



SAÚDE INTEGRAL - UNILUZ NAZARÉ PAULISTA (SP)

Apresentação às 8h no Balcão de Informações do Terminal Rodoviário de Campinas. Saída às 8h30, em ônibus padrão turismo, com acompanhamento de guia credenciado pelo Ministério do Turismo. Destino: Nazaré Paulista (SP). Na chegada ao Uniluz, introdução ao tema da saúde integral, caminhada pelo campus e atividades que abordam aspectos de harmonização com a natureza, produção e alimentação orgânica, autoconhecimento e práticas corporais.

Almoço ovo-lacto-vegetariano **(incluso)**.

Atividade de harmonização do corpo, mente e espírito, como práticas corporais e danças circulares.

Saída prevista para Campinas às 17h30.

Incluso: transporte, guia de turismo, seguro de acidentes pessoais, kit lanche, almoço ovo-lacto-vegetariano e ingresso.

PORQUE IR

Nazaré Uniluz é uma escola de desenvolvimento integral do ser humano e de inter-relação com a totalidade da vida. Os princípios que norteiam seu trabalho são: a meditação, o silêncio, a plena atenção, o cuidado amoroso, a partilha e o serviço altruísta. A instituição oferece um rico campo para processos de autoconhecimento e expansão da consciência com práticas que aliam a experiência individual e grupal.

VALE A PENA SABER

Criado inicialmente como um Centro de Luz, em regime de retiro (onde residentes assumiam todas as responsabilidades práticas e espirituais do trabalho), o local se transformou, no final dos anos 90, no Centro de Vivências Nazaré, realizando uma série de práticas, cursos e vivências com convidados e residentes.

Com uma infraestrutura marcada pela simplicidade, o local oferece vivências e cursos que se integram ao ritmo do campus, com meditações



Foto: Divulgação



ADULTOS



NATUREZA



LEVE

diárias, alimentação ovo-lacto-vegetariana, atividades compartilhadas no cotidiano, além de atividades de reflexão, expressão através das artes e práticas corporais, orientados por profissionais especializados. A metodologia básica consiste no “viver em grupo”, onde se cria a possibilidade de reflexões profundas durante as atividades diárias. Em sua programação são oferecidas, regularmente, práticas de yoga, ritos tibetanos, caminhadas e danças circulares. Reconhecida como OSCIP – Organização da Sociedade Civil de Interesse Público – desde 2005, atualmente também desenvolve projetos que envolvem responsabilidade socioambiental, com trabalhos junto à comunidade local, nas áreas de preservação ambiental e de saúde integral. Visite o site: www.nazareuniluz.org.br

SAÚDE INTEGRAL - UNILUZ

INFORMAÇÕES:

Distância

Campinas - Nazaré Paulista: 85 km

Valores por pessoa:

Credencial Plena: R\$ 116,00

Não Credenciado: R\$ 174,00

Não se esqueça de levar na bagagem

- Protetor solar;
- Agasalho e chapéu;
- Água para a caminhada;
- Calçados e roupas confortáveis;
- Guarda-chuva e/ou capa de chuva;
- Mochila para carregar seus pertences.

- Para o embarque nesta viagem, não esqueça seu documento oficial de identificação. Para verificar a relação completa dos documentos aceitos, consulte a Central de Atendimento ou o Portal Sesc SP (www.sescsp.org.br/turismo/reservas)."
- Havendo necessidade operacional ou razão de força maior, os horários, itinerários, passeios e outras atividades poderão ser estabelecidos em outra ordem ou alterados.
- O Sesc não realiza ligações de lembrete do embarque. Atente-se aos horários.
- Em razão do avanço da epidemia de febre amarela no país, todos os passageiros de excursões e passeios do Turismo Social do Sesc em São Paulo deverão apresentar carteira de vacinação comprovando a imunização contra a febre amarela no momento do embarque. A não apresentação do comprovante, independentemente do motivo, impossibilitará a participação no roteiro e o cancelamento do contrato respeitará as regras de cancelamento presentes no documento. Lembramos que a imunização ocorre apenas 10 dias após a vacinação e apenas após esse período a comprovação de imunização é válida. Tal decisão visa minimizar as chances de proliferação do vírus para as áreas urbanas.



Foto: Divulgação

O que é o Turismo Social?

Unir o prazer de viajar e conhecer lugares incríveis à descoberta de uma nova forma de viver e enxergar o mundo. Com o Turismo Social do Sesc, cada passeio é uma nova oportunidade para conhecer as peculiaridades de cada cidade, inclusive aquela em que se vive. Das curiosidades históricas à riqueza gastronômica e cultural, das belezas naturais aos hábitos e costumes dos nativos da região, um passeio, uma excursão ou uma simples atividade sempre ganha ares de inusitado aprendizado – o que contribui para que o viajante se torne ainda mais consciente e responsável em suas escolhas e ações futuras. Conheça belas paisagens ao mesmo tempo em que aprecia o artesanato local. Saboreie um prato tradicional preparado por comunidades ribeirinhas. Saiba como é a vida de um quilombo enquanto conversa com os próprios quilombolas. Entenda mais sobre uma cultura, como a do café, a partir de exposições, palestras e outras atividades. Permita-se viajar a qualquer hora, em qualquer ocasião e amplie os seus horizontes.

Sesc Campinas

Rua Dom José I, 270/333
13070-741 Bonfim Campinas
Tel.: + 55 19 3737-1500
[f](https://www.facebook.com/sesccampinas) [i](https://www.instagram.com/sesccampinas) /sesccampinas

sescsp.org.br/campinas