SP

EXPERIENCIAS TURÍSTICAS

São Paulo Capital

Ruta de los Bandeirantes

Sierra de la Mantiqueira Paulista

Cuevas de la Mata Atlántica

Litoral Norte



RESUMEN



04 **PRESENTACIÓN**

05 **SÃO PAULO** *Capital*

06 **ROTA** *de los Bandeirantes*

08. *Góes wine bar*
10. *Experiencia el vino de los muertos*
12. *City tour a pie en Itu*
14. *Tren de la república*
16. *Cabalgata de luna llena*

18 **SIERRA** *de la Mantiqueira Paulista*

20. *Amanecer en la Pedra do Baú*
22. *Senderismo a las tres cumbres de la monte Pedra do Baú*
24. *Degustación de la tabla de quesos Raízes do Borba*
26. *Arte en el Quilombo*
28. *Retiro de bienestar de fin de semana*
30. *Del campo a la mesa*
32. *Parque estadual Campos do Jordão*
34. *Degustación armonizada en la cava de vinos*
36. *Acquaride*
38. *Expedición de vida silvestre en la Mantiqueira paulista*
40. *Caballo, arco y presencia*
42. *Parque de la cerveza*

44 **CUEVAS** *de la Mantiqueira Paulista*

46. *Picnic con vino en el mirador*
48. *Observación de organismos luminosos*
50. *Garganta del diablo*
52. *Palmito terapia*
54. *Campo primitivo y bioluminiscencia en el bosque del Petar*
56. *Viaje al fantástico mundo de las cuevas*
58. *Circuito quilombola - Quilombo Ivaporunduva*

60 **LITORAL** *Norte*

62. *Entre el río, el mar y la tierra: experiencia Tabatinga*
64. *Visita a la granja marina de Cocanha*
66. *Senderismo de las 7 playas*
68. *Experiencia de surf para principiantes*
70. *Quilombo da Fazenda - turismo de base comunitario*
72. *Cascada y trapiche da Toca*
74. *Ruta caiçara*

Contenido informativo de responsabilidad exclusiva del operador local. Precios y condiciones sujetos a modificaciones sin previo aviso. Por favor, consulte previamente al prestador para confirmar los detalles.



São Paulo es un estado de múltiples paisajes, culturas y experiencias.

En un mismo territorio conviven una de las mayores metrópolis del mundo, sierras de clima templado, un litoral preservado, áreas de la Mata Atlántica y una diversidad cultural que se expresa en la gastronomía, las tradiciones y el modo de vida de cada región.

Esta variedad se traduce en un destino completo, con infraestructura, conectividad y una oferta turística capaz de atender diferentes perfiles de viajeros durante todo el año.

Este portafolio presenta una selección de esta diversidad, reuniendo experiencias estructuradas y listas para su comercialización en diferentes regiones del estado. Son productos que conectan al visitante con la cultura, la naturaleza y las personas, con calidad operativa y facilidad de acceso.

Este material organiza experiencias y revela posibilidades. Una invitación a descubrir São Paulo en sus distintas formas y a construir viajes que amplían la mirada sobre el destino.

Escanee y sepa más:



SÃO PAULO

Capital

São Paulo es una ciudad global, cosmopolita y vibrante que concentra una de las mayores ofertas culturales y gastronómicas de América Latina. Aquí, diferentes culturas se encuentran y se expresan en museos, centros culturales, restaurantes, barrios históricos y experiencias urbanas únicas.

Con más de 100 museos, cientos de salas de cine, teatros y una intensa agenda de eventos a lo largo del año, la ciudad ofrece una programación constante para todos los perfiles de visitantes. La gastronomía es uno de sus grandes atractivos, con miles de restaurantes y bares que representan sabores de Brasil y de diversas partes del mundo.

La ciudad también se destaca por su vida nocturna, reconocida internacionalmente por su variedad e intensidad, con opciones que van desde bares y rooftops hasta salas de música y experiencias culturales que se extienden durante toda la noche.

Al mismo tiempo, São Paulo es punto de partida para otras experiencias en el estado. En pocas horas, es posible salir del entorno urbano y llegar a sierras, al litoral o a áreas de naturaleza preservada, ampliando el viaje con facilidad y diversas posibilidades de exploración.

Ruta de los

BANDEIRANTES

Escanee y sepa más:



La Ruta de los Bandeirantes recorre caminos históricos que ayudaron a dar forma al interior de Brasil. A través de estas rutas, los bandeirantes avanzaron hacia el interior, abriendo caminos, estableciendo asentamientos e influyendo directamente en la formación económica y cultural del estado de São Paulo.

A lo largo de aproximadamente 180 kilómetros, el recorrido conecta municipios que conservan iglesias, casonas y paisajes que revelan esta historia. El viaje comienza en Santana de Parnaíba, con uno de los conjuntos coloniales más relevantes del estado, y continúa por ciudades que combinan patrimonio histórico y tradiciones culturales, como el Santuario del Bom Jesus de Pirapora.

La región también desempeña un papel importante en el desarrollo ferroviario paulista. La memoria de las vías, las antiguas estaciones y las conexiones que impulsaron el crecimiento económico permanece presente a lo largo del recorrido, integrando historia y paisaje.

La experiencia permite vivir la cultura local, la gastronomía y el ritmo de estas ciudades. Es un viaje que conecta pasado y presente de manera accesible y cercana a la capital.



GÓES WINE BIKE

SÃO ROQUE (SP)

Un paseo en bicicleta exclusivo entre naturaleza, viñedos y vino en el corazón de la "Ruta del Vino" de São Roque en Bodega Góes.

La experiencia

La experiencia comienza en la sede de la bodega, fundada en 1938 y hoy una de las productoras de vino más tradicionales del estado de São Paulo. Desde allí, el grupo emprende una ruta de aproximadamente 11 kilómetros que atraviesa viñedos y paisajes de Mata Atlántica preservada, revelando diferentes ángulos de la propiedad y del terroir local. El trayecto presenta subidas suaves y tramos panorámicos, ideales para quienes disfrutan pedalear en medio de la naturaleza. A lo largo del recorrido, hay puntos de hidratación



y pausas estratégicas para contemplar el paisaje y conectarse con el entorno natural.

Durante el paseo es posible observar áreas de cultivo y conocer más sobre el mundo de la viticultura de São Paulo. La bodega invierte en el cultivo de variedades viníferas e híbridas, adaptadas al clima de la región, como Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc y Lorena, utilizadas en etiquetas que destacan la identidad del vino de São Paulo. El recorrido finaliza en un ambiente relajado, con una mesa preparada al aire libre. Una degustación de vinos de la casa, armonizados con productos regionales, celebra el encuentro entre deporte, naturaleza y enoturismo.

Más que un paseo deportivo, el Wine Bike es una experiencia que combina bienestar, paisaje y cultura del vino. Al final, el visitante se lleva no solo la satisfacción de completar el recorrido, sino también una sensación de pertenencia, la conexión con la tierra y una nueva mirada sobre la producción vitivinícola de la región.



Información práctica

Duración: aproximadamente 2h30 min.

Cuándo: generalmente el último domingo del mes. Punto de encuentro a las 8:00 h e inicio a las 8:30h. Reserva previa obligatoria, sujeta a disponibilidad.

Incluye: visita guiada con degustación de vinos (para mayores de 18 años) acompañada de sándwiches, jugos y frutas de temporada.

Equipo: cada participante debe llevar su propia bicicleta y casco o alquilarlos en la bodega.

Quién puede participar: personas que sepan andar en bicicleta y tengan condición física básica, con un desnivel aproximado de 205 m.

Idiomas: portugués, español, inglés.









EXPERIENCIA EL VINO DE LOS MUERTOS

SÃO ROQUE (SP)

Una inmersión en la cultura portuguesa, entre vino, gastronomía y un ritual centenario que atraviesa el tiempo.

La experiencia

Cada tercer sábado del mes, Quinta do Olivardo, en la tradicional Ruta del Vino de São Roque, ofrece la Cena del Vino de los Muertos, una experiencia que combina historia, sabores portugueses, música en vivo y un ritual que transforma la noche en un recuerdo inolvidable.

La experiencia está inspirada en una tradición surgida en Portugal en 1807, durante las invasiones napoleónicas. Para proteger sus pertenencias de los saqueos, muchas familias enterraban objetos valiosos, incluidas botellas de vino. Tiempo después, al recuperarlas, descubrieron que el tiempo bajo tierra había alterado la bebida, revelando nuevas capas de aroma, equilibrio y cuerpo.

En Quinta do Olivardo, esta historia cobra vida en una experiencia que invita a los visitantes a participar en el ritual. Durante el evento, es posible enterrar una botella de vino, registrando información como lote y fecha. Después de seis meses, los participantes pueden regresar a la casa para desenterrar la botella y degustar el resultado de este proceso singular.

La cena se desarrolla en un ambiente íntimo, inspirado en las antiguas casas portuguesas, a la luz de velas y antorchas. El menú destaca recetas tradicionales de la cocina portuguesa, con referencias a la isla de Madeira, mientras el fado en vivo refuerza la ambientación y amplía la inmersión cultural.

Más que una cena temática, es una experiencia que conecta al visitante con la memoria, los sentidos y la herencia portuguesa a través de un gesto simbólico y singular en el enoturismo brasileño.



Información práctica

Duración: de 19:00 a 22:00.

Cuándo: la experiencia se realiza cada tercer sábado del mes. Se recomienda reservar con antelación para garantizar una mesa.

Incluye: la participación en el ritual de enterrar y desenterrar las botellas está abierta a los visitantes presentes en el lugar. El cliente solo paga el consumo en el restaurante, con un menú a la carta. Si desea enterrar su propia botella, paga el precio de la botella elegida.

Quién puede participar: la experiencia está abierta al público en general. La degustación de vinos solo está permitida a mayores de 18 años. Se recomienda usar calzado cómodo para facilitar el desplazamiento por los viñedos durante el ritual nocturno.

Idiomas: portugués, inglés.







CITY TOUR A PIE EN ITU

UNA MIRADA QUE REVELA DETALLES DE LAS RAÍCES DEL MOVIMIENTO REPUBLICANO EN BRASIL

ITU (SP)

Un paseo a pie por el centro histórico de Itu, entre arquitectura, memoria y curiosidades que ayudan a contar el alma de la ciudad.

La experiencia

El City Tour por el Eje Histórico de Itu es una invitación a explorar, con calma y atención, las capas de tiempo que atraviesan una de las ciudades más emblemáticas del interior de São Paulo. Guiado por un guía turístico certificado, el recorrido transforma el centro histórico en una experiencia de descubrimiento, donde calles, fachadas y monumentos cobran nueva vida a través de historias, símbolos y detalles que a menudo pasan desapercibidos a primera vista.



