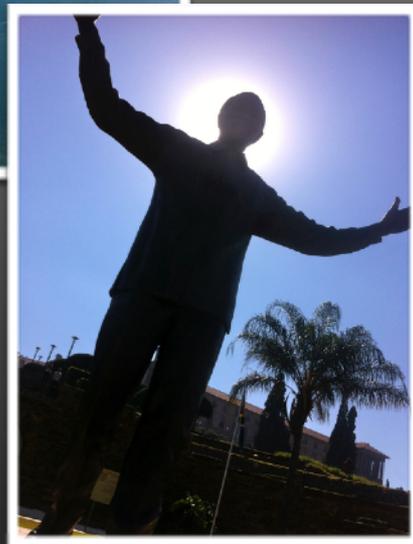


Caminhos dos Sentidos África do Sul

Animais selvagens, natureza exuberante e liderança na busca por superação de conflitos



Período: 14 a 24 de junho de 2025

**Organizadoras: Bernadette Castilho e
Mônica Alvarenga**

Em parceria com



Muitas razões para você participar

África do Sul será o destino da oitava edição dos **Caminhos dos Sentidos**, em 2025.

Quando pensamos no continente africano, animais selvagens e natureza exuberante preenchem a nossa imaginação. Em se tratando do país África do Sul, lembramos de sua história recente com conflitos raciais e lideranças excepcionais.

Explorar sua natureza e conhecer um pouco mais sobre a história desta sociedade é a proposta desta viagem.

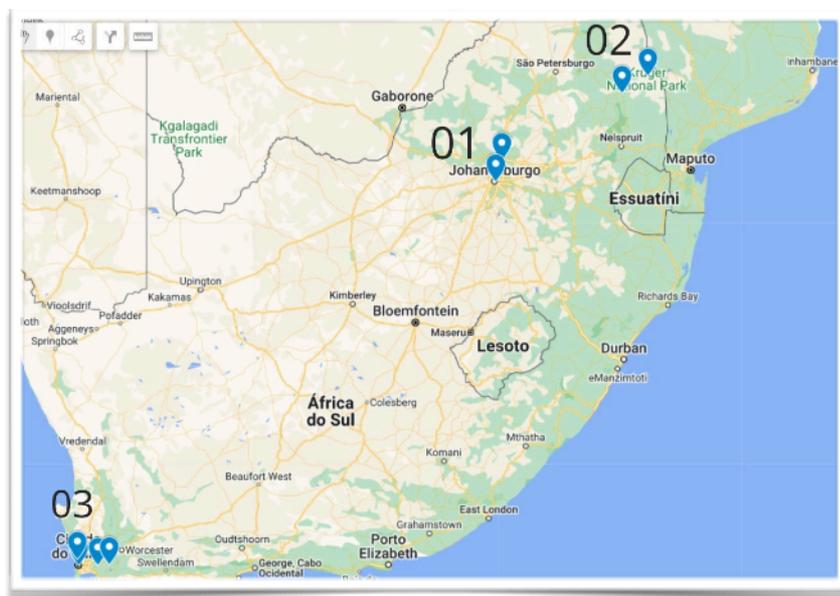
No norte visitaremos as cidades de Joanesburgo e Pretória e vivenciaremos a natureza em toda sua plenitude numa área de conservação próxima ao Parque Nacional Kruger.

No sul exploraremos a encantadora Cidade do Cabo, a região dos mundialmente conhecidos vinhedos sul africanos e a natureza da costa atlântica.

Por que Caminhos dos Sentidos é uma viagem tão especial?

- É única e customizada: planejada a partir da experiência das facilitadoras, validada pela agência Amstel (com mais de 30 anos no mercado de turismo internacional) e a logística é contratada a uma operadora local conceituada.
- Você viaja ao lado de um pequeno grupo (máximo de 10 participantes), num ambiente acolhedor e num ritmo tranquilo que nada se parece com roteiros comerciais.
- O plano de viagem e as atividades propostas oferecem espaço e tempo para relaxamento e conexão consigo mesmo e com todas as belezas visitadas.

