



C I R C U I T O
bem viver
B R U M A D I N H O

Programação



Bem-vindo!

Prepare-se para um dia de **reconexão e bem-estar**, imerso na exuberante **natureza de Brumadinho**. Este documento é o seu guia completo para o evento, com todos os **detalhes da nossa programação!**

Nossa jornada do dia será dividida em **quatro vivências de aproximadamente 1h30 cada**. Começaremos o dia com um **delicioso café da manhã** para nos energizar e faremos uma **pausa para o almoço**, onde poderemos compartilhar experiências e recarregar as energias.

A programação a seguir apresenta o **cronograma completo das atividades**. Você poderá explorar diferentes aspectos da saúde física, mental e emocional em um ambiente tranquilo, pensado para a realização das práticas.

Aproveite cada momento e **permita-se essa pausa para o seu bem-estar!**

8h	8h30 - 10h20 Espaço Viverde Café da manhã + Vivência "O Sentido Profundo do Yoga"
9h	
10h	
11h	10h40 - 13h00 Ecovila Coração da Mata Almoço + Vivência "Spa da Terra"
12h	
13h	
14h	13h30 - 15h00 Pousada Verde Folhas Vivência "Aventura e Superação"
15h	
16h	15h30 - 17h00 Samtoshala Vivência "Somos nosso próprio lar"



O que te espera
no Circuito



O sentido profundo do Yoga

📍 ESPAÇO VIVERDE | @espacoviverdemg

Nessa atividade vamos oferecer **vivências práticas dos ensinamentos originais do Yoga**.

Os facilitadores, através das suas viagens à Ásia, ao Peru e do contato com grandes Mestres, apresentarão a filosofia, a respiração, o fluxo energético, a devoção e a conexão com a ancestralidade.

Aprenda a respirar corretamente e equilibre suas emoções. **Durma melhor**; Conheça o fluxo de energias no seu corpo e **tenha mais saúde**. Cure-se; Comprove como o Yoga te conecta com seu lado espiritual. Evolua; Viva de forma plena em **sintonia com a mãe terra**. Realize-se.

A atividade será realizada junto à natureza, ao lado de um riacho de **águas cristalinas**, de modo a permitir, ao mesmo tempo, uma visão do Yoga tradicional e uma profunda **imersão na natureza**.

Spa da Terra

📍 ECOVILA CORAÇÃO DA MATA | @ecoracaodamata

O Spa da Terra é uma vivência pensada para promover **bem-estar, introspecção e reconexão com a natureza.**

A experiência começa com uma caminhada silenciosa de 20 minutos por uma trilha leve até um riachinho. Lá, os participantes **aplicam argila verde terapêutica no corpo**, prática que revitaliza a pele, alivia tensões, melhora a circulação e fortalece a ligação com a terra. O momento inclui uma breve meditação e, em seguida, o **banho na água corrente fria do riacho**, que promove sensação de **renovação e purificação.**

A vivência se encerra com uma caminhada silenciosa de volta, integrando os benefícios do percurso.

Aberto a **todas as idades** (menores acompanhados por adultos), não exige preparo físico avançado. **Recomenda-se levar roupa de banho, toalha, roupas leves, calçados adequados e água para hidratação.**





Aventura e Superação

📍 POUSADA VERDE FOLHAS | @verdefolhas

No Arvorismo, os participantes percorrem **trilhas suspensas entre as árvores**, com obstáculos que variam de 1,50 m a 8 m de altura. Essa prática esportiva **estimula o equilíbrio, a coordenação motora, a superação de limites e o trabalho em equipe**. São dois percursos disponíveis:

- Arvorismo Verde: para crianças com altura entre 1,20 m e 1,50 m;
- Arvorismo Amarelo: para pessoas com altura superior a 1,50 m.