Contáctenos

Fundada en 1610, Itu desempeñó un papel relevante en la historia política de Brasil y fue escenario de la Convención Republicana de 1873, un hito decisivo para la organización del movimiento republicano en el país. Durante el recorrido, los visitantes caminan por un amplio patrimonio histórico, observando elementos arquitectónicos, referencias culturales y curiosidades que ayudan a comprender la formación de la ciudad.

La ruta incluye algunos de los hitos más representativos de Itu, como el Museo Republicano, ubicado en una casa histórica vinculada a la Convención de Itu; la Iglesia Matriz de Nuestra Señora de la Candelaria, del siglo XVIII; el tradicional quiosco de música en la Plaza Padre Miguel; y el conjunto de mansiones históricas que conservan vestigios de la arquitectura colonial y ecléctica.

El paseo también pasa por íconos del famoso gigantismo de Itu, como la cabina telefónica gigante y el semáforo, símbolos humorísticos que refuerzan la identidad cultural de la ciudad. A lo largo del paseo, se comparten historias de personajes, eventos significativos y curiosidades locales de una manera amena y atractiva, despertando una mirada más atenta hacia el paisaje urbano y la memoria que este alberga. Más que visitar atracciones turísticas, la experiencia invita a los visitantes a acercarse a la esencia de Itu. Al final, queda la sensación de haber descubierto una ciudad que se revela en los detalles, entre patrimonio, tradición y vida cotidiana.

Información práctica

Duración: entre 3h30 y 4h.

Cuándo: se realiza con reserva previa, en fechas y horarios a convenir, según la disponibilidad del guía y del grupo.

Qué llevar: se recomienda el uso de ropa ligera y calzado cómodo para caminar. Se sugiere llevar agua, protector solar, gorra o sombrero y equipo fotográfico. En días de lluvia, llevar paraguas o impermeable.

Quién puede participar: experiencia indicada para el público en general, sin restricción de edad. La actividad es de baja intensidad, realizada a ritmo de caminata por el centro histórico.

Se harán breves paradas para refrescarse, hidratarse y descubrir joyas de la gastronomía tradicional de la ciudad (la alimentación no está incluida en el precio del tour).

Idiomas: portugués, español, inglés.







TREN DE LA REPÚBLICA

ITU E SALTO (SP)

Recorre los caminos donde comenzó a escribirse la República Brasileña.

La experiencia

Son siete kilómetros entre las estaciones de Itu y Salto recorridos a bordo de vagones restaurados que conservan el encanto de los antiguos trenes ferroviarios. Pero el Tren de la República es mucho más que un viaje nostálgico: es una experiencia que combina historia, paisajes y entretenimiento a lo largo de todo el recorrido.



Desde el embarque, personajes caracterizados y guías conducen el viaje con naturalidad e interacción, presentando curiosidades sobre la Convención de Itu de 1873 y los detalles del movimiento republicano brasileño. El tren cruza el río Tietê en uno de los momentos más contemplativos del viaje y pasa junto al Monumento a Nuestra Señora de Monte Serrat, una estatua de 38 metros que atrae a peregrinos de todo el país.

Al desembarcar, los visitantes se llevan consigo no solo el recuerdo del viaje, sino también fascinantes historias sobre la época del Imperio Brasileño.



Información práctica

Duración: aproximadamente 60 minutos por tramo.

Cuándo: los sábados y domingos, con salidas desde Itu a las 9:00 y 14:00, y desde Salto a las 11:00 y a las 16:00. Llegue con 30 minutos de anticipación. Se recomienda reservar o comprar el billete con antelación.

Incluye: guía acreditado y entradas para los atractivos del centro histórico de Itu. No incluye transporte, comidas ni gastos personales.

Quién puede participar: todas las edades. Se recomienda usar ropa ligera.

Idiomas: portugués, español, inglés, bajo petición.







CABALGATA DE LUNA LLENA

ITU (SP)

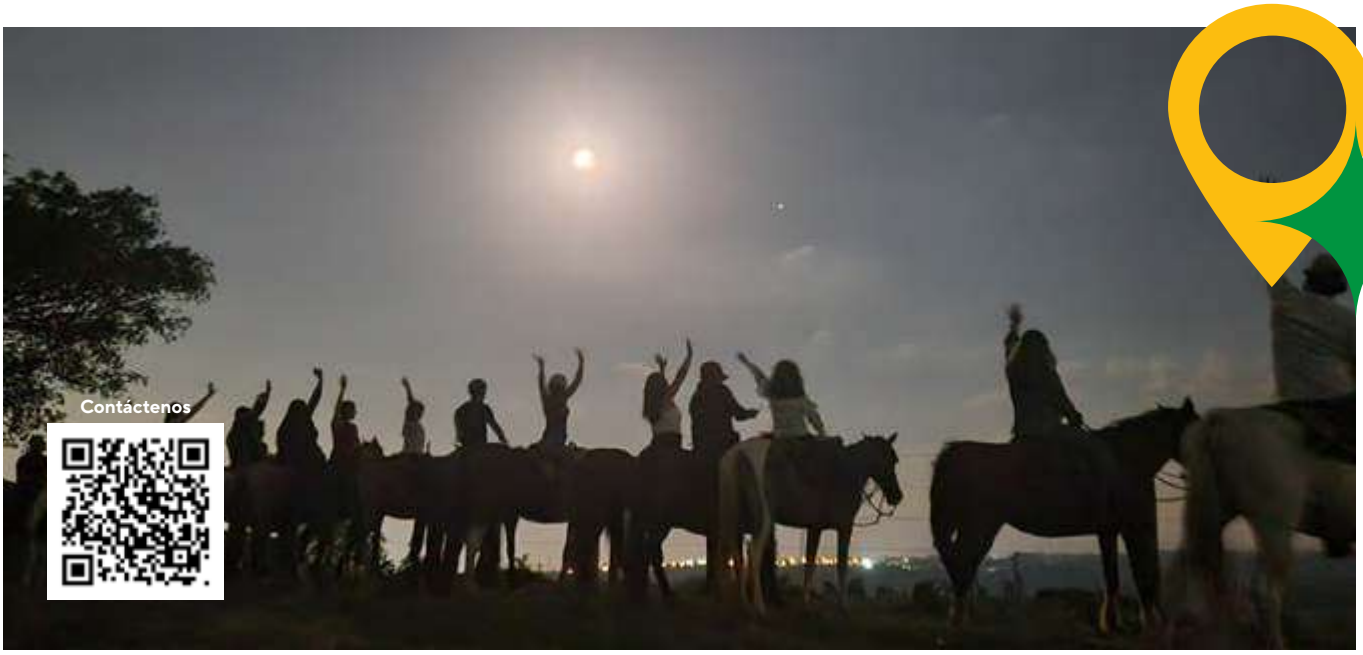
Una noche a caballo, entre la historia viva y la luz de la luna que brilla sobre el interior paulista.

La experiencia

Chácara do Rosário existe desde 1756 y ha permanecido en la misma familia durante siete generaciones. En el centro de la propiedad se encuentra la histórica casa solariega, construida con tierra apisonada, con muros de hasta un metro de grosor y techos de siete metros de altura. Los ciclos del azúcar, el café, el tejido y la cerámica han pasado por sus habitaciones. Hoy, la casa sigue viva y habitada, con una colección de objetos originales que trazan una línea de tiempo del interior de São Paulo desde el período colonial hasta la actualidad.

Es en esta propiedad donde se realiza una vez al mes la Cabalgata de Luna Llena. Llegar a la propiedad ya es una forma de escapar de la rutina diaria. Después de visitar la casa principal, los participantes parten a caballo para un paseo de una hora por la finca, bajo la luz de la luna llena.

El regreso se celebra con una cena y música en vivo, en un ambiente que combina la hospitalidad del entorno rural con la exclusividad de una experiencia diseñada para crear recuerdos únicos. Algunos programas no necesitan explicación: simplemente hay que estar allí.



Información práctica

Duración: cabalgata con una duración media de 1 hora. Experiencia completa entre 3 y 5 horas.

Cuándo: una vez al mes, normalmente el sábado en que la luna está en su punto más brillante. Se requiere reserva previa.

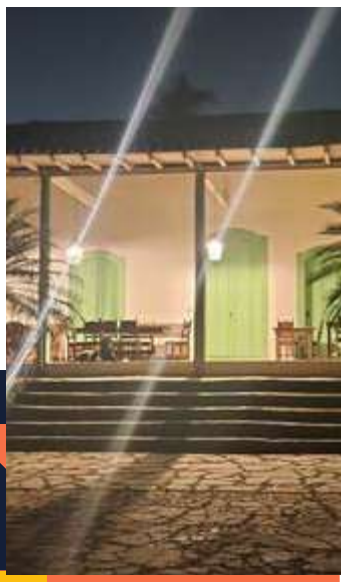
Incluye: paseo a caballo, cena, música en vivo y visita guiada a la propiedad.

Quién puede participar: personas de entre 7 y 75 años. Peso máximo para el paseo a caballo: 110 kg.

Idiomas: portugués, inglés.







Sierra de la Mantiqueira

PAULISTA

Escanee y sepa más:



a región de la Mantiqueira reúne paisajes de montaña, clima templado y una atmósfera que invita al descanso y a la conexión con la naturaleza. La región combina escenarios naturales impactantes con experiencias que incluyen gastronomía, bienestar, aventura y producción local.

Entre sus principales atractivos se encuentran formaciones icónicas como la Pedra do Baú y destinos reconocidos como Campos do Jordão, la ciudad más alta de Brasil y uno de los principales destinos de invierno del país. Senderos, miradores y actividades al aire libre conviven con momentos más contemplativos, como retiros y experiencias en el campo. La gastronomía se destaca, con rutas del vino y del café, además de la producción artesanal de quesos, aceites de oliva y otros productos que expresan el terroir local. Las experiencias que conectan al visitante con el campo y con los productores han ampliado el potencial de la región en el turismo gastronómico.

Con fácil acceso desde la capital, la región de la Mantiqueira se consolida como un destino versátil, ideal tanto para viajes cortos como para estancias más prolongadas, ofreciendo una combinación equilibrada entre naturaleza, comodidad y autenticidad.

www.mantiqueirame.com



AMANECER EN LA PEDRA DO BAÚ

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)

Un amanecer con una vista y una emoción que no caben en una fotografía.

La experiencia

A casi dos mil metros de altura, con 320 escalones incrustados en la roca y un horizonte que cambia de color al amanecer sobre la Sierra de la Mantiqueira, el amanecer en Pedra do Baú es una experiencia inolvidable.

La actividad comienza de madrugada, cuando aún está oscuro. El grupo emprende una caminata de aproximadamente una hora y media a través de la Mata Atlántica, ascendiendo por el valle hasta llegar a la base de la formación rocosa. El recorrido se desarrolla entre una densa vegetación, en silencio y con la frescura del amanecer en la montaña.