Bernadette Castilho e **Mônica Alvarenga** são as facilitadoras que acompanham essa jornada. Amam explorar o mundo e tem experiência de mais de 15 anos na condução de processos de transformação individual.



Programação

A programação de **Caminhos dos Sentidos na África do Sul** oferece atividades, individuais ou em grupo, que exploram os locais visitados com base nos 12 Sentidos, segundo a visão da Antroposofia. Ao final de cada dia, num ambiente acolhedor e seguro, os participantes serão convidados a compartilhar suas experiências - *Como seus sentidos conversaram com as percepções do entorno?*

As atividades propostas e o cuidado com ambiente de troca resultam das experiências profissionais das organizadoras e em suas próprias jornadas de desenvolvimento pessoal.

Os locais a serem visitados e os hotéis onde o grupo se hospedará foram selecionados com muito critério, na construção desta programação, numa colaboração entre as facilitadoras, a Agência Amstel e a operadora local.

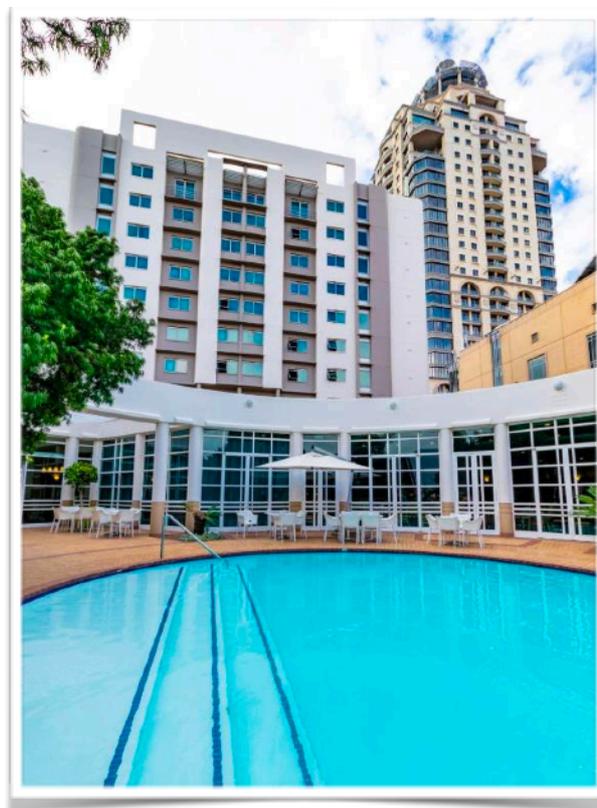
1. Dia - Partida do Brasil (sábado - 14/6)

- ◆ Voo noturno do Brasil a Joanesburgo, com conexão na Cidade do Cabo.

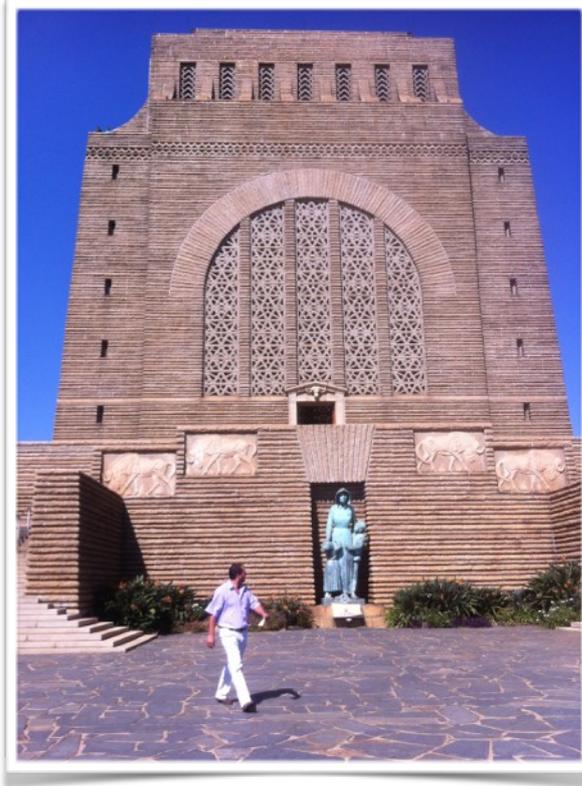
2. Dia - Chegada em Joanesburgo (domingo - 15/6)