A **Super Tirolesa** oferece uma experiência ainda mais emocionante: começa com a travessia por uma ponte pênsil até a plataforma de um jequitibá. Dali, parte a tirolesa com 25 m de altura e 90 m de extensão, passando sobre a Cachoeira das Piabas. O retorno é feito por outra ponte pênsil suspensa nas copas das árvores.

Somos nosso próprio Lar

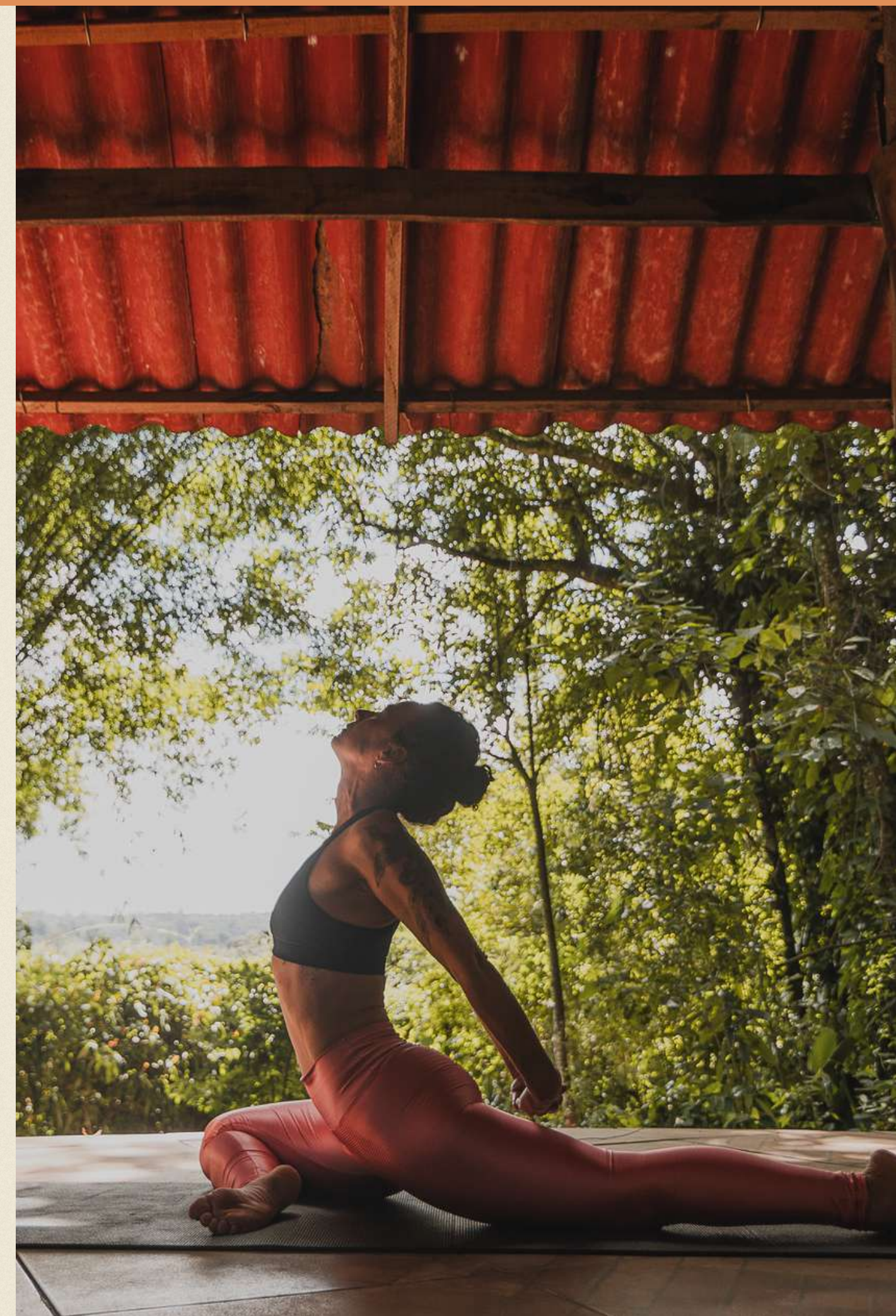
📍 S A M T O S H A L A | @samtoshala

Esta experiência é um ritual para o **despertar do corpo e da intuição**. A vivência se inicia com a recepção dos participantes no Samtoshala com um **chá detox**.