El área forma parte del Monumento Natural Pedra do Baú (MoNa), una Unidad de Conservación que protege una de las formaciones rocosas más imponentes del estado de São Paulo, con paredes que alcanzan los 350 metros de altura. En la base de la roca, el ascenso comienza por la Vía Ferrata, un sistema de escaleras y grapas fijadas directamente a la roca, instalado por primera vez en 1942. Hay 320 escalones de hierro que conducen a la cima, a 1.950 metros de altitud. Allí arriba, se despliega una vista de 360 grados sobre la Sierra de la Mantiqueira, con el cielo tiñéndose de púrpura, naranja y dorado a medida que el sol se desplaza por el valle.



Información práctica

Duración: aproximadamente 6 horas.

Cuándo: de abril a septiembre, si el tiempo lo permite. Reserve con al menos un día de antelación.

Incluye: guía local, equipo de seguridad, reserva en el Monumento Natural Pedra do Baú y seguro de actividades. No incluye estacionamiento, alimentación ni hidratación personal.

Qué llevar: ropa en capas, gorro, guantes, bufanda, mochila pequeña con agua y refrigerios.

Quién puede participar: apto para personas activas a partir de 7 años, sin miedo a las alturas. Nivel de dificultad: medio/alto. Exposición a la altura: alta.

Idiomas: portugués, inglés, español.







SENDERISMO A LAS TRES CUMBRES DE LA MONTE PEDRA DO BAÚ

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)

Trece kilómetros, tres picos, un día entero en la Sierra de la Mantiqueira.

La experiencia

La Ruta de las Tres Cumbres es una experiencia para aventureros intrépidos. El objetivo es ascender, en un mismo día, a Pedra do Baú, Bauzinho y Ana Chata, las tres principales formaciones rocosas del Monumento Natural Pedra do Baú.

Se trata de un sendero de 13 kilómetros en total, con un desnivel acumulado de 800 metros y paisajes increíbles que cambian en cada cumbre. Pedra do Baú, a 1950 metros de altitud, requiere una ascensión por vía ferrata, con escalones y anclajes fijados a la roca. Ana Chata, a



1738 metros, cuenta con una cueva justo debajo de la cima. Bauzinho ofrece vistas tan impresionantes como las de sus vecinas, con un acceso más fácil.

La actividad dura entre 6 y 8 horas y sirve como una buena prueba para quienes se entrenan para travesías, expediciones o alpinismo de alta montaña. Es un día completo en la naturaleza, con todo lo que ello implica.



Información práctica

Duración: de 6 a 8 horas.

Cuándo: disponible todo el año, con reserva previa. Guías femeninas disponibles bajo petición anticipada.

Incluye: entrada al parque, equipo individual y grupal, seguro de accidentes. No incluye transporte, comida ni estacionamiento.

Qué llevar: ropa y calzado para senderismo, 1,5 litros de agua, mochila pequeña, gorra y protector solar. Bastones de senderismo y mochila disponibles para préstamo previa solicitud.

Quién puede participar: adultos y adolescentes con buena condición física para disfrutar de un día completo de actividad.

Idiomas: portugués, inglés.







DEGUSTACIÓN DE LA TABLA DE QUESOS RAÍZES DO BORBA

PINDAMONHANGABA (SP)

Una experiencia que conecta siglos de historia, paisajes de la Sierra de la Mantiqueira y sabores insólitos.

La experiencia

Durante casi cien años, la familia Bolderini produce quesos artesanales al pie de la Sierra de la Mantiqueira Paulista. Lo que comenzó con la llegada de su tatarabuelo al Valle del Paraíba en plena crisis cafetera nunca se ha detenido: cinco generaciones después, la quesería sigue activa, galardonada y fiel a su tradición.

La visita a la finca comienza con una presentación sobre la historia de la propiedad y las etapas de producción, seguida de una observación externa de la cámara de maduración, donde el tiempo actúa sobre cada pieza, intensificando sus aromas, texturas y sabores. Es un proceso lento, silencioso y fascinante.



Contáctenos

La experiencia central es la Tabla de Raíces Borba: una selección de quesos emblemáticos servidos con miel y frutos secos, pensada para revelar las diferencias de maduración y el perfil sensorial de cada producto. Degustar con atención es la clave para comprender el verdadero significado de la artesanía.

Información práctica

Duración: presentación y visita guiada de aproximadamente 15 minutos. Degustación a ritmo propio. No se requiere reserva previa.

Cuándo: de jueves a sábado, de 8:00 a 16:00 horas.

Incluye: acceso al sitio, presentación de la historia familiar, explicación del proceso de producción y una vista exterior de la cámara de maduración. La tabla Raízes do Borba y otros productos se venden por separado.

Qué llevar: se recomienda llevar calzado cómodo para la experiencia, ya que se desarrolla en un entorno rural, y llevar repelente de insectos.

Quién puede participar: abierto al público en general, sin importar la edad. Vinos y cervezas disponibles para mayores de 18 años. Los quesos contienen lactosa.

Idiomas: portugués, italiano.







ARTE EN EL QUILOMBO

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)

Una comunidad, un conjunto de conocimientos, una obra creada íntegramente por ti.

La experiencia

Con la Iglesia de la Inmaculada Concepción, que data de 1805, un patio ajardinado y la montaña Pedra do Baú dominando el horizonte, el barrio de Quilombo encanta incluso antes de llegar a la sede de la asociación. Se trata de una comunidad remanente, fundada por familias de personas esclavizadas que vivieron en las montañas de la región de Mantiqueira, al sur de Minas Gerais, y conserva, en cada calle y en cada pieza, una historia de resistencia.

En 2004, diez artesanos, alentados por el escultor local Ditinho Joana, fundaron Arte no Quilombo. Hoy, más de 80 artesanos se unen en torno a un mismo propósito: mantener viva la tradición aprendida de sus



Contáctenos

mayores. La fibra de plátano, la paja de maíz, el bambú, la arcilla y el ganchillo se transforman en flores, muñecas, esteras, belenes y pinturas: objetos que portan el tiempo, la técnica y la identidad.

La experiencia central es el taller práctico: el visitante se sienta junto a un artesano, aprende la técnica, comete errores, vuelve a intentarlo y crea su propia pieza. Lo que se lleva a casa no es solo el objeto, sino la consciencia del valor del trabajo artesanal. El itinerario incluye además un recorrido por el barrio, su territorio, su paisaje y sus orígenes.

Información práctica

La experiencia principal es el taller práctico: el visitante aprende directamente del taller.

Duración: de 40 minutos a 2 horas. Los talleres requieren reserva previa con 3 días de antelación.

Incluye: visita a la tienda colectiva, taller práctico con un artesano y comidas.

Quién puede participar: todos, sin restricciones.

Idiomas: portugués.





RETIRO DE BIENESTAR DE FIN DE SEMANA

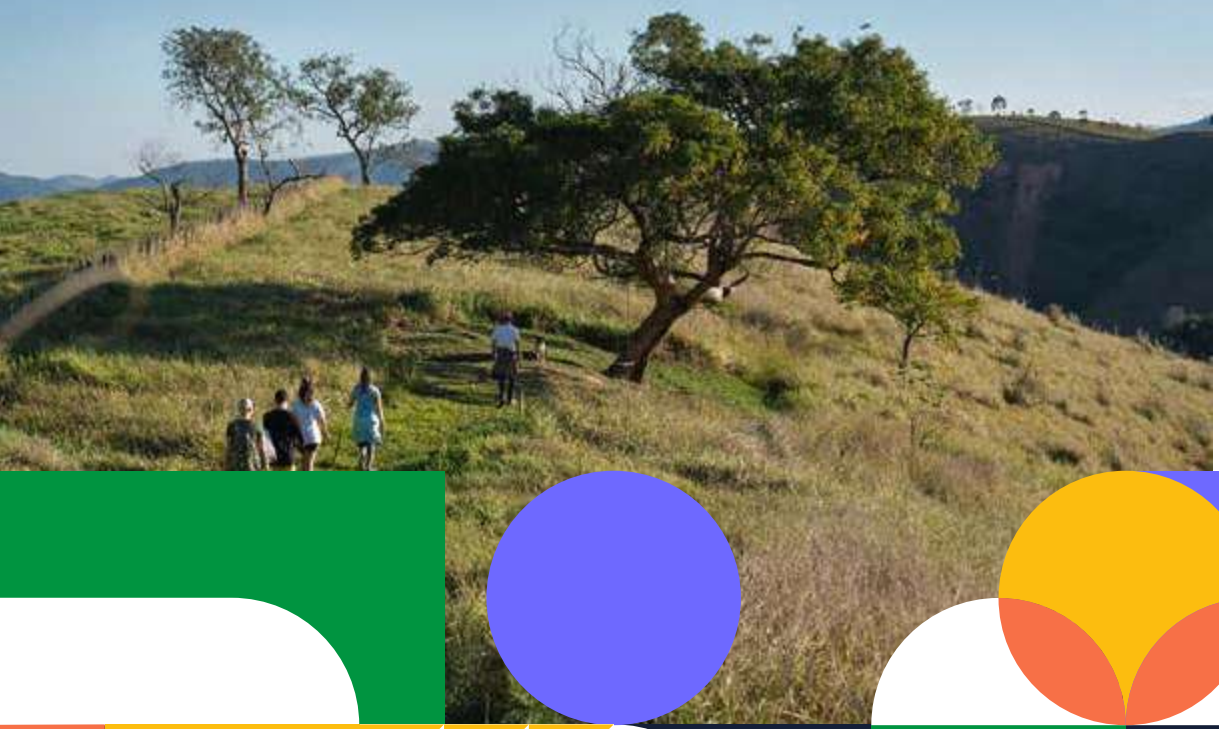
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)

Tres días para escapar del ruido y reencontrarse con uno mismo.

La experiencia

A veces, el verdadero descanso requiere alejarse del lugar donde uno está. El Retiro Respiro es una inmersión de fin de semana en la Sierra de la Mantiqueira, creado para quienes necesitan algo más que un simple descanso: necesitan reconectar consigo mismos.

Durante tres días, el programa combina clases de yoga y meditación, caminatas, cascadas, hoguera y cielos estrellados. Todas las actividades son guiadas por Alê Lopes, profesor con más de 15 años de experiencia



y formación en la India, país al que regresa frecuentemente con grupos. El lugar ofrece alojamiento confortable y comidas completas, saludables y deliciosas, preparadas con ingredientes de la huerta local.

El grupo es reducido y las plazas son limitadas: esto no es un detalle, es la esencia de la propuesta. Pocos días, pocas personas, mucha montaña.



Información práctica

Duración: 3 días de programación completa.

