EXPEDIÇÃO OBB - PROGRAMA EXPANDINDO A ZONA DE CONFORTO

DURAÇÃO	DIFICULDADE
4 dias / 3 noites	Intenso (3/5)

Próxima Saída: 05/09. Programa curto de 3 ou 4 dias para quem deseja experimentar esta vivência.

DIA A DIA

1º ao 3º ou 4º Dia - EXPEDIÇÃO NA SERRA DA MANTIQUEIRA - CONTEÚDO DO PROGRAMA:

Durante 3 ou 4 dias de expedição na Serra da Mantiqueira, abordaremos o seguinte:

O Expandindo a Zona de Conforto encoraja você a:

Manter-se envolvido e presente da melhor maneira em cada desafio proposto, mesmo quando o objetivo parece estar fora do seu alcance;

Unir-se ao e focar no esforço do grupo;

Dividir responsabilidades, comunicar-se e liderar;

Encontrar reservas de perseverança e compaixão.

O programa da OUTWARD BOUND tem como objetivo desenvolver as habilidades sócioemocionais dos participantes, para tanto você irá aprender:

Conceitos e modelos mentais com a Zona de Conforto ou o Ciclo de Aprendizagem Experiencial para autogerir o seu processo de crescimento durante e depois da expedição;

Diferentes estilos de liderança e seus momentos a serem empregados;

A ferramenta do Feedback e como aplicá-la de maneira correta e construtiva;

Tomar decisão em grupo diante de situações diversas e com diferentes níveis de informações;

Refletir sobre a experiência OUTWARD BOUND e os desdobramentos depois de voltar dela em momento único e individual.

Sendo o processo inserido na natureza, aprender técnicas para esse ambiente também fazem parte do aprendizado, como por exemplo:

Montar a sua mochila para que o peso esteja distribuído da melhor maneira possível e ajustá-la ao corpo para que possa transportá-la por várias horas;

Navegar com mapa e bússola para traçar sua rota e encontrar a trilha que leva ao destino;

Escolher um local ideal de acampamento, montar a barraca para que resista ao tempo e passar uma noite seca, confortável e reenergizante;

Operar uma cozinha de campana com fogareiros especiais, preparar refeições saudáveis e elaboradas e se surpreender com uma pizza em campo;

Aplicar os 7 princípios de mínimo impacto (leave no trace) para deixar o menor rastro possível pelos locais que você irá passar.

Pernoite em barracas coletivas;

Alimentação completa inclusa;

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui:

- Transfer in e out - Base da OBB (Campos de Jordão) x local do programa x Base da OBB (Campos de Jordão);

- Pernoite em barracas estilo iglú;

- Alimentação rica e balanceada (inclusive a pizza) especialmente escolhida para o ambiente de expedição, exceto café da manhã do primeiro dia e jantar do último dia;

- Equipamentos técnicos como mochila, barraca, saco de dormir, isolante térmico, fogareiro, panelas, kit primeiros socorros e outros.

- Instrutores altamente capacitados e com treinamentos em primeiros socorros em áreas remotas;

- Material didático durante o programa;

- Seguro contra acidentes pessoais durante todo o período do programa;

Não Inclui:

- Transporte até o ponto de encontro: Origem / Campos do Jordão / Origem

- Despesas de carater pessoal

- Material impresso e Brindes Pisa Trekking

- Material e roupas individuais, você receberá uma lista completa dos itens que deve trazer;

PONTOS DE INTERESSE

- Se você gosta de trekking, acampamento e vida ao ar livre, esta experiência é pra você;

- Aprenda muito sobre técnicas para realizar uma expedição de sucesso, num programa mais curto de 3 ou 4 dias, dependendo do feriado.

- Uma viagem de transformação pessoal que provoca o auto-desenvolvimento, acreditamos que há mais em você do que você imagina;

- Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre;

- Se desejar contribuir para que uma pessoa de baixa renda tenha a oportunidade de participar deste programa, consulte-nos sobre o Fundo de Bolsas da OBB. Através desta ajuda, os programas se tornam acessíveis a todos, fortalecendo o caráter social e a diversidade nos grupos da OBB. Não deixe de participar, fale com a gente!

SOBRE A TRILHA

Programa indicado para pessoas maiores de 18 anos que buscam ampliar seus sonhos e limites ao viverem jornadas desafiadoras na natureza. O Expandindo a Zona de Conforto é a porta de entrada para o mundo outdoor. Não é necessária nenhuma experiência prévia pois todas as técnicas são ensinadas. Você só precisa estar disposto e motivado a viver, aprender e trabalhar em grupo.

Um bom condicionamento físico é um fator importante para esse programa. Alguns dias poderão ser difíceis fisicamente e você irá aproveitar mais se estiver bem preparado. Viver ao ar livre requer um tipo de energia diferente da energia que precisamos em nosso dia-a-dia na cidade.

A vida é simples e descomplicada. Tudo que você precisa pode ser carregado em uma mochila. Será comum acordar com o sol, as vezes mesmo antes dele nascer, e ir dormir depois de escurecer. Você estará em atividade o dia todo e em alguns deles irá montar acampamento e preparar o jantar depois do pôr do sol. Esteja preparado para dias bem cheios e ativos e comece a entrar em forma agora.

A característica mais importante de condicionamento físico para um curso da Outward Bound é a resistência aeróbica, ou seja, atividades de baixa a média intensidade com longa duração. A ideia é acelerar o ritmo de seus batimentos cardíacos e manter esse ritmo por no mínimo 20 minutos de cada vez, estendendo esse período para 30 ou até 40 minutos a medida que o seu condicionamento melhora. Nós sugerimos que você busque auxílio de uma pessoa especializada para programar um treinamento adequado para você.

