# A Escalada Interior

Expanda seus horizontes!

**Sáb | 22.Jun**

Trilha Meditativa
Batismo de Escalada
Partilhas e Escuta das Emoções

**Desperte a sua natureza interna!**

# Vivência
# A Escalada Interior

Santinho | Morro das Aranhas
Floripa/SC

Em meio à exuberância natural de Florianópolis, nasce uma experiência única e transformadora: a Vivência da Escalada Interior. Este evento é um convite para explorar o vasto território de suas habilidades interiores, guiado pelos princípios dos Inner Development Goals (IDGs). Ao combinar a adrenalina da escalada com a serenidade de trilhas meditativas e a profundidade da escuta das emoções, esta vivência promete ser um marco na sua jornada de autoconhecimento e crescimento pessoal.

Principais Habilidades Interiores Trabalhadas na Vivência

Autoconsciência: Através da escalada, enfrentará desafios físicos que espelham obstáculos internos, promovendo um profundo autoconhecimento. A trilha meditativa complementa essa jornada, oferecendo momentos de introspecção e reflexão sobre sua jornada pessoal.

Resiliência Emocional: A natureza imprevisível da escalada e o silêncio contemplativo das trilhas meditativas ensinam a navegar pelas emoções com maior flexibilidade e resistência, cultivando uma resiliência que transcende os limites da experiência.

# Vivência
# A Escalada Interior

Santinho | Morro das Aranhas
Floripa/SC

Conexão e Empatia: Ao compartilhar essa jornada com outros participantes, você desenvolverá uma conexão mais profunda com aqueles ao seu redor, aprendendo a escutar não apenas as próprias emoções, mas também as dos outros, fortalecendo laços de empatia e compreensão mútua.

Presença e Mindfulness: A prática de estar plenamente presente, tanto na escalada quanto na trilha meditativa, aprimora sua capacidade de viver o momento atual, reduzindo o estresse e aumentando a sensação de paz interior.

Coragem e Autenticidade: Encarar os desafios físicos e emocionais propostos pela Vivência da Escalada Interior incentiva a coragem de ser verdadeiramente você, honrando suas emoções, limitações e potenciais.

Esta experiência é ideal para aqueles que buscam não apenas aventura e contato com a natureza, mas também um crescimento interior significativo. Junte-se a nós no IDG Hub Florianópolis para uma jornada inesquecível de descoberta e transformação pessoal. A Vivência da Escalada Interior é mais do que uma atividade; é um caminho para desbloquear o seu potencial mais profundo, conectando-se consigo mesmo, com os outros e com o mundo ao seu redor de maneira autêntica e significativa.

Reserve sua vaga e prepare-se para escalar não apenas montanhas, mas também as alturas de seu próprio ser interior.

# Vivência
# A Escalada Interior

Santinho | Morro das Aranhas
Floripa/SC

- Horários: das 8h às 16h

- Atividade: Trilha imersiva na natureza (convite de silenciar e se conectar através dos sentidos), dinâmicas em grupo, convites de partilhas e de escuta das emoções, batismo de escalada, meditação e integração. Um dia de conexão com a natureza, com seu corpo e suas emoções. Acesse novas perspectivas sobre si, novas formas de se relacionar consigo, com a natureza e com o outro.
  * Não precisa ter nenhuma experiência prévia com escalada.

- O que levar? Roupas confortáveis e tenis para fazer a trilha. Um casaco leve (corta-vento), protetor solar, boné, toalha /canga, água, lanches e uma mochila para guardar suas coisas.

- Valores: R$ 250 (justo), R$ 300 (abundante) ou R$ 200 (inclusivo) - pix CPF 352083558-41

- Todos os equipamentos e seguro aventura inclusos.

**Trilha nível:**
**fácil/média**

**Distância:**
**3,0km aprox.**

**Idade sugerida:**
**a partir de 8 anos**

# Vivência
# A Escalada Interior

Santinho | Morro das Aranhas
Floripa/SC

## Relatos Inspiradores

Clique aqui e reserve sua vaga!

**Millena Martins Pereira Nunes**

★★★★★

Experiência incrível. Dia repleto de desafios, superações, transformação, presença, amor e cuidado dos facilitadores. Nos orientaram e incentivaram durante todo o processo, fazendo a gente se sentir confiantes e alcançar nossos objetivos. Animada para meditar e escalar com eles de novo.

**Camila Cogo**

★★★★★

Foi muito legal fazer a vivência de escalada com o Gustavo. Pra mim foi um misto de superação com contemplação. Tudo com muita segurança, equipamentos, instrução, num cenário de tirar o fôlego no meio da natureza. Indico demais!

# Facilitadores

## Gustavo Matteis

### Guia de Natureza (Ecotuner) e Instrutor de Escalada

Gustavo é publicitário e idealizador do projeto Liquen, uma proposta que nasceu do seu processo de transformação e autoconhecimento através da escalada e da natureza. Um caminho que se iniciou em 2017 quando começou a escalar em SP, cidade onde nasceu.

Entre 2019 e 2020 saiu de SP e viajou por 1 ano, passou por 17 países, onde trabalhou como voluntário em diferentes projetos envolvendo natureza, escalada, meditação, yoga, espiritualidade e autoconhecimento. Em 2020 ao retornar para o Brasil, iniciou sua jornada de estudos e formações para começar o projeto Liquen.

Entre os cursos realizados para se tornar um guia facilitador de atividades na natureza e de autoconhecimento vivencial estão o de socorrista em áreas naturais e ambientes verticais, lider de turismo de aventura, formação em educação experiencial ao ar livre (FEAL - OBB) e a certificação como Ecotuner vinculada ao Instituto de Brasileiro de Ecopsicologia.

# Raquel Sabrina

## Consultora e Facilitadora

Raquel é aquariana com sol na casa 10 e tem uma vida de empreendedorismo, sempre em projetos voltados à expansão da consciência.

Atua há 15 anos em sustentabilidade e já atendeu mais de 30 empresas, como Petrobras, Unilever e Natura. É fundadora da Società, consultoria especializada em ESG.

Na busca de sentido pra vida, viveu muitas crises e processos de transformação intensos. E assim, há cinco anos criou o projeto Cura da Alma, onde ajuda as pessoas a encontrarem propósito e realização pessoal.

# Henrique Katahira

## Consultor de Desenvolvimento Humano e Designer de Aprendizagem