Cuándo: en fechas específicas a lo largo del año. Plazas limitadas, reserva previa obligatoria.

Incluye: alojamiento, todas las comidas, clases de yoga y meditación, caminatas y paseos. No incluye transporte hasta el lugar.

Qué llevar: traje de baño, ropa de abrigo, ropa impermeable y cómoda para yoga. Calzado de senderismo, sombrero y protector solar.

Quién puede participar: adultos mayores de 18 años, con movilidad para realizar actividades físicas de baja intensidad y capacidad para subir escaleras.

Idiomas: portugués, inglés, español.







DEL CAMPO A LA MESA

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)

El aceite de oliva virgen extra originario de la Sierra de la Mantiqueira llega a las mesas más exigentes del país.

La experiencia

Entre 1940 y 1970, São Bento do Sapucaí fue conocida como la "Capital del Olivo". El cultivo se abandonó, pero nunca se olvidó. En 2003, la finca OLIQ retomó esta tradición plantando los primeros olivos en la Sierra de la Mantiqueira, a altitudes que oscilan entre los 1200 y los 1800 metros. Hoy en día, se cultivan aproximadamente 13 000 olivos, con equipos de extracción importados de Italia, y aceites de oliva que ya han recibido premios internacionales.

La visita comienza en el olivar, donde un guía presenta las variedades cultivadas, el proceso de cosecha y la extracción del aceite de oliva virgen extra. La degustación que concluye el recorrido permite degustar aceites de oliva puros y aromatizados, maridados con diferentes platos, comprendiendo cómo la altitud, el suelo y el clima de la Mantiqueira se expresan en cada etiqueta. El restaurante de la finca, con una arquitectura premiada y vistas a la montaña, ofrece cocina de autor de alto nivel, con ingredientes regionales y mediterráneos. La tienda ofrece aceites de oliva, mermeladas, helados y productos agrícolas exclusivos.



Información práctica

Cuándo: de jueves a lunes, de 10:00 a 17:00. Festivos y vacaciones: todos los días. Visita guiada de aproximadamente 45 minutos. Se recomienda reservar la visita guiada y el almuerzo a través de la página web.

Incluye: visita guiada con degustación y maridaje de aceite de oliva. Restaurante y tienda se pagan por separado.

Quién puede participar: abierto para todos los públicos. Zona accesible para personas con movilidad reducida. Wi-Fi gratuito disponible. Se recomienda llevar calzado cómodo.

Idiomas: portugués, inglés, español.







PARQUE ESTADUAL CAMPOS DO JORDÃO

CAMPOS DO JORDÃO (SP)

Un día entero dentro del mayor bosque de araucarias del sudeste de Brasil.

La experiencia

Creado en 1941, el Parque Estatal Campos do Jordão, más conocido como Horto Florestal, fue el primer parque estatal de São Paulo y el primero de Brasil en contar con un plan de gestión. Con 8.341 hectáreas de bosque atlántico de gran altitud, entre 1.030 y 2.007 metros sobre el nivel del mar, el parque alberga una de las mayores extensiones continuas de araucarias del sudeste y más de 180 especies de aves catalogadas.



La experiencia es guiada por monitores ambientales que presentan la biodiversidad y la historia del parque. El itinerario ofrece senderos de diferentes perfiles: el Sendero de la Cascada, de 4,6 km entre araucarias centenarias y que finaliza en la Cascada Galharada; el Sendero del Río Sapucaí, de 2,6 km a lo largo de sus corrientes; y el Sendero Campos, con 3 km y vistas panorámicas de la Sierra de la Mantiqueira. Para los amantes de la aventura, hay escalada entre las copas de los árboles, una tirolesa de 450 metros sobre el cañón Sapucaí y alquiler de bicicletas. Las familias encontrarán un parque infantil, áreas de picnic y espacios diseñados para niños. No se pierdan el pastel de piñones con café.



Información práctica

Cuándo: abierto todos los días de 9:00 a 17:00, con posibilidad de permanecer hasta las 18:00. Se requiere reserva previa para grupos escolares o visitas guiadas con monitores.

Incluye: verificar los servicios en cada entrada. Las actividades de aventura se cobran por separado.

Qué llevar: calzado cómodo, ropa ligera, un sombrero, protector solar y una botella de agua.

Quién puede participar: todos. Los senderos tienen un nivel fácil a intermedio.

Idiomas: portugués, inglés.







DEGUSTACIÓN ARMONIZADA EN LA CAVA DE VINOS

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ (SP)

Cinco etiquetas premiadas, una cava en el Valle do Baú y la historia de la familia que creó los Vinos de Invierno brasileños.

La experiencia

El nombre Brandina es un homenaje a la matriarca de la familia Carbonari, inmigrantes italianos que llegaron al Valle do Baú en los años 2000 y apostaron por algo que nadie había intentado aún a esa altitud: producir vino de calidad en la Sierra de la Mantiqueira. La apuesta dio resultado. Hoy, las etiquetas Brandina acumulan premios en el Concours Mondial de Bruxelles, en el Decanter World Wine Awards y en Wines of Brazil, consolidando a Villa Santa Maria como una de las cuarenta bodegas más encantadoras del país, según la revista Prazeres da Mesa.



La degustación en la cava es la experiencia más íntima de la propiedad. En un ambiente de temperatura controlada, rodeado de barricas de roble francés donde envejecen los vinos, el sommelier Christian Pinotti conduce la presentación de cinco etiquetas Brandina, explorando el terroir del Valle do Baú, la técnica de doble poda que invierte el ciclo natural de la vid para cosechar en invierno y las características sensoriales que hacen únicos a estos vinos en Brasil. Cada etiqueta se marida con productos regionales seleccionados, en un momento que combina conocimiento, paisaje y sabor.



Información práctica

Duración: aproximadamente 2 horas. Con reserva previa en fechas y horarios específicos.

Incluye: degustación de 5 etiquetas Brandina guiada por sommelier y maridaje con productos regionales. No incluye comidas completas, otras bebidas, transporte ni consumos adicionales.

Qué llevar: abrigo ligero, ya que la cava tiene temperatura más baja. Cámara o móvil para fotos.

Quién puede participar: mayores de 18 años. Informar restricciones alimentarias o alergias al momento de la reserva.

Idiomas: portugués.







ACQUARIDE

SÃO FRANCISCO XAVIER (SP)



Rápidos, manos en el agua y el río do Peixe arrastrándote río abajo.

La experiencia

¿Sabías que el aquaride se originó en Brasil? En la década de 1970, jóvenes del Valle de la Ribeira descendían rápidos tumbados en cámaras de camión. El juego se convirtió en un deporte de aventura, desarrolló su propio equipamiento y un campeonato nacional, pero nunca perdió su esencia: el contacto directo con la naturaleza y la fuerza del río.

En el Río do Peixe, Mantiqueira Ecoaventura ofrece esta refrescante experiencia en uno de los tramos más bellos y mejor conservados de la región. La actividad comienza con una breve sesión de entrenamiento en aguas tranquilas rodeadas de bosque, donde los participantes aprenden las técnicas básicas para manejar la boya individual antes de enfrentarse a los rápidos. El descenso es de 1,5 km, con seis rápidos, y tres guías especializados acompañan de cerca cada tramo, entre los cantos de las aves de la Mata Atlántica.

Al final, el regreso se realiza por un sendero de aproximadamente un kilómetro a lo largo de la ribera del río, un momento para respirar hondo y dejar que la adrenalina se disipe.



Información práctica

Duración: de 2h a 2h30. Grupos de un máximo 6 personas. Reserva con al menos 1 dia de antelación.

Cuándo: de abril a noviembre

Incluye: seguro de aventura y equipo completo (boya individual, casco, chaleco salvavidas, espinilleras, rodilleras y botines). Traje de neopreno disponible por un costo adicional.

Qué llevar: camiseta ligera, pantalones cortos o pantalones ajustados. Ropa de repuesto y una toalla. Evite las bebidas alcohólicas y las comidas copiosas antes de la actividad.

Quién puede participar: adultos (en buen estado de salud, sin embarazo ni lesiones cervicales, y con un peso máximo de 110 kg) y niños a partir de 10 años, acompañados por un tutor.

Idiomas: portugués.







EXPEDICIÓN DE VIDA SILVESTRE EN LA MANTIQUEIRA PAULISTA

SÃO FRANCISCO XAVIER (SP)



Bosque, altitud y una biodiversidad sorprendente. Un itinerario para quienes quieren ir más allá de lo obvio.

La experiencia

La Mata Atlántica es uno de los cinco hotspots de biodiversidad más ricos del planeta. En la Sierra de la Mantiqueira, a altitudes que superan los 2.000 metros, esta riqueza se concentra en un mosaico de hábitats que pocos visitantes tienen la oportunidad de conocer en los itinerarios más comunes.

La Expedición de Vida Silvestre, guiada por los naturalistas de UNA Ecoturismo, es una inmersión en este ecosistema. Durante las caminatas, los participantes observan animales, plantas y hongos con la mirada experta de quienes conocen cada especie y cada relación ecológica del bosque. Entre los posibles encuentros se encuentran los cinco primates de la Mantiqueira: muriqui del sur, aullador rojo, mono capuchino, titi oscuro de la sierra, y sauá. La región también alberga especies raras de aves como la jacutinga y el loro de pecho vináceo, más de 25 especies de anfibios, así como hongos como el Cordyceps, el famoso "hongo zombi".

La experiencia puede organizarse en expediciones de 1 a 6 días, con salidas diarias de aproximadamente 4 horas, incluyendo la opción de caminatas nocturnas para la observación de anfibios y reptiles. Cada formato se adapta al perfil y la disponibilidad del visitante.



Información práctica

Duración: expediciones de 1 a 6 días, con salidas diarias de aproximadamente 4 horas. Reserva previa obligatoria; disponibilidad bajo consulta.

Incluye: guías naturalistas especializados, polainas, bastón de senderismo, linternas, binoculares, entradas a las áreas visitadas, seguro de aventura y plan de gestión de seguridad con equipo de rescate en áreas remotas. Traslados opcionales.

Qué llevar: calzado cerrado para senderismo, ropa adecuada al clima, impermeable, gorra, protector solar, repelente y botella de agua. Se recomienda tener las vacunas al día.

Quién puede participar: personas de todas las edades, mediante el llenado de una ficha de salud individual. Senderos de dificultad leve a intermedia.

Idiomas: portugués, español, inglés.







CABALLO, ARCO Y PRESENCIA

SÃO FRANCISCO XAVIER (SP)



Arquería montada en la Mantiqueira: una práctica milenaria.