- ◆ Chegada no aeroporto internacional de Joanesburgo
- ◆ Transfer ao hotel Garden City Sandton (ou similar)
- ◆ Check in no hotel onde nos hospedaremos por 2 noites
- ◆ Tempo livre para descansar da viagem internacional
- ◆ Ao final do dia, encontro do grupo para orientações gerais e integração dos participantes
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

Observação: caso o participante opte por outro voo que não o indicado para o grupo, chegando em horário distinto, o transfer deverá ser feito de forma privativa, não estando incluído no pacote.



3. Dia - Explorando Pretória e Joanesburgo (segunda - 16/6)



◆ Café da manhã no hotel

◆ Deslocamento para visita guiada à cidade de Pretória - Capital administrativa da África do Sul, conhecida por suas ruas floridas e uma atmosfera serena.

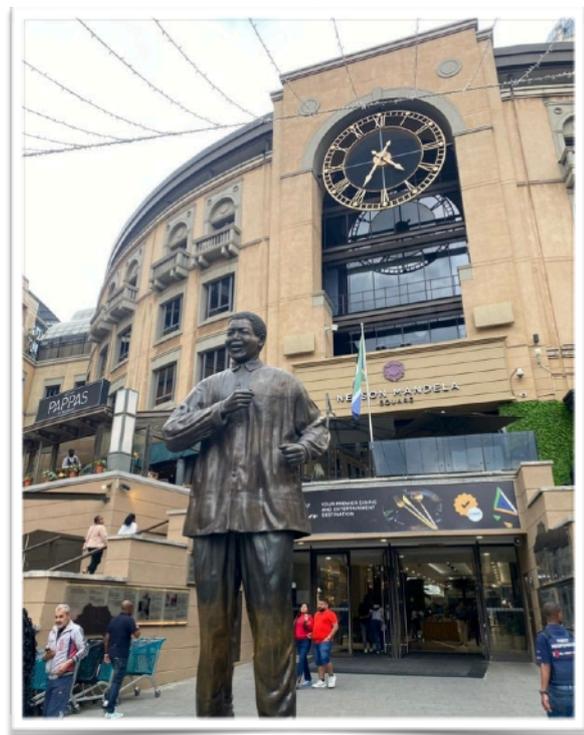
◆ Visita ao *Union Building* - sede oficial do governo, patrimônio nacional que oferece vistas panorâmicas - e ao *Monumento Voortrekker* - um tributo impressionante à história dos pioneiros e à cultura Afrikaner, em meio a uma belíssima reserva natural.

◆ Almoço em Pretória em local escolhido pelos participantes (não incluso)

◆ Retorno a Joanesburgo para visita panorâmica da maior cidade do país, com destaques como Constitution Hill, Mandela Square e arranha-céus do centro da cidade

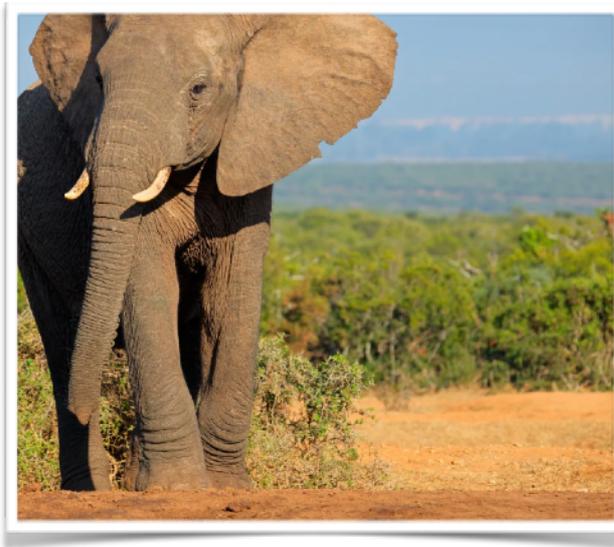
◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas

