o trabalho da terapeuta corporal Suelen Oliani, que realiza massagens terapêuticas e vivências ao ar livre, em um ambiente acolhedor e integrado ao verde. O visitante pode optar pelo atendimento na sala à beira do rio ou em meio à natureza, tornando o momento ainda mais especial.

Endereço

Estrada Socorro Munhoz, Km 6, s/n, Socorro - SP

Mais Informações

(19) 99898-8118 || (19) 99536-7721

@monjolinhoaventuras

parquemonjolinho.com.br

Pousada Pitauá

A Pousada Pitauá, localizada em Socorro-SP, é um refúgio ideal para quem busca descanso, lazer e conexão com a natureza. Suas acomodações são confortáveis e sofisticadas, com quartos equipados com banheira, hidromassagem e varanda privativa, oferecendo momentos de relaxamento e bem-estar.

Endereço

Rodovia Octavio de Oliveira Santos, Km3 - 1 - Saltinho, Socorro - SP

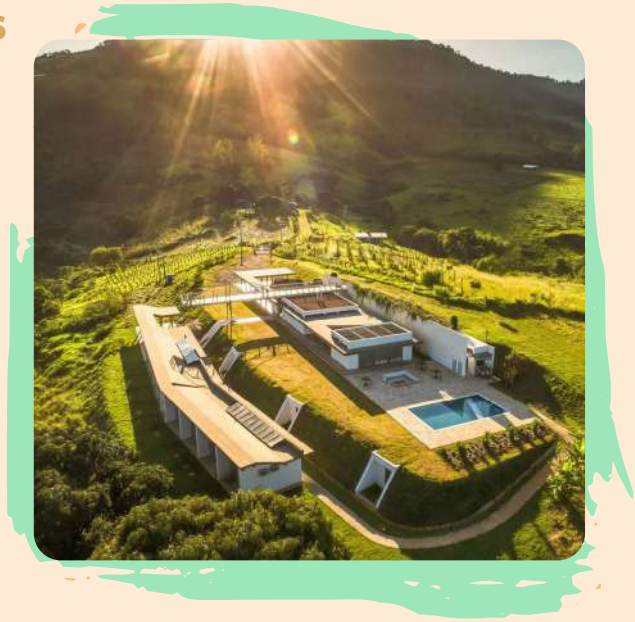
Mais Informações

(19) 99607-3390

@pousadapitaua

www.pitaua.com.br/pousada

Pousada Mirante dos Adelphos



A Pousada Mirante dos Adelphos está localizada na cidade de Socorro (SP), em meio às belezas naturais da Serra da Mantiqueira. O projeto integra arquitetura e natureza e tem como objetivo oferecer a melhor experiência para quem busca bem estar e acolhimento sem abrir mão de conforto e hospitalidade. No local, cada detalhe busca levar o turista para uma jornada de conexão com a terra e com a essência humana, graças às cachoeiras e o sabor do alimento orgânico produzido no sítio.

Atendem aos pilares de saúde e bem estar, qualidade de vida, estilo mais saudável e bem-estar físico, emocional e mental, como essenciais para se viver em paz. A natureza, sendo um agente potencializador de cura, faz parte da jornada regenerativa unida a uma hospedagem acolhedora.

Endereço

Caminho Turístico dos Pereiras, Km 5,8. Bairro dos Pereiras - Socorro - SP

Mais Informações

(19) 99679-0903

@pousadamirantedosadelphos

www.pousadamirantedosadelphos.com.br

Projeto Mandala

Acupuntura, massagens, fitoterapia, dietoterapia e exercícios físicos. Os cinco pilares da Medicina Tradicional Chinesa serviram como base para o Projeto Mandala, espaço concebido e idealizado pela Dra. Beatriz de Oliveira Santos. O projeto busca a promoção da saúde, do autoconhecimento, das artes e encontros. Além de uma clínica médica, salas de acupuntura, fisioterapia e massagem, uma agradável cozinha coletiva, empório e laboratório fitoterápico, contam com espaços para vivências e atividades terapêuticas para reabilitação de pacientes, além de uma piscina aquecida e ozonizada para terapias na água. Fisioterapia de reabilitação, práticas de ioga, pilates na água e no solo acontecem diariamente no Projeto.