La experiencia

La arquería montada es una de las prácticas más antiguas del mundo. Los pueblos de las estepas asiáticas, los guerreros medievales y los pueblos indígenas de América dominaban el arte de disparar flechas a caballo con precisión y fluidez. Lo que antes era una técnica de guerra se ha convertido hoy en una de las experiencias más completas de autoconocimiento, equilibrio y presencia que se pueden vivir.

En São Francisco Xavier, a los pies de la Sierra de la Mantiqueira, Montaria Intuitiva ofrece esta práctica en una inmersión de un día que comienza en el suelo y termina en movimiento. Por la mañana, ejercicios de respiración y conciencia corporal preparan al participante para comunicarse con el caballo sin forzar ni apresurar. Al mediodía, se monta el caballo de forma segura y gradual, y la arquería surge como una consecuencia natural: arco, flecha y caballo en armonía.

El recorrido continúa por senderos en campo abierto, donde el viento, la tierra y el animal marcan el ritmo. No se requiere experiencia previa con caballos ni arquería. Lo que se lleva al final es difícil de nombrar y fácil de sentir.



Información práctica

Duración: de 3 a 4 horas.

Cuándo: principalmente los fines de semana. Reserva previa obligatoria.

Incluye: caballos entrenados, equipo de seguridad para la montura y la arquería, guía especializada y merienda casera con pastel, café y té. No incluye comidas completas, bebidas alcohólicas ni transporte.

Qué llevar: pantalón largo, calzado cerrado, gorra, protector solar y agua.

Quién puede participar: adultos y niños a partir de 4 años. No se requiere experiencia previa. Actividad de nivel moderado. Informar alergias o limitaciones antes de la experiencia. No se permite el consumo de bebidas alcohólicas.

Idiomas: portugués, español, inglés.







PARQUE DE LA CERVEZA

CAMPOS DO JORDÃO (SP)

Tour por la fábrica, mirador con vista de 180 grados de la Mantiqueira y cerveza fría al aire libre en la ciudad más alta de Brasil.

La experiencia

La Cerveza Campos do Jordão nació del deseo de crear una cerveza con la personalidad del lugar: altitud, clima de montaña y araucarias. El Parque de la Cerveza es un complejo que reúne todo esto en un solo destino, con producción artesanal a la vista, gastronomía al aire libre y un mirador que ofrece una de las vistas más generosas de la Sierra de la Mantiqueira.



El tour por la fábrica muestra todo el proceso de producción, desde la selección de ingredientes hasta el embotellado, con degustación al final. El Biergarten invita a maridar aperitivos de la cocina alemana con vista a la cascada. El Beernic es un picnic cervecero con un menú especial armonizado con las etiquetas de la casa, servido en medio de la naturaleza. En el Mirador Mantiqueira, una plataforma con vista de 180 grados sobre los picos de la sierra, es difícil no quedarse más tiempo del planeado. El Jardín Japonés y la cascada completan los espacios de contemplación distribuidos por el parque.

El Restaurante Alto da Brasa, dirigido por la chef Michelle Peretti, cierra la experiencia con parrillas de autor, ingredientes locales y maridaje con las cervezas de la casa. Es el tipo de lugar que no se visita con prisa.



Información práctica

Duración: de 2 a 3 horas para la experiencia completa.

Cuándo: todos los días, de 10:00 a 17:00. No requiere reserva previa. Entradas disponibles en la taquilla el día de la visita.

Incluye: entrada al parque, senderos, jardines y cascadas, tour por la fábrica con degustación, acceso al Mirador Mantiqueira, tienda de souvenirs, espacios gastronómicos y estacionamiento. Los consumos en la tienda y restaurantes se pagan por separado.

Qué llevar: ropa y calzado cómodos para caminatas ligeras por los jardines. En días fríos, abrigo, ya que el clima puede ser inestable.

Quién puede participar: todos. Los niños son bienvenidos acompañados de un adulto responsable. La degustación de cervezas es exclusiva para mayores de 18 años. El lugar no ofrece cervezas sin alcohol ni sin gluten.

Idiomas: portugués.







Cuevas de la mata

ATLÁNTICA



Escanee y sepa más:

En el sur del estado de São Paulo, el Vale do Ribeira alberga una de las áreas de Mata Atlántica mejor preservadas de Brasil y uno de los conjuntos de cavernas más importantes del mundo. Reconocida como Patrimonio Natural de la Humanidad por la UNESCO, la región reúne naturaleza intacta, biodiversidad y formaciones geológicas impresionantes.

A solo unos 200 kilómetros de la capital paulista, el contraste es notable: en pocas horas, el visitante pasa de una de las mayores metrópolis del mundo a un territorio de selva densa, ríos cristalinos y paisajes prácticamente intactos. Esta proximidad, poco común a escala global, es uno de los grandes diferenciales del destino.

Bajo la selva, cientos de cavernas revelan paisajes subterráneos únicos, especialmente en áreas como el Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira (PETAR) y el Parque Estadual Intervales. Senderos conducen a cascadas, ríos cristalinos y áreas de observación de la vida silvestre.

La experiencia combina aventura, conocimiento y cultura local. Comunidades tradicionales y quilombolas mantienen prácticas y saberes que enriquecen la visita, mientras que la gastronomía regional complementa la inmersión en el territorio.

Es un destino que sorprende por la intensidad de su naturaleza y por la sensación de descubrimiento en cada recorrido.

www.rotadascavernas.com.br



PICNIC CON VINO EN EL MIRADOR

APIAÍ / IPORANGA (SP)

Vino, brisa y el Valle del Río Betari abriéndose en el horizonte.

La experiencia

Ubicado en la frontera entre Apiaí e Iporanga, a más de 700 metros de altitud, el Mirador Boa Vista es uno de los puntos de contemplación más privilegiados del Alto Vale do Ribeira. Desde allí, la vista alcanza toda la extensión del Valle del Río Betari, con la Mata Atlántica preservada cubriendo los paredones de piedra caliza que forman el sistema subterráneo del PETAR. Con lluvia o con sol, es un horizonte difícil de olvidar por sus grandes proporciones y formas que evocan una historia milenaria.



Es en este escenario donde se monta el picnic, con vino regional y una tabla de embutidos con quesos, frutas, panes y mermeladas servidos en cerámica artesanal local. La atmósfera íntima combina los placeres de la enogastronomía con la frescura del paisaje y la hospitalidad de los anfitriones, que tratan cada visita como un encuentro entre amigos.



Información práctica

Duración: aproximadamente 90 minutos. Reserva previa obligatoria con al menos 24 horas de anticipación.

Incluye: 1 botella de vino y 1 tabla de embutidos con fiambres, frutas secas, frutas frescas, panes y mermeladas. No incluye transporte.

Qué llevar: ropa y calzado cómodos, gorra, gafas de sol, protector solar y repelente.

Quién puede participar: mayores de 18 años para el consumo de vino. Menores de edad son bienvenidos con cargo adicional y servicio de jugo de uva. Acceso por una escalera de aproximadamente 50 escalones con pasamanos.

Idiomas: portugués.







OBSERVACIÓN DE ORGANISMOS LUMINOSOS

IPORANGA (SP)

El bosque se enciende cuando el sol se va. Ven a verlo.

La experiencia

El Vale do Ribeira alberga la mayor concentración de hongos bioluminiscentes del planeta. De los 71 tipos conocidos en el mundo, al menos 10 especies ya han sido registradas en esta región, que atrae a investigadores de todo el mundo para estudiar este fenómeno raro. La Reserva Betary, un área preservada de 60 hectáreas gestionada por el IPBio (Instituto de Investigación de la Biodiversidad), es el lugar donde la ciencia y el asombro se encuentran para el visitante.



La visita nocturna comienza en el auditorio con una presentación introductoria y continúa por una secuencia de espacios: el laboratorio de hongos bioluminiscentes, donde es posible ver los hongos brillando en la oscuridad controlada; el invernadero de anfibios y bromelias; el laboratorio de insectos; una sala oscura con la exposición de 24 minerales fluorescentes de distintas partes del mundo; el acuario subacuático con peces nativos y larvas de luciérnagas; y la caminata nocturna por la Mata Atlántica, finalizando en un bosque iluminado por organismos fluorescentes.

Cada paso es guiado por investigadores del IPBio, socios de la Universidad de São Paulo en estudios sobre bioluminiscencia. No es una visita guiada convencional: es una clase viva dentro del bosque.



Información práctica

Duración: 2 horas.

Cuándo: preferentemente de septiembre a marzo. Reserva mínima de 4 personas, con al menos 3 días de anticipación.

Incluye: entradas. No incluye transporte.

Qué llevar: zapatillas, pantalón largo, camiseta y repelente.

Quién puede participar: todos, sin restricciones. Actividad de bajo esfuerzo físico.

Idiomas: portugués, inglés.







GARGANTA DEL DIABLO

ELDORADO (SP)



Rappel, río subterráneo y una cascada escondida en el corazón de la mayor cueva de São Paulo.

La experiencia

Con casi 9 kilómetros de extensión mapeada, la Cueva del Diablo es la más grande del estado de São Paulo y una de las más visitadas de Brasil. Conocida públicamente desde 1891 — y habitada por pueblos indígenas y comunidades quilombolas durante siglos antes — reserva para pocos visitantes la experiencia más intensa que ofrece: el descenso por la Garganta del Diablo.

El recorrido combina tres actividades en secuencia. Comienza con el circuito iluminado de la cueva, con pasarelas y formaciones geológicas como el Guardián, Blancanieves y el Caldero del Diablo. Luego, un rappel de 40 metros dentro de la propia cueva, guiado por un equipo entrenado por Spéléo Secours Français, referencia mundial en rescate espeleológico. Finalmente, el descenso continúa por el lecho del río Tapagem, con grandes rocas, rápidos y pequeñas escaladas, hasta llegar a la cascada Garganta del Diablo, escondida en el interior de la roca. La operación cuenta con certificación ISO 21101, norma internacional de seguridad en turismo de aventura, y las fotos del rappel están incluidas sin costo adicional.



Información práctica

Duración: 5 horas.

Cuándo: todos los días, a las 10:00 y a las 15:00. A partir de 2 personas. Reserva online obligatoria.

Incluye: guías especializados, cascos, linternas, anorak, equipos de rappel y seguro de aventura. No incluye entrada al parque, transporte ni alimentación.

Qué llevar: calzado cerrado ya usado, pantalón largo y camiseta de manga larga, además de ropa extra y toalla. Evitar comidas pesadas antes de la actividad.

Quién puede participar: niños a partir de 8 años acompañados por un responsable y adultos hasta 70 años. Peso máximo: 120 kg. Se requiere condición física compatible con una actividad de nivel medio. No es necesario saber nadar.

Idiomas: portugués,inglés.









PALMITO TERAPIA

IPORANGA (SP)

De la palmera al plato en tres horas: una experiencia que revela la cara más sabrosa y sostenible de la Mata Atlántica.