Após a recepção, iniciaremos a vivência com uma breve **aula de Yin Yoga** guiada por Keila Águida, profissional com várias formações em yoga, com 30 anos de experiência em movimento e corporeidades.

Após a prática, cada participante retirará uma **carta de autoconhecimento para reflexão** e iniciará então a **fabricação de seu próprio escalda pés**, com sal grosso e ervas escolhidas por cada um, de forma intuitiva e com uma intenção.

Após a fabricação, o grupo utilizará um pouco do escalda feito para **imersão dos pés**. Durante a imersão haverá um período para **automassagem guiada nos pés** e trocas reflexivas com o grupo. **Cada um levará o escalda pés criado para casa, para rituais de autocuidado.**





C I R C U I T O
bem viver
B R U M A D I N H O

Como adquirir
seu ingresso

Ingressos

Para comprar seu roteiro completo, entre em contato com as agências **Brumatur** ou **HT Happy Travel**, que são os receptivos turísticos oficiais do Circuito.

Através das agências você terá informações detalhadas, agendamentos, organização de roteiros e disponibilidade.

Valor: R\$ 350,00

com transporte gratuito ida/volta saindo de BH.

O valor inclui:

- Participação em todas as vivências descritas na programação
- Café da manhã e almoço
- Transporte gratuito

Formas de pagamento:

- Pix – R\$ 350,00
- Crédito (à vista e parcelado): R\$ 350,00 + taxas do cartão

Brumatur

☎ (31) 99566-3451

📷 @brumatur.receptivo

HT Happy Travel

☎ (31) 99764-8175

📷 @hthappytravel



C I R C U I T O

bem viver

B R U M A D I N H O

Que tal hospedar-se em Brumadinho?

*NÃO INCLUSO NO PACOTE

Ecovila Coração da Mata

☎ (31) 99931-1088 📷 @ecoracaodamata

Vivencie um estilo de vida sustentável e em harmonia com o meio ambiente.

Nossa proposta é sustentabilidade, contato e respeito com a natureza. Oferecemos chalés equipados com cozinha para que você tenha independência e autonomia.

Queremos que se sinta à vontade. A Ecovila será a sua casa na roça sempre que precisar fugir da cidade.

Nossa alimentação é toda sem carne. Servimos uma cesta de café da manhã no formato de piquenique, que pode ser aproveitada em qualquer lugar da Ecovila. Também servimos almoço vegetariano.



Espaço Viverde

☎ (31) 97572-5247 📷 @espacoviverdemg

O Espaço Viverde é um local tranquilo, ideal para o autoconhecimento, para o crescimento espiritual, onde se valoriza o natural e o simples.

Nosso objetivo é fazer com que, através dos retiros e workshops que realizamos, as pessoas possam se encontrar e conhecerem a si mesmas e ao outro, por meio da expansão da consciência e da autocura.

Se você deseja um lugar para botar as mãos e os pés na terra, para caminhar em um riacho de águas cristalinas, se banhar em uma cascata, fazer um retiro, se busca um "ashram" para estudo, se quer um local para passar alguns dias aliviando o estresse - o Espaço Viverde é o lugar que você está procurando. Um lugar onde você pode se refugiar, passar fins de semana em retiro, optando por dias de relaxamento, contemplação e profunda imersão e conexão com a natureza!

O Espaço Viverde é um lugar de natureza exuberante e beleza cênica privilegiada. Ficamos muito próximos a Belo Horizonte (35 km) e estamos cercados por uma frondosa mata atlântica, onde sobressaem um riacho de águas cristalinas e uma deliciosa cascatinha.