Venha preparado para interagir com os outros participantes e com os instrutores. Evite qualquer expectativa específica em relação ao ambiente, às pessoas e às atividades do programa e conte com desafios não antecipados.

Alimentação: A primeira refeição do programa é o almoço do primeiro dia e a última, o almoço do último dia. A alimentação do programa inclui itens como macarrão, arroz, sopas, grãos, frutas, queijo, embutidos, pães, etc. Se você tem alguma restrição alimentar, entre em contato conosco por favor. Sinta-se à vontade para trazer alimentos compatíveis com sua dieta familiar e/ou que vá de encontro com alergias, sensibilidades alimentares e outros. As refeições serão sempre feitas pelos participantes, todo o processo, desde o preparo até a limpeza. Os instrutores irão apenas auxiliar.

Equipamentos: mochilas, barracas, sacos de dormir, isolantes térmicos, fogareiros, panelas e kits de primeiros socorros serão fornecidos pela OBB. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal e também o equipamento coletivo da expedição, que será dividido entre os participantes.

Alojamento: A estadia é em barracas (ou quartos) coletivos. Os acampamentos serão montados e desmontados sempre pelos participantes. Os instrutores irão apenas auxiliar. Quem faz a expedição é você.

O QUE LEVAR

As mochilas, barracas, sacos de dormir, isolantes térmicos, fogareiros, panelas e kits de primeiros socorros serão fornecidos pela OBB. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, listado abaixo:

Existe hoje no mercado uma grande diversidade de tecidos desenvolvidos para atividades físicas de diferentes intensidades e ambientes. O que vai proporcionar maior ou menor eficiência não será o material empregado em si, mas sim a tecnologia de tecelagem utilizada e o design da roupa.

No ato da inscrição, seu consultor de viagens, enviará um formulário com todas as dicas de equipamentos e quantidades necessárias para esta expedição.

Tecidos sintéticos: Em geral são mais práticos e seguros pois dissipam melhor o vapor d’água e secam com rapidez. Tenha em mente que estas roupas deverão ser confortáveis e próprias para mantê-lo seco e aquecido. O algodão não é recomendável pois possui características fortemente hidrofílicas, molhando muito facilmente e secando muito lentamente.

Calçados: Leve para expedição um modelo que você já está acostumado a usar, que esteja em condição de suportar um terreno de montanha e que seja confortável. Pode ser uma bota para caminhada (para quem necessita de mais estrutura no tornozelo), um tênis de caminhada ou um trail runner (para quem já utiliza e prefere leveza).

Segue a sugestão de algumas lojas especializadas em equipamentos para caminhada e camping:

Armazém Aventura - (participantes inscritos ganham 10% de desconto em artigos novos)

Bivak

Casa de Pedra

Decathlon

Equinox

Half Dome

Mundo Terra

Pé na Trilha

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

COMO CHEGAR

Está incluso o transporte de ida e volta entre a nossa Base até o local do programa. O transporte de vinda para Campos do Jordão e volta para a cidade de origem é feita por conta do participante.

Como chegar na OBB?

Rua Sebastião Arcanjo Lopes, 160 - Vila Loli 12460-000 Campos do Jordão - SP

De Ônibus: A empresa de ônibus que faz o trajeto de São Paulo até Campos do Jordão é a Pássaro Marrom (http://www.passaromarron.com.br/). Os horários de saída do Terminal Tietê são 06h00, 09h00, 12h00, 15h00, 17h00 e 19h30 e a duração média da viagem é de 3 horas. Existe uma opção de pegar um ônibus para Campos do Jordão do Aeroporto de Guarulhos com saída às 13h30 e a duração média da viagem é de 3 horas. Fique atento a mudanças de horários no site da empresa! Peça ao motorista para descer no Portal de Campos do Jordão e suba a pé até o endereço da base ou peça um meio de transporte via aplicativo.

Se você pretende chegar um dia antes, nos avise para organizarmos a hospedagem.

INÍCIO E TÉRMINO DO PROGRAMA

Início:

Horário: 10h00

Local: Base Outward Bound em Campos do Jordão

Término:

Horário Previsto: 15h00

Local: Base Outward Bound em Campos do Jordão

Para o bom andamento do programa é imprescindível que todos estejam presentes no horário de início marcado.

SEGURO CONTRA ACIDENTES

A OBB contrata um seguro contra acidentes para cada participante do programa, mas é importante que você tenha um seguro de saúde. A OBB responsabiliza-se por removê-lo do local do acidente até um hospital apropriado. Quaisquer despesas e responsabilidades consequentes são por conta do participante. Informamos que devido às características dos locais onde os programas são realizados, os participantes não terão acesso à telefones. Os instrutores de campo têm contato com o escritório da Outward Bound em Campos do Jordão/SP, que no caso de alguma emergência entrará em contato com as pessoas indicadas no formulário médico que deverá ser preenchido no ato da inscrição.

FICHA DE INSCRIÇÃO E TERMO DE CONSENTIMENTO DE RISCO OBRIGATÓRIO

Todos os participantes preencherão a ficha de inscrição/médica que serve para avaliarmos a situação de cada um, e se o risco for percebido como muito grande, não recomendaremos a participação.

Pisa Trekking — Trekking e Aventuras pelo Brasil e o Mundo · pisa.tur.br
Este documento é um resumo do roteiro **cód. 1321**, emitido em 29/10/2026 às 21:46. Valores, datas e condições podem ter mudado desde a emissão — a versão vigente está sempre em https://www.pisa.tur.br/pacote/expedicao-obb-programa-expandindo-a-zona-de-conforto. Confirme com a Pisa Trekking antes de fechar a viagem.