La experiencia

La palmera Juçara, nativa de la Mata Atlántica y amenazada de extinción, ha encontrado en Palmitolândia a su mayor aliada. Todo comenzó en la década de 1990, cuando José Osmar trajo las primeras plantas de palmito pupunha desde Pará a Iporanga. La idea era cultivar una especie que pudiera cosecharse sin sacrificar la planta, reduciendo la presión sobre la Juçara nativa. Hoy, la finca cuenta con más de cien mil palmeras de pupunha — y con una hija, Anna Gabriella, que transformó la producción en un destino turístico premiado con el Sello de Calidad de Sebrae.

La sesión de palmito terapia comienza en la plantación: el visitante elige su palmito, aprende a cortarlo con machete y se lleva un tallo fresco a casa. Luego llega el banquete, con cerca de quince platos de autor que muestran cuánto puede sorprender esta palmera: sushi y ñoquis de palmito, caprese vegano, helado con salsa de juçara, brigadeiro, licor y paté con jabuticaba. Al final, las hojas de la palmera cortada se convierten en una escoba, porque en Palmitolândia el 100% de la planta tiene un destino.

Es una experiencia que enseña sin imponer, que preserva sin renunciar al sabor, y que demuestra, plato a plato, que el futuro de la Mata Atlántica puede ser delicioso.



Información práctica

Duración: aproximadamente 3 horas.

Cuándo: todos los días, de 10:00 a 17:00. Reserva previa obligatoria con al menos 1 hora de anticipación.

Incluye: visita a la plantación, corte de palmito, un tallo fresco de palmito y una comida completa con aproximadamente 15 platos a base de palmito. Las bebidas se cobran por separado.

Quién puede participar: todos, sin restricciones.

Idiomas: portugués, inglés, español.

CAMPO PRIMITIVO Y BIOLUMINISCENCIA EN EL BOSQUE DEL PETAR

IPORANGA (SP)



Del fuego primitivo a los hongos bioluminiscentes: un viaje sensorial por el PETAR desde el amanecer hasta la madrugada.

La experiencia

Las cuevas del PETAR revelan más que estalactitas y ríos subterráneos: conservan la memoria de pueblos que las utilizaron como refugio mucho antes de cualquier mapa. De este pasado nace el Campo Primitivo: una experiencia que invita al visitante a explorar técnicas de supervivencia humana en el entorno del parque, utilizando únicamente lo que la naturaleza ofrece.

La actividad principal es la producción de fuego por fricción, una de las habilidades más antiguas de la humanidad. El grupo aprende la técnica, intenta, falla y, cuando finalmente aparece la brasa, comprende en la práctica lo que significaba dominar este elemento. El recorrido también incluye el uso de otros recursos naturales y una inmersión en la lógica de un modo de vida primitivo, lejos de cualquier pantalla o señal de internet.

Para los más curiosos, la experiencia puede ampliarse con una caminata nocturna por la Mata Atlántica. El bosque por la noche no es oscuro: los hongos bioluminiscentes iluminan el suelo con un resplandor verdoso, las larvas de luciérnagas parpadean entre las hojas, los líquenes revelan patrones ocultos bajo luz ultravioleta y el opilión — un arácnido que parece una araña pero no lo es — aparece entre las raíces. Una nota importante: el brillo visible de los cuerpos de los hongos depende de condiciones climáticas como la humedad y el calor, y puede no ocurrir la noche de la visita. Sin embargo, el micelio en el suelo del bosque casi siempre es visible.



Información práctica

Duración: hasta 2 horas por actividad.

Cuándo: con reserva previa. Mínimo de 6 participantes.

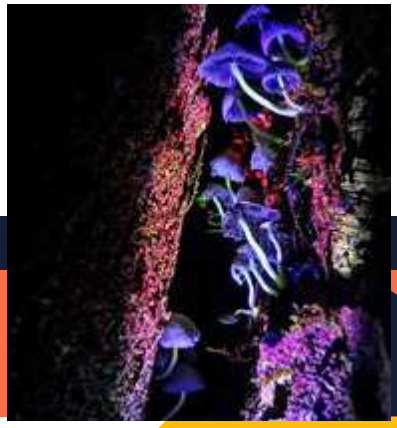
Incluye: entrada, equipo de seguridad, materiales naturales, instructor y seguro. No incluye transporte desde la agencia hasta el PETAR (cinco kilómetros).

Qué llevar: pantalón largo, camiseta (no de tirantes), calzado cerrado, chaqueta ligera, repelente y agua.

Quién puede participar: adultos y niños a partir de 5 años. Nivel fácil, sin necesidad de preparación física específica.

Idiomas: portugués.







VIAJE AL FANTÁSTICO MUNDO DE LAS CUEVAS

VALE DO RIBEIRA (SP)

Cinco días, más de trescientas cuevas y un valle que la mayoría de los brasileños aún no ha descubierto.

La experiencia

El PETAR (Parque Estatal Turístico del Alto Ribeira) alberga más de trescientas cavernas catalogadas en uno de los últimos grandes bloques de Mata Atlántica preservada de Brasil. Pocos destinos del país reúnen tantas opciones de aventura, formaciones geológicas y senderos conservados en un solo lugar.



La expedición de cinco días, guiada por Parque Aventuras con guías locales especializados, recorre los puntos más impresionantes de la región. Las cuevas Santana, Couto y Morro Preto revelan salones subterráneos con formaciones geológicas milenarias, ríos internos y un silencio impactante. La Cueva Água Suja y la monumental Cueva del Diablo amplían el itinerario con escenarios de una escala difícil de describir sin haberlos visto. Para quienes buscan más adrenalina, el recorrido incluye rappel con flotación en la Cueva Lago Suspenso y boia cross en el río Betari.

El recorrido también incluye la Cascada Queda do Meu Deus, en el Vale das Ostras, baños en piscinas naturales, picnics en miradores y gastronomía regional. El alojamiento en Glamping Mangarito ofrece el confort necesario para recuperar energías entre los días de expedición.



Información práctica

Duración: 5 días. Disponible todo el año, con reserva previa a través de Parque Aventuras.

Incluye: guías especializados, entradas a parques y atractivos, equipos de seguridad, seguro individual y logística de reservas. No incluye transporte hasta la región, alimentación ni gastos personales.

Qué llevar: ropa ligera para senderismo, zapatillas o botas antideslizantes, ropa extra para mojarse, mochila pequeña, agua, snacks, repelente y protector solar.

Quién puede participar: niños a partir de 8 años y adultos, con condición física moderada para caminatas. No se requiere experiencia previa. Algunas actividades implican agua; se recomienda saber nadar.

Idiomas: portugués, inglés, español.







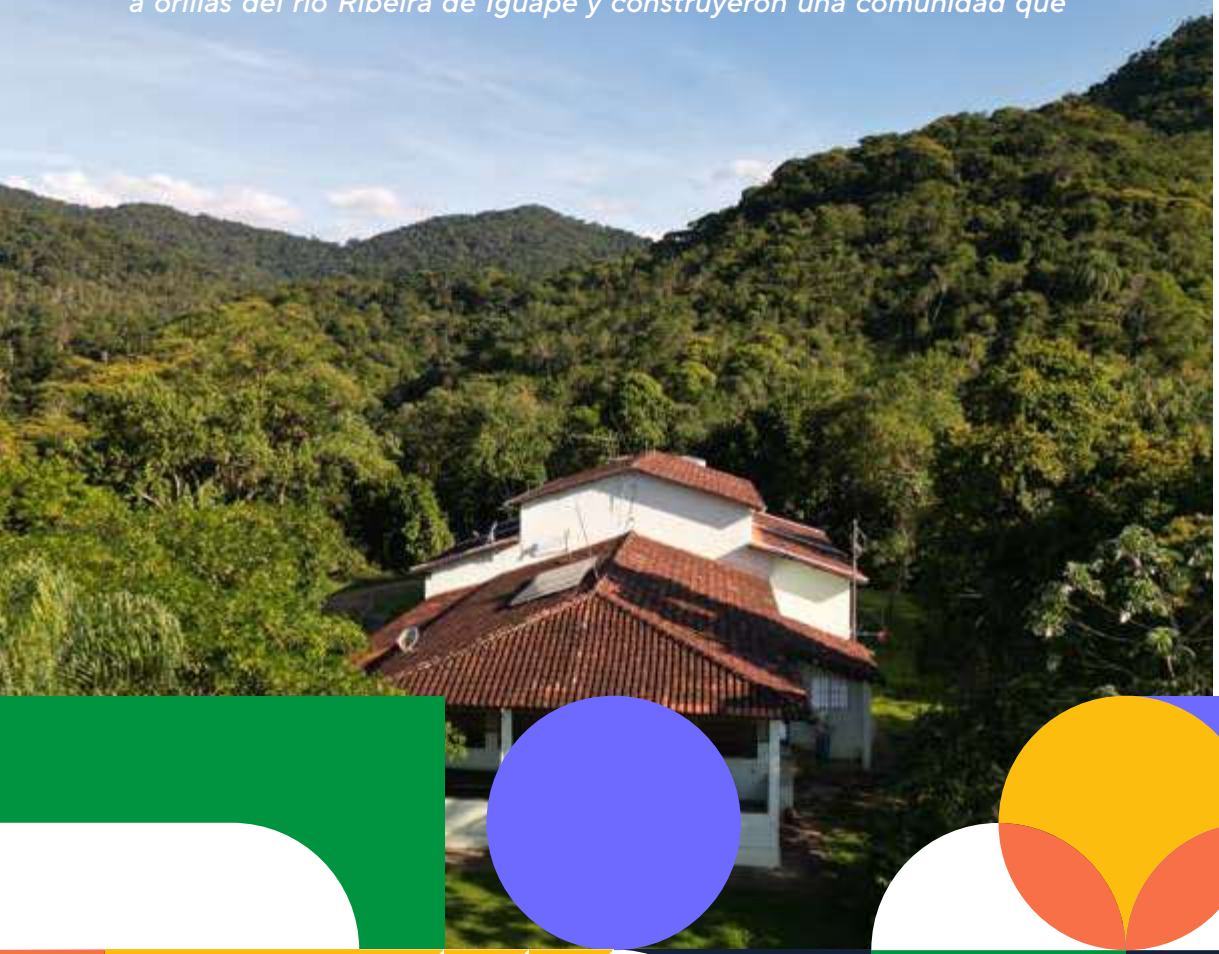
CIRCUITO QUILOMBOLA QUILOMBO IVAPORUNDUVA

ELDORADO (SP)

La comunidad quilombola más antigua del Vale do Ribeira abre sus puertas a quienes quieren entender Brasil desde dentro.