Pousada Villa Rica

☎ (31) 99519-6452 📷 @villaricapousada

Garanta seu lugar no Circuito e finalize seu fim de semana do Bem Viver com uma experiência única na Villa Rica!

Sábado: Desfrute das atividades do Circuito Bem-Viver e retorne à Villa Rica para uma noite de descanso em meio à natureza.

Domingo: Yoga e Café da Manhã – o encerramento perfeito para o fim de semana.

A partir das 8h, percorra uma pequena trilha entre árvores acompanhado do canto dos pássaros em direção ao Salão da Mata. Às 8h30, embarque em uma jornada de bem-estar com uma prática de Yoga especial guiada pela instrutora Simone. Você será conduzido a um estado de relaxamento e renovação, alinhando corpo e mente com o ritmo da natureza.

Após uma hora de prática revigorante, às 9h30, o despertar dos sentidos continua com um café da manhã mineiro servido na pousada, com sabores autênticos, ingredientes frescos e um ambiente acolhedor.



Pousada Verde Folhas

☎ (31) 99104-7524 📷 @verdefolhas

A Pousada Verde Folhas é um espaço único.

Reúne em um só lugar opções de descanso, nas suítes ou chalés; de lazer, nas atividades de aventura, piscinas e queda d'água; e paz, por meio do contato direto com a natureza.

Localizada aos pés da Serra do Rola Moça, em Casa Branca a Pousada Verde Folhas está em uma área de 30 mil metros quadrados de Mata Atlântica preservada.

Com chalés e quartos construídos com materiais de baixo impacto ambiental, oferece uma experiência em contato direto com a natureza.

Possui piscina, hidromassagem coberta, sauna e um restaurante que serve pratos naturais. Os hóspedes podem se divertir na tirolesa e no arvorismo.



A Mi Manera

☎ (31) 98322-0336 📷 @amimanerapousada

No coração de Brumadinho, um refúgio especial espera por você. Mais do que uma pousada charmosa, “A Mi Manera” é um convite ao bem-estar, à originalidade e a momentos inesquecíveis.

Aqui, a hospitalidade ganha um toque único com uma experiência rara e surpreendente: o Banho de Cerveja. Imagine-se mergulhando em uma mistura aromática de lúpulo, malte e água aquecida, sentindo a pele revitalizar, o corpo relaxar e a mente se renovar. Inspirado em rituais de bem-estar ao redor do mundo, esse momento traz benefícios que vão além do relaxamento. Ele nutre, hidrata e traz uma sensação profunda de equilíbrio.

Cada cantinho, dos quartos aconchegantes ao bistrô acolhedor, carrega esse espírito de cuidado e autenticidade.

Seja para se desconectar da rotina, brindar à vida ou simplesmente viver uma experiência única, A Mi Manera transforma sua estadia em algo memorável. Venha sentir o que é estar verdadeiramente presente.



Pousada landá

☎ (31) 99554-4190 📷 @pousadaaianda

A Pousada landá, que significa “Filha das Águas”, é um lugar acolhedor onde os hóspedes podem participar de oficinas e aulas sobre temas variados.

A pousada oferece uma experiência imersiva em um ambiente que promove o aprendizado e a interação com artesãos de diferentes áreas.

A Pousada landá é conhecida por conectar pessoas, criar laços e valorizar memórias, valores, costumes e expressões locais.

O calendário de atividades e vivências está disponível no site “Céu de Montanhas” e também nas redes sociais da Pousada, que têm publicação mensal e é construído a quatro mãos, pela proprietária e por uma curadoria que preza a criatividade e as tradições locais.





C I R C U I T O

bem viver

B R U M A D I N H O

bemviverbrumadinho.com.br | [@bemviver.brumadinho](https://www.instagram.com/bemviver.brumadinho)