◆ Jantar em local escolhido pelos participantes



4. Dia - De Joanesburgo a Hoedspruit (terça - 17/6)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Check out do hotel em Joanesburgo e transfer para aeroporto com embarque em voo com destino a Hoedspruit
- ◆ Chegada em Hoedspruit e transfer até Moditlo River Lodge onde nos hospedaremos por 2 noites



Um refúgio de natureza próximo ao renomado Parque Nacional do Grande Kruger. Localizado em uma área protegida repleta de vida selvagem e flora exuberante, é um santuário de biodiversidade próximo ao famoso Parque Nacional do Grande Kruger.

Inspirado pelo majestoso elefante, "Moditlo" significa "lugar do elefante" em homenagem a essa criatura graciosa, cuja presença serena ecoa por todo o lodge e seus arredores.

No Moditlo, o ambiente selvagem é preservado e valorizado. O espaço é uma celebração da riqueza e diversidade da vida animal, das aves e das plantas que fazem deste cenário um dos mais fascinantes da África.

- ◆ Alojamento e almoço incluído
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Final da tarde, saída para safari ao anoitecer, o primeiro dos quatro que realizaremos
- ◆ Retorno ao hotel e jantar incluído



5. Dia - Safaris na área de conservação do Blue Canyon (quarta - 18/6)

- ◆ Antes do amanhecer, saída para safari ao raiar do dia, o segundo dos quatro que realizaremos
- ◆ Café da manhã no retorno ao hotel
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas



◆ Almoço no hotel

◆ Tarde livre para contemplar a natureza - quem sabe veados vem pastar na porta da sua cabana?

◆ Final da tarde, saída para safari ao anoitecer, o terceiro dos quatro que realizaremos

◆ Retorno ao hotel e jantar incluído

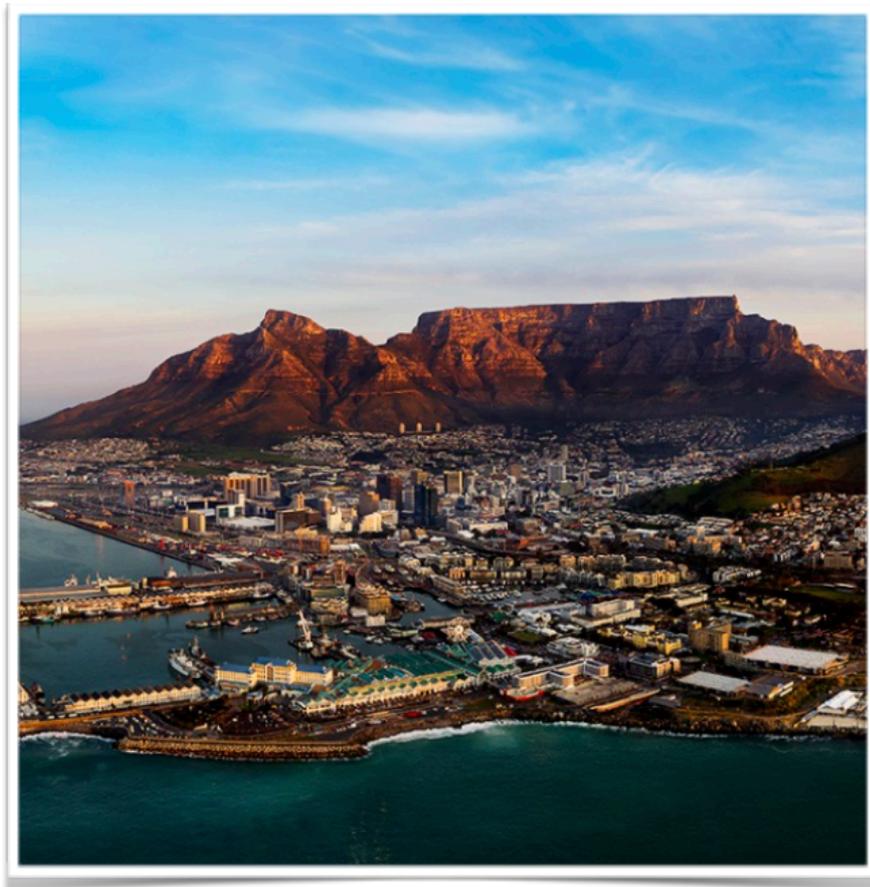
6. Dia - De Hoedspruit a Cidade do Cabo (quinta - 19/6)