Endereço

R. Canário da Terra, 130 - Centro, Socorro - SP

Mais Informações

(19) 3895-8254

www.projetomandala.com.br

@projetomandalasocorro

Pousada A Mata que canta

A Pousada oferece uma estadia acolhedora em meio Natureza, perfeita para quem busca descanso e momentos de reconexão. O espaço conta com piscina climatizada para hóspedes e piscinas exclusivas para pets, garantindo bem-estar para toda a família. Os chalés, cercados por ampla área verde, possuem varandas privativas que se tornam refúgios ideais para contemplação, leitura ou simplesmente um momento de conexão consigo mesmo. A estadia inclui massagens terapêuticas e acesso completo ao Parque Monjolinho, ampliando as possibilidades de contato com a natureza e práticas de bem-estar.

Combinando conforto, hospitalidade e experiências únicas, a Pousada A Mata que canta é o convite perfeito para viver dias de tranquilidade e renovação.

Endereço

Km 06, Estr. Socorro - Munhoz, Socorro - SP

Mais Informações

(19) 99761-1703

@pousadamataquecanta

www.pousadamataquecanta.com.br

Tuiuti

Sítio Ecológico Pachamama

O Sítio Ecológico Pachamama é um refúgio rural dedicado à sustentabilidade, à vida no campo e à conexão com a natureza. Oferecem vivências práticas em agricultura ecológica, valorizando saberes tradicionais, cuidado com animais e alimentação natural, promovendo aprendizado, bem-estar e harmonia entre pessoas e meio ambiente.

Endereço

Rod. Benevenuto Moretto, Km 16.5 - arraial, Tuiuti - SP

Mais Informações

(11) 97379-9988

@sepachamamma

www.sitiopachamama.com.br

Torrinha

Mosteiro do Paraíso

Localizado entre as montanhas e a natureza exuberante de Torrinha, o Mosteiro do Paraíso é um refúgio dedicado ao bem-estar e à harmonia interior. O espaço oferece atividades voltadas à saúde física e mental, como meditação, yoga e trilhas ecológicas revitalizantes. Em um ambiente de silêncio e contemplação, os visitantes são convidados a desacelerar e reconectar-se consigo mesmos. A alimentação natural e o contato com a natureza complementam a experiência transformadora. O Mosteiro do Paraíso é um convite à paz, ao equilíbrio e ao autoconhecimento.

Endereço

Rodovia Cesarino Mariano, Km 12, Torrinha-SP

Mais Informações

(14) 99847-2928

@mosteirodoparaiso

www.mongesdoparaiso.com.br

Locais com potencial de turismo de bem-estar

Recanto da Cascata Analândia

O espaço é um refúgio verde em meio à cidade, ideal para práticas esportivas, lazer e contemplação da natureza. Oferece atividades físicas semanais, aulas de yoga e áreas de lazer e contemplação pensadas para toda a família, proporcionando bem-estar, relaxamento e conexão com o ambiente natural.

Endereço

Estrada Municipal Analândia x Descalvado

@secturismoeculturaanalandiasp

Morada da Serra Analândia

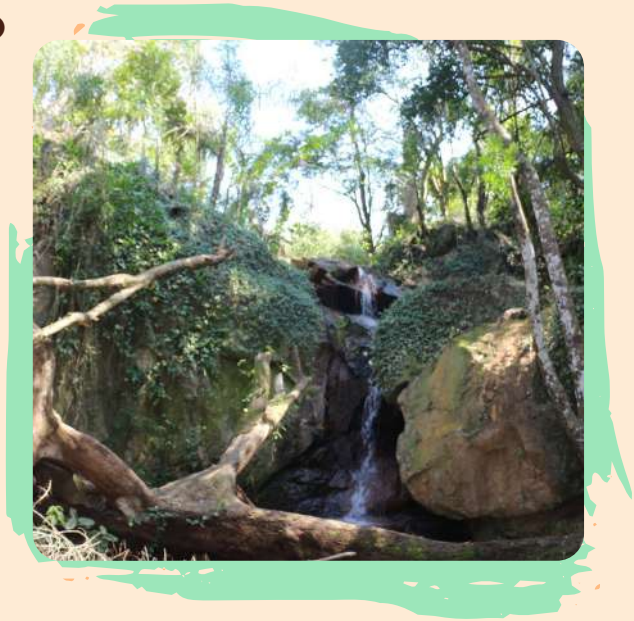
O Mirante da Cidade está situado em um ponto privilegiado, oferecendo vista panorâmica para os morros do Cuscuzeiro e Camelo, além de uma visão completa da cidade. O local transmite paz e tranquilidade e é perfeito para quem deseja apreciar o pôr do sol em um cenário deslumbrante.