La experiencia

El nombre proviene del tupí-guaraní y significa "ríos de buenas aguas, llenos de frutos". El Quilombo Ivaporunduva existe desde el siglo XVII, cuando personas esclavizadas abandonadas sin amos se organizaron a orillas del río Ribeira de Iguape y construyeron una comunidad que



nunca dejó de resistir. Hoy, con más de 120 familias y el 80% de su territorio cubierto por Mata Atlántica preservada, Ivaporunduva es la comunidad quilombola más antigua del Vale do Ribeira y uno de los destinos de turismo comunitario más significativos de Brasil.

La visita comienza con una charla guiada por un líder local, quien relata la formación del quilombo, las luchas por la tierra y el orgullo de un pueblo que nunca se rindió. Luego, el grupo se sumerge en talleres prácticos: agricultura de subsistencia en el bananal orgánico, farmacia viva con plantas medicinales utilizadas desde la época de la esclavitud, bateo de oro para comprender la historia de la colonización del valle, tutuca de pilón, construcción en barro y madera (pau-a-pique) y procesamiento de harina de mandioca. La gastronomía local, preparada en cocina a leña con ingredientes cultivados en la propia comunidad, es un capítulo aparte. Antes de partir, la tienda de artesanías ofrece piezas hechas con fibra de banano y semillas nativas.



Información práctica

Duración: medio día o día completo. Reserva previa obligatoria con al menos 30 días de anticipación. Atención todos los días.

Incluye: entrada al quilombo, charla con liderazgo quilombola, monitores ambientales especializados, coordinación general y talleres. Almuerzo y cena opcionales, con costo adicional.

Qué llevar: efectivo o Pix, ropa cómoda para senderismo (pantalón, camiseta, calzado cerrado), protector solar, repelente y botella de agua. Quienes tengan alergia a los mosquitos deben llevar antihistamínicos.

Quién puede participar: todos, sin restricción de edad. No requiere condición física específica. No está permitido el consumo de bebidas alcohólicas ni drogas ilícitas.

Idiomas: portugués.







LITORAL

Norte

Escanee y sepa más:



Entre el mar y la mayor franja continua de Mata Atlántica preservada del planeta, el Litoral Norte de São Paulo revela un paisaje poco común, donde el verde de la selva se encuentra con el azul del océano en escenarios de gran impacto visual.

La región alberga destinos reconocidos como Ilhabela y áreas protegidas como el Archipiélago de Alcatrazes, referencia en biodiversidad marina. A lo largo de la costa, playas de diferentes perfiles se alternan entre ensenadas resguardadas y tramos más abiertos, siempre con la presencia marcada de la vegetación que llega hasta la arena.

Esta proximidad entre selva y mar crea una experiencia singular, en la que senderos, cascadas y miradores forman parte del mismo territorio que acoge actividades como el buceo, los deportes náuticos y la observación de la vida marina. Durante parte del año, la presencia de ballenas amplía aún más el potencial de contacto con la naturaleza.

El territorio conserva una identidad cultural marcada, con comunidades caiçaras, quilombolas e indígenas que ofrecen experiencias auténticas. Con buena infraestructura y fácil acceso desde la capital, el Litoral Norte se destaca como un destino completo, donde paisaje, cultura y experiencias se integran de manera equilibrada.

www.circuitolitoralnorte.tur.br



ENTRE EL RÍO, EL MAR Y LA TIERRA: EXPERIENCIA TABATINGA

CARAGUATATUBA / UBATUBA (SP)

Donde el río Tabatinga se encuentra con el mar, el tiempo se desacelera y el cuerpo recuerda lo que es descansar de verdad.

La experiencia

En el Canto da Tabatinga, entre Caraguatatuba y Ubatuba, existe un lugar donde el río se encuentra con el mar y la Mata Atlántica llega hasta la orilla. Es allí donde Vanii — anfitriona caiçara, psicóloga, profesora de yoga y marinera — conduce una de las experiencias más completas del Litoral Norte paulista.

Contáctenos

La experiencia comienza en el jardín de Hibiscus Experiences, con una bienvenida con té, respiración consciente y prácticas de grounding que preparan el cuerpo y la mente para lo que sigue. Una breve caminata conduce al manglar, donde el grupo observa la dinámica de este ecosistema esencial: el ir y venir de las mareas, los organismos que dependen de la transición entre agua dulce y salada, y la lógica de un entorno que solo existe en este límite preciso.

Luego, a bordo de la lancha "Terapia", el grupo navega por la Bahía de Tabatinga, pasando por las islas del Tamanduá y de Cocanha. La navegación es contemplativa: el mar, las islas, el horizonte y el relativo silencio del océano componen un paisaje difícil de encontrar en itinerarios convencionales. El punto final es la Argiloterapia Tabatinga, un ritual de bienestar con aplicación de arcilla blanca, que cierra la experiencia con un gesto de reconexión con la tierra.

Grupos pequeños, acompañamiento personalizado y un itinerario que combina naturaleza, cuerpo y presencia dan como resultado una experiencia sensorial difícil de encontrar en otro lugar del litoral paulista.

Información práctica

Duración: de 4 a 6 horas.

Cuándo: todos los días, según las condiciones de navegación. Se recomienda reserva previa.

Incluye: recepción con té, acompañamiento de anfitriona y marinera, combustible, paseo en lancha, chalecos salvavidas homologados por la Marina de Brasil, arcilla para la práctica de bienestar, agua, hielo y frutas. No incluye bebidas alcohólicas ni transporte hasta el lugar.

Qué llevar: ropa ligera, traje de baño, protector solar, sombrero o gorra, toalla, gafas de sol y teléfono protegido contra el agua. Evitar llevar objetos de valor.

Quién puede participar: actividad de baja intensidad, sin necesidad de habilidades específicas ni saber nadar. Informar alergias a la arcilla o sensibilidad de la piel al momento de la reserva.

Idiomas: portugués, español.







VISITA A LA GRANJA MARINA DE COCANHA

CARAGUATATUBA (SP)

La mayor granja de mejillones del estado de São Paulo está bajo el agua. Y ahora puedes visitarla.

La experiencia

El cultivo de mejillones en la Playa de Cocanha comenzó en 1984 a través de un proyecto de la ONU en colaboración con la comunidad local de pescadores. Cuatro décadas después, la Granja Marina de Cocanha es la más grande del estado de São Paulo, con diecisiete áreas de cultivo organizadas en dos bloques sumergidos que cubren cuarenta mil metros cuadrados de área marina y producen hasta ciento sesenta toneladas por año.

El recorrido, guiado por MAPEC, lleva al visitante en barco hasta el corazón de esta granja marina. Allí es posible observar de cerca las longlines con sus colectores sumergidos, comprender el ciclo del mejillón — desde la larva microscópica hasta el molusco adulto — y descubrir que el entorno creado por el cultivo atrae a una cadena viva de otros organismos: tortugas, rayas, pulpos, corales, vieiras y microalgas encuentran refugio y alimento entre las estructuras. De regreso al rancho, el visitante puede adquirir mejillones recolectados el mismo día y degustar recetas de la cocina caiçara como el lambe-lambe, el azul-marinho y el risotto de mejillones.

Es una de las pocas experiencias de turismo comunitario del litoral paulista que sitúa al visitante dentro de una actividad productiva real, activa desde hace décadas.



Información práctica

Duración: aproximadamente 1 hora y 20 minutos.

Incluye: embarcación, guía y representante de MAPEC. Almuerzo no incluido. Menú a elegir con antelación: lambe-lambe, azul-marinho, pescado frito — siempre acompañado de croquetas de mejillón, ensalada, arroz y jugo.

Qué llevar: gorra, protector solar, repelente, funda protectora para el móvil, camiseta UV y agua.

Quién puede participar: todos, excepto personas con alergia a mariscos. Informar limitaciones o condiciones médicas con antelación. Embarcación equipada con chalecos salvavidas.

Idiomas: portugués, inglés, español.





SENDERISMO DE LAS 7 PLAYAS

UBATUBA (SP)

Diez kilómetros entre la Mata Atlántica, acantilados rocosos y playas que pocos conocen por su nombre.

La experiencia

La Trilha das 7 Praias está considerada una de las caminatas costeras más hermosas del litoral brasileño. El recorrido de aproximadamente diez kilómetros conecta la Playa de Lagoinha con la Playa de Fortaleza, pasando por siete ensenadas preservadas: Oeste, Peres, Bonete, Grande do Bonete, Deserta, Cedro y Fortaleza. Algunas de ellas solo existen para quienes llegan a pie.



La experiencia es guiada por Terra das Tribos, acreditados por el Ministerio de Turismo y especializados en la historia natural y cultural de Ubatuba. A lo largo del recorrido, el grupo realiza paradas para bañarse en el mar, tomar fotografías, descansar y escuchar relatos sobre el ecosistema de la Mata Atlántica y la cultura caiçara que dio forma a este litoral. El ritmo se adapta para que todos disfruten cada tramo sin prisa.

El regreso desde la Playa de Fortaleza hasta el punto de inicio se realiza en barco, evitando el camino de vuelta y cerrando la experiencia con otra perspectiva del litoral — esta vez desde el mar. Al final, el visitante se lleva la satisfacción de haber recorrido uno de los tramos más preservados del litoral paulista por un camino que la mayoría de las personas nunca recorrerá.



Información práctica

Duración: de 5 a 6 horas, incluyendo paradas para baño, fotos y descanso. Preferentemente por la mañana; disponible todo el año. Reserva previa obligatoria.

Incluye: guía especializado en atractivos naturales y primeros auxilios, seguro de ecoturismo y regreso en barco desde la Playa de Fortaleza hasta Lagoinha. No incluye transporte, estacionamiento, comidas ni bebidas.

Qué llevar: zapatillas o botas de senderismo ya usadas, bermuda o pantalón ligero, gorra, repelente y protector solar. Llevar 1,5 litros de agua, snack ligero y traje de baño. En la Playa de Fortaleza hay quioscos.

Quién puede participar: adultos y adolescentes mayores de 12 años, acompañados. Se requiere condición física moderada. No es necesario saber nadar. Personas con limitaciones de movilidad o problemas cardíacos deben consultar previamente con un médico.

Idiomas: portugués, inglés, español.







EXPERIENCIA DE SURF PARA PRINCIPIANTES

SÃO SEBASTIÃO (SP)

La primera ola es inolvidable.

La experiencia

En la Playa de Juquehy, en el lado derecho de la playa, la carpa azul de Green Way Brasil es el punto de partida de una de las experiencias más accesibles y memorables del Litoral Norte paulista. Fundada por Maria Luiza Monteleone — más conocida como Liza, subcampeona brasileña de surf femenino profesional en 1997 y licenciada en Educación Física por la USP — la escuela lleva más de veinte años enseñando surf a principiantes de todas las edades y perfiles.