- ◆ Antes do amanhecer, saída para safari ao raiar do dia, o último dos quatro que realizaremos
- ◆ Café da manhã no retorno ao hotel
- ◆ Check out do hotel e transfer para aeroporto com embarque em voo com destino à Cidade do Cabo
- ◆ Chegada na Cidade do Cabo e transfer até The Portwood Hotel onde nos hospedaremos por 5 noites
- ◆ Encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes



7. Dia - Explorando Cidade do Cabo (sexta - 20/6)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Visita guiada à Cidade do Cabo:
 - Castelo da Boa Esperança, Grand Parade, City Hall
 - Distrito Seis, Prédios do Parlamento, Catedral de St. George, Company Gardens
 - Bo Kaap: bairro islâmico com casas coloridas
 - Table Mountain (ingressos incluídos) ou Signal Hill (se o clima não permitir visita à montanha da Mesa)
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes (não incluído)
- ◆ A tarde, embarque para Robben Island - Visita guiada à prisão onde Mandela ficou por 27 anos, incluindo a cela e a área de serviços forçados
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes



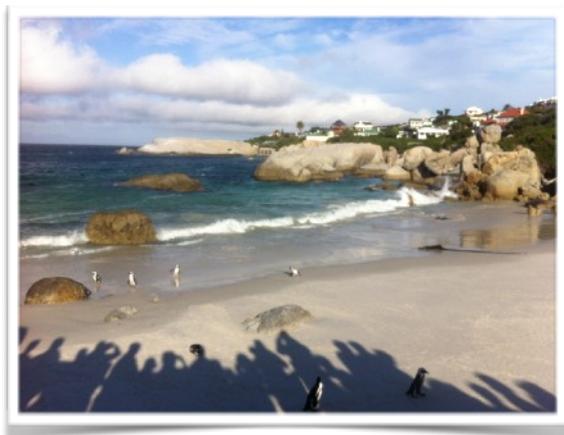
8. Dia - Explorando Rota dos Vinhos (sábado - 21/6)

- ◆ Café da manhã no hotel.
- ◆ Deslocamento para tour panorâmico pela Rota dos Vinhos, uma das regiões vinícolas mais renomadas do mundo.
 - Visita às cidades de Stellenbosch e Franschhoek
 - Três degustações de vinhos e visita à adega de uma vinícola
 - Almoço incluído em restaurante local (bebidas não incluídas)
 - Retorno à cidade do Cabo
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes



9. Dia - Explorando Costa Atlântica (domingo - 22/6)

- ◆ Café da manhã no hotel



- ◆ Deslocamento pela costa atlântica, famosa por suas praias de areia branca e águas cristalinas.
 - Parada em Hout Bay para passeio de barco até a Ilha das Focas.
 - Continuação em direção ao Cabo pela Chapman's Peak Drive (caso esteja aberta).
 - Chegada à Reserva Natural de Cape Point, onde se acredita que os oceanos Atlântico e Índico se encontram.
 - Almoço incluído (bebidas não incluídas).
 - A tarde, continuação do passeio, visitando a Boulder's Beach, a praia dos pinguins africanos.
 - Retorno ao hotel na cidade do Cabo.
- ◆ Final da tarde, encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ Jantar em local escolhido pelos participantes

