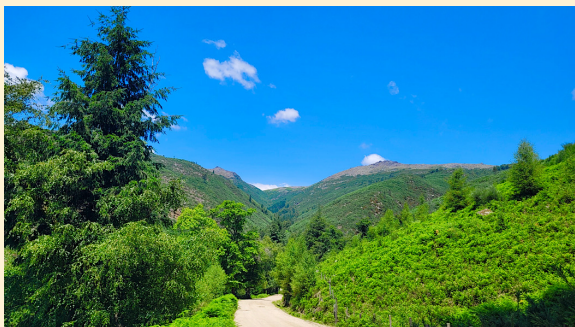


PAISAGEM, RITMO E PRESENÇA

PORTA DO MEZIO — PARQUE NACIONAL PENEDA GERÊS



ESTRUTURA DO PROGRAMA

DIA 0 — CHEGADA | ENTRADA NO PARQUE

Chegada e instalação no hotel e primeiro contacto com a envolvente

Breve enquadramento WWG:

- Orientação geral
- Leitura do território
- Sugestões iniciais de percursos

Entrada progressiva, sem estrutura rígida

DIA 1 — PRIMEIROS PERCURSOS (AJUSTE AO RITMO)

Exploração autónoma a partir do Mezio

Sugestões:

- Percursos pedestres de curta/média duração
- Primeiros trilhos de bicicleta
- Reconhecimento da envolvente

Final do dia livre

Sugestão WWG:

- Sessão de recuperação (spa / piscina)
- Alongamento e desaceleração

Primeiro equilíbrio entre esforço e repouso

5 NOITES

ENQUADRAMENTO

Uma proposta de imersão na paisagem do Parque Nacional da Peneda-Gerês, a partir da Porta do Mezio — ponto de partida para explorar montanha, vales e sistemas naturais.

A experiência constrói-se entre movimento e pausa: caminhar e atravessar, mas também observar e sintonizar — permitindo que a paisagem seja não apenas percorrida, mas apreendida.

Ao longo da estadia, o território revela-se em três dimensões complementares: natureza (Mezio), paisagem construída (Sistelo) e comunidade (Soajo) — variações de uma mesma relação com o lugar.



DIA 2 – IMERSÃO NA NATUREZA


Dia centrado na exploração mais contínua

Sugestões:

- Trilhos mais exigentes
- Percursos de maior duração
- Alternância entre caminhada e pausa

Final de tarde:

- Sauna / calor seco
- Recuperação muscular

 O corpo integra a paisagem vivida durante o dia

DIA 3 – SISTELO | PAISAGEM CULTURAL

Deslocação a Sistelo

Momento WWG (meio dia):

- Leitura da paisagem de socalcos
- Percurso acompanhado
- Interpretação da relação entre território e trabalho humano

Degustação simples integrada

Depois do momento WWG:

Retorno e pausa

Sugestão:

- Piscina / descanso
- Tempo não estruturado

 A paisagem construída prolonga-se em interior



DIA 4 – SOAJO | COMUNIDADE E MONTANHA

Momento WWG com interlocutor local (2h30):

• Leitura da vila, da sua identidade e organização comunitária, com foco nos espigueiros, na vida de montanha e na relação entre povoamento e território.

• Pequeno percurso na envolvente, integrando histórias e vivências locais, seguido de uma degustação simples.


• Durante a tarde, exploração livre: lagoas naturais de montanha, pequenos percursos e permanência na envolvente da aldeia.

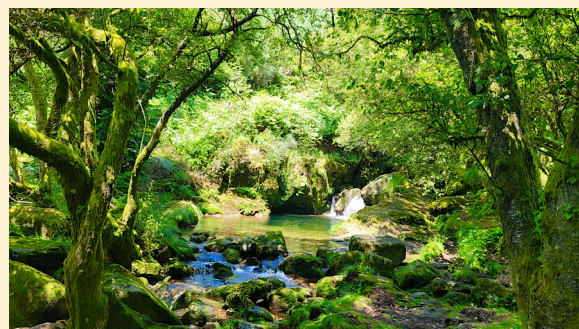
• Retorno ao hotel ao final do dia e sessão de spa.

 Da dimensão comunitária para a interioridade.

DIA 5 – FECHO E PARTIDA

- Partida
- Sem encerramento formal

 Continuidade para além da estadia



WE WAN GREEN

RNAAT: 251/2022

(+351) 922243380

Chamada para a rede móvel nacional

<https://wewantgreen.pt/>

geral@wewantgreen.pt