Endereço

Estrada Mun, Analândia - SP

@moradaserra_analandia

Parque Ecológico Pedro Mineiro Morungaba



O parque está localizado em um ponto privilegiado nos contrafortes da Serra de Cabras. Possui mananciais próprios, lagos, áreas de mata nativa, queda d'água e relevo ideal para caminhadas, avistamento de aves, meditação e banho de floresta. É um cenário perfeito para relaxar e escapar do estresse cotidiano, a apenas 800 m do centro da cidade. Do pátio de estacionamento até a entrada, é possível apreciar uma vista panorâmica da cidade no vale do Ribeirão dos Mansos. O parque se configura como um valioso patrimônio e um destino ideal para Turismo de Bem-Estar e Saúde, oferecendo experiências em meio à natureza.

Endereço

Rua Pedro Miguel, 960 - Bairro Jardim do Parque - Morungaba - SP

@secturismoeculturaanalandiasp

Parque Municipal Luiz Carlos Grecco Ribeirão Pires

O Parque Municipal Luiz Carlos Grecco é um dos principais pontos de encontro e lazer de Ribeirão Pires, oferecendo uma infraestrutura completa para atividades em grupo, culturais e recreativas. Lugar indicado para exercícios físicos, corridas leves, iniciativas de medicina integrativa e lazer contemplativo, promovendo práticas de esporte e qualidade de vida, incentivando hábitos saudáveis.

Horário de funcionamento: Terça-feira a Domingo, das 8h às 17h

Endereço

Rua Diamantino de Oliveira ,220 - Jardim Pastoril - Ribeirão Pires - SP

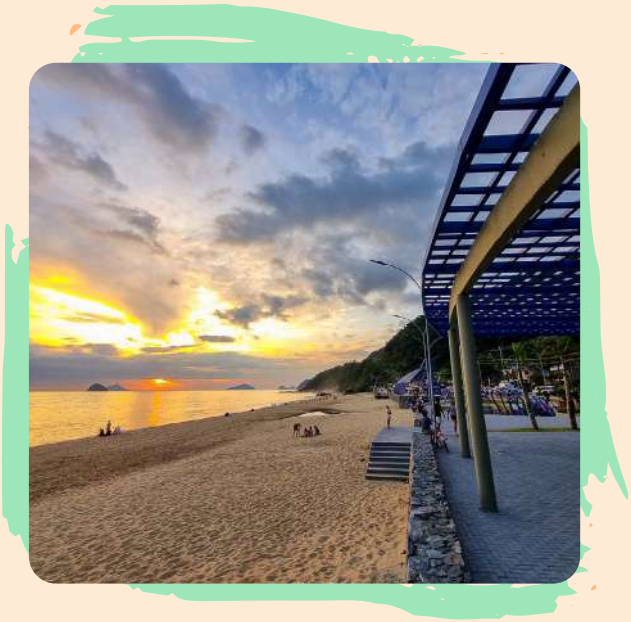
Parque Oriental de Ribeirão Pires

O Parque Oriental de Ribeirão Pires é um dos principais atrativos turísticos e culturais da cidade, integrando natureza, lazer e espiritualidade em um único espaço. Recebem celebrações culturais e religiosas, festivais da comunidade oriental e atividades ligadas à paz, meditação, encontros de práticas integrativas e ecoturismo, ideal para caminhadas contemplativas na trilha auto guiada do Tapiá, banho de floresta com vista para represa e uma visão privilegiada da Torre de Miroku e um ótimo lugar para passeios em família.