10. Dia - Visita a Cidade do Cabo (segunda - 23/6)

- ◆ Café da manhã no hotel
- ◆ Dia livre para atividades opcionais, explorar a área da beira-mar. repleta de restaurantes, lojinhas, mercados, atrações, etc
- ◆ Almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ Tempo livre para comprar lembrancinhas e últimas visitas
- ◆ Encontro geral do grupo para encerramento do programa
- ◆ Jantar de despedida em local escolhido pelos participantes



11. Retorno ao Brasil (terça - 24/6)

- ◆ Café da manhã no hotel.
- ◆ Check out do hotel na cidade do Cabo
- ◆ À hora prevista, transfer para o aeroporto internacional da Cidade do Cabo para embarque em vôo de regresso ao Brasil e fim da viagem



Investimento

Valor:

- ocupação em **duplo: 4.887,00 dólares americanos por pessoa**
- adicional de **987,00 dólares americanos** para ocupação **em single**
- forma de pagamento: **entrada de 700,00 dólares americanos e saldo em até 10x sem juros, em real, no cartão de crédito**

O que está incluso:

- 2 noites de hotel em regime de café da manhã, na cidade de Joanesburgo, no hotel Garden Court City Sandton
- 2 noites de hotel em regime de pensão completa no Moditlo River Lodge.
- 5 noites de hotel em regime de café da manhã, na Cidade do Cabo, no hotel The Portswood
- Transfers entre aeroportos e hotéis - conforme programa.
- 4 safaris com guias falando inglês na reserva do Moditlo River Lodge
- Tours guiados em ônibus privativo com guia falando português nos seguintes destinos:
 - cidades de Joanesburgo e Pretória
 - cidade do Cabo, incluindo ingressos para visitar o parque da Montanha da Mesa e a ilha Robben
 - rota dos vinhos, incluindo visita a 3 vinculas, degustação de vinhos e almoço
 - costa Atlântica e cabo da Boa Esperança (almoço incluído)
- Acompanhamento no check-in e no check out nos hotéis estabelecidos na programação.
- Assistência nos aeroportos na África do Sul e no retorno ao Brasil.
- Atividades vivenciais, individuais e em grupo, durante os passeios ou ao final do dia.
- Materiais para as atividades propostas.
- Número reduzido de participantes.

O que NÃO está incluso:

- Bilhetes dos voos internacionais GIG ou GRU/Joanesburgo e Cidade do Cabo/GIG ou GRU.
- Bilhetes dos voos locais Joanesburgo/Hoedspruit e Hoedspruit/Cidade do Cabo
- Almoços e jantares que não foram explicitados anteriormente.
- Despesas extras nos hotéis.
- Qualquer item não mencionado como incluso.

Informações importantes:

- É necessário ter passaporte com validade mínima de 6 meses da data de retorno da viagem.
- É necessário apresentar certificado de vacina contra febre amarela
- É necessário comprovar seguro viagem com validade para todo período da viagem.
- É desejável esquema completo de vacinação do COVID.
- Às organizadoras será reservado o direito de modificar o roteiro e as atrações visando maior conforto e segurança dos participantes.
- Na ocorrência de eventos extremos que coloquem em risco a segurança e o conforto dos participantes, as organizadoras avaliarão a possibilidade de alterar o programa.



Caminhos dos Sentidos África do Sul

Animais selvagens, natureza exuberante e liderança na busca por superação de conflitos



*"Que suas escolhas reflitam suas esperanças,
não seus medos." (Nelson Mandela)*

Organizadoras:

Bernadette Castilho

Celular: (21) 99322-0529

e-mail: contato@sociedadetransformar.com.br

Mônica Alvarenga

Celular: (21) 98702-4909

e-mail: monica@monicaalvarenga.com

Em parceria com