La experiencia comienza en la arena, con una charla sobre seguridad en el mar, el funcionamiento de la tabla y la demostración de los movimientos básicos. Cada participante cuenta con un instructor exclusivo durante toda la clase, lo que garantiza una atención personalizada y un ritmo adaptado a cada persona. Cuando llega el momento de entrar al agua, la práctica se realiza en la zona poco profunda de la playa, donde es posible mantenerse de pie, con tablas y equipos seleccionados según el tamaño y perfil de cada participante.

El objetivo no es la técnica, sino la emoción de deslizarse sobre una ola por primera vez. Al salir del agua, es común que los participantes se sorprendan con lo que han logrado. Eso es lo que hace especial a Juquehy: el mar abierto, la Mata Atlántica al fondo y una instructora que sabe exactamente lo que significa la primera ola.



Información práctica

Duración: 60 minutos. Disponible todos los días, excepto en junio, el 25 de diciembre y el 1 de enero. Reserva previa obligatoria con al menos 3 días de anticipación.

Incluye: tabla de surf, camiseta de lycra, leash, acompañamiento individualizado de instructor, seguro por un día, ducha de agua dulce después de la actividad y sillas de playa para acompañantes. No incluye agua, bebidas, alimentos ni baño.

Qué llevar: traje de baño, bermuda o shorts cómodos y protector solar. Llevar agua, toalla y ropa para cambiarse. Mujeres y niñas: usar shorts de lycra sobre el bikini o traje de baño.

Quién puede participar: adultos y niños a partir de 4 años. No se requiere preparación física ni saber nadar. La actividad se realiza en la parte poco profunda de la playa. Personas con movilidad reducida pueden participar sin necesidad de ponerse de pie en la tabla.

Idiomas: portugués, inglés, español.









QUILOMBO DA FAZENDA
TURISMO DE BASE COMUNITARIO

UBATUBA (SP)

Conocimientos ancestrales, bosques preservados y encuentros que acercan a los visitantes a la historia viva de un territorio de resistencia.

La experiencia

En el Quilombo da Fazenda, una comunidad formada por alrededor de 100 familias, el turismo de base comunitaria se presenta como una experiencia de intercambio, aprendizaje y conexión con el territorio. La visita invita al visitante a sumergirse en la vida cotidiana quilombola a través de la gastronomía tradicional, la artesanía, las ruedas de jongo, las caminatas y la narración de historias guiadas por los maestros de la comunidad.

Entre mar, ríos y cascadas, el territorio preserva no solo paisajes de gran belleza, sino también conocimientos, memorias y modos de vida que atraviesan generaciones. Más que una visita, es una oportunidad para escuchar, experimentar y comprender la cultura quilombola en su propio contexto.



Información práctica

Duración: a convenir; puede incluir almuerzo tradicional y/o un día completo de actividades.

Cuándo: abierto diariamente, con reserva previa.

Incluye: según la experiencia elegida. Posibilidad de alojamiento en casas de la comunidad.

Qué llevar: artículos personales, medicamentos, repelente, teléfono móvil, contacto de emergencia, calzado cerrado, impermeable y mochila.

Quién puede participar: público en general. Algunas caminatas pueden no ser recomendadas para personas mayores. Venta de bebidas alcohólicas solo para mayores de 18 años.

Idiomas: portugués.









CASCADA Y TRAPICHE DA TOCA

ILHABELA (SP)

Tobogán natural de piedra, cueva con piscina natural y el último trapiche de cachaça en funcionamiento en la isla.

La experiencia

Ilhabela tuvo 31 trapiches a lo largo de sus doscientos años de historia. Hoy queda solo uno. El Engenho da Toca, declarado patrimonio por el Estado de São Paulo en 2022, existe desde 1959 y abrió sus cascadas a la visita en 1967. Es uno de los atractivos más tradicionales y completos del archipiélago.

El recorrido es autoguiado por senderos señalizados que conectan cuatro puntos de baño en medio de la Mata Atlántica preservada: la Gruta da Toca, una piscina natural dentro de la cueva que da nombre al lugar; la Toquinha, con aguas tranquilas y acceso fácil; la Ducha, una caída de aproximadamente tres metros; y el Tobogán, un deslizadero natural de piedra de unos cincuenta metros, el mayor de la isla. Hay monitores ubicados en cada punto para brindar orientación y seguridad.

Además de las aguas, la visita al trapiche revela la historia de la producción artesanal de cachaça en Ilhabela, con una estructura original bien conservada y degustación de las etiquetas producidas en el lugar, incluyendo versiones envejecidas y saborizadas con ingredientes locales.



Información práctica

Duración: de 1,5 a 3 horas, según el ritmo del visitante.

Cuándo: todos los días, de 9:00 a 17:00, según las condiciones climáticas. Sin reserva previa.

Incluye: acceso a los senderos y a las cuatro cascadas, infraestructura completa (baños, estacionamiento, guarda equipaje y señalización), repelente, orientación de monitores y chalecos salvavidas. No incluye transporte, comidas ni bebidas.

Qué llevar: traje de baño, toalla, protector solar, repelente y agua.

Quién puede participar: todos, sin restricciones. Se recomienda saber nadar; hay chalecos disponibles para quien los necesite. Ambiente pet friendly. Atención a las rocas mojadas y resbaladizas.

Idiomas: portugués, español, francés, inglés, italiano.









RUTA CAIÇARA

SÃO SEBASTIÃO (SP)

Entre el azul del litoral y los conocimientos de las comunidades tradicionales, una experiencia que invita a descubrir el mar con nuevos ojos.

La experiencia

En la playa de Boiçucanga, la Ruta Caiçara invita al visitante a conocer de cerca las prácticas tradicionales de la pesca artesanal y la relación histórica de las comunidades con el mar. El recorrido incluye la visita a los cercos flotantes, estructuras utilizadas para la captura sostenible de peces, así como una actividad educativa realizada en colaboración con la Marina de Brasil.

Durante la experiencia, se comparten conocimientos sobre el ecosistema marino, la calidad del agua y la importancia de la conservación. Es un encuentro entre la cultura caiçara, la ciencia y el territorio, que amplía la mirada sobre el litoral y sus modos de vida.



Información práctica

Duración: aproximadamente 8 horas.

Cuándo: de lunes a viernes, con reserva previa.

Incluye: comidas y bebidas, previa confirmación. Para más información, llamar al +55 (12) 99704-4059.

Qué llevar: dinero en efectivo, gorra o sombrero, protector solar, teléfono móvil y ropa ligera.

Quién puede participar: público en general. No se ofrecen bebidas alcohólicas.

Idiomas: portugués y alemán.







pinaestudio.com

Parceiro executor:

TURISMO 360 consultoria

SP PARA TODOS

ABEAR

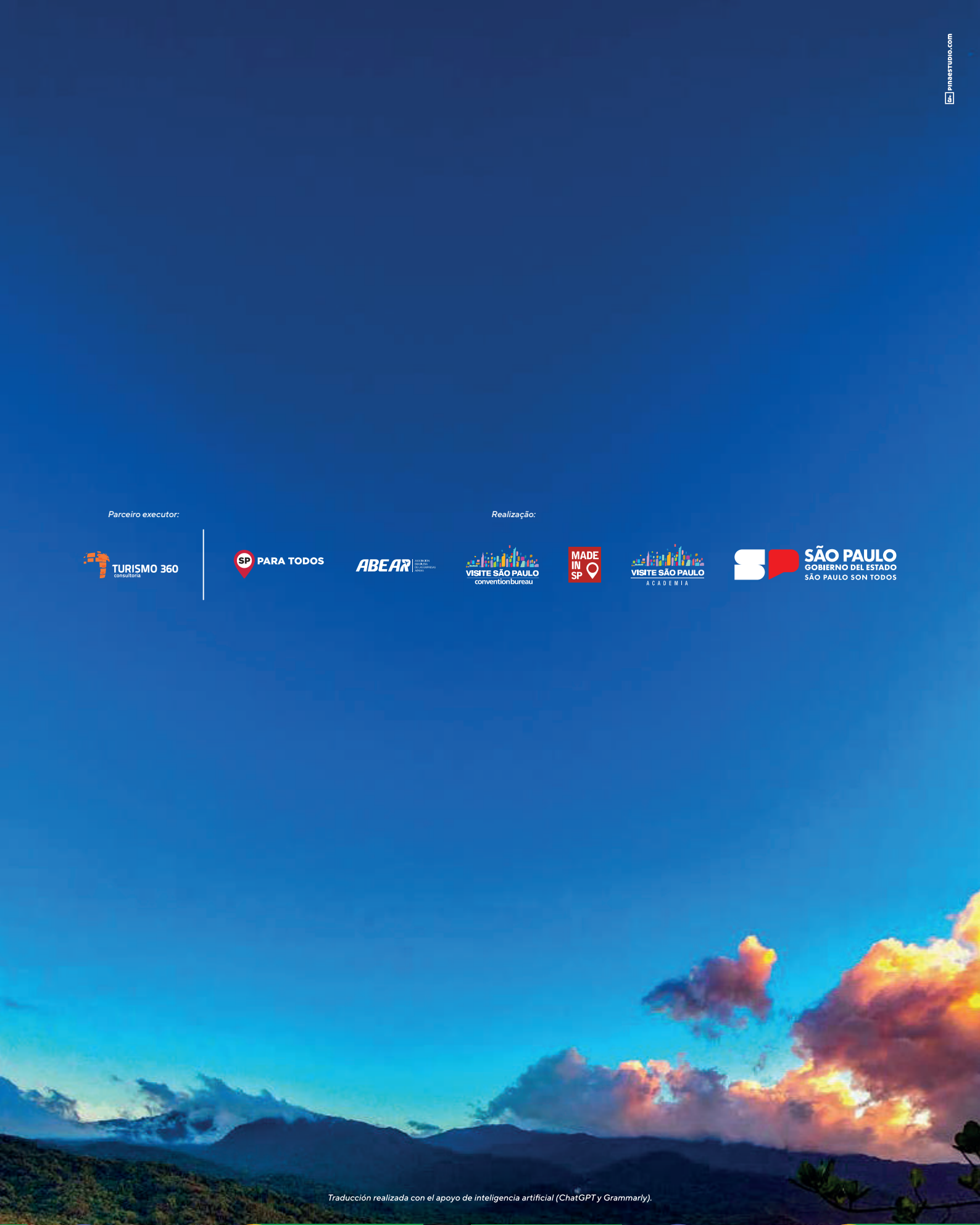
Realização:

VISITE SÃO PAULO convention bureau

MADE IN SP

VISITE SÃO PAULO ACADEMIA

SÃO PAULO
GOBIERNO DEL ESTADO
SÃO PAULO SON TODOS



Traducción realizada con el apoyo de inteligencia artificial (ChatGPT y Grammarly).