Horário de funcionamento: Terça-feira a Domingo, das 8h às 17h

Endereço

Rua Major Cardim, 3100 - Estância Noblesse - Ribeirão Pires - SP



Praça por do Sol São Sebastião

Um espaço de saúde, bem-estar e lazer à beira-mar Localizada em um dos pontos mais encantadores do litoral norte de São Paulo, a Praça Pôr do Sol, em Boiçucanga, é um convite ao equilíbrio entre corpo, mente e natureza. Com vista privilegiada para o mar e um dos pores do sol mais belos da região, o espaço tornou-se um verdadeiro refúgio para quem busca tranquilidade, vitalidade e conexão com o ambiente natural. Durante o dia, o local é ideal para caminhadas leves, práticas de ioga, meditação, alongamentos e momentos de contemplação. A brisa do mar e o som das ondas criam uma atmosfera perfeita para o autocuidado e o descanso mental. Ao entardecer, a praça se transforma em um ponto de encontro comunitário, onde moradores e visitantes se reúnem para apreciar o espetáculo do sol se despedindo no horizonte. É também um espaço de convivência, lazer e cultura, que acolhe eventos locais, apresentações e feiras artesanais. Mais do que um cartão-postal, a Praça Pôr do Sol representa um território de bem-viver, onde a natureza inspira hábitos saudáveis, o convívio social fortalece os laços comunitários e o tempo desacelera para que cada um possa simplesmente estar — em paz consigo e com o mundo.

Endereço

Av. Walkir Vergani, na altura do nº 2000, Boiçucanga, São Sebastião – SP

Parque Aui Mauê Socorro

Localizado no caminho turístico do Rio do Peixe em Socorro, foi pioneiro no segmento de turismo de aventura da cidade. Em meio à natureza exuberante, uma cascata com água mineral vinda da nascente, redes e atividades de conexão com a natureza, presenteiam ainda mais o turista. Dispondo de uma completa estrutura com amplo estacionamento e vestiários com chuveiros quentes. E o Nascentes Restaurante, à beira do lago, é o local ideal para quem deseja saborear a deliciosa culinária, com pratos executivos, vegetarianos, veganos e porções. Atividades: banho de cachoeira, rede de descanso, caiaque no Rio do Peixe, banho de cascata de água mineral, birdwatching e refeições ao ar livre.

Endereço

Corredor Turístico do Rio do Peixe, s/n, Socorro - SP

www.auimaue.com.br

Comercialização

Mais Paisagens Turismo Monte Alegre do Sul

Pacotes e roteiros turísticos de bem estar e saúde

Endereço

Rua Santo Expedito 280, Ponte Preta - Monte Alegre do Sul

@maispaisagensturismo

www.maispaisagensturismoexperiencias.com.br

Cristal Shambala Tour Monte Alegre do Sul

A agência Cristal Shambala Tour não possui endereço físico
Algumas das experiências de Turismo de Bem-Estar, Saúde e Holístico no Circuito das Águas Paulista oferecidos por Cristal Shambala Tour: PROGRAMA SAÚDE-NATUREZA - Retiro Saúde e Bem-Estar: renove Corpo, Mente e Espírito na Floresta no Jardim Botânico Arabiba

Endereço

Estrada Mun, Analândia - SP

(19) 99374-0740

@shambalatour

www.cristaldeshambalatour.com

Expediente

Governador
Tarcísio de Freitas

Vice Governador
Felício Ramuth

Secretário de Turismo e Viagens
Roberto de Lucena

Secretária Executiva de Turismo e Viagens
Monica Samia

Subsecretário de Gestão Coorporativa de Turismo e Viagens
Éder Rafael Santos

Chefe de Gabinete
Lucas Jordão

Coordenadora de Turismo
Ana Cristina Clemente

Equipe Técnica
Albert Simoncini
Christine Grecco
Renan Araujo
Vanessa Meneses
Vanessa Fugimoto

Equipe Técnica InvestSP
Fernanda Chiavone

Apoio Aprecesp
Fernanda Rocha
Gabriel Pitta
Marcia Azeredo

Apoio Senac São Paulo
Gabriela Massako Melo Dias
Valéria Andrade de Thomaz

Apoio Técnico
Amanda Polin Pereira
Rosana Soares Borborema

GUIA TURÍSTICO DE

BEM ESTAR

NO ESTADO DE SÃO PAULO

SP PRA TODOS

Turismo Paulista aprecesp

Senac

Secretaria de Turismo e Viagens

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO SÃO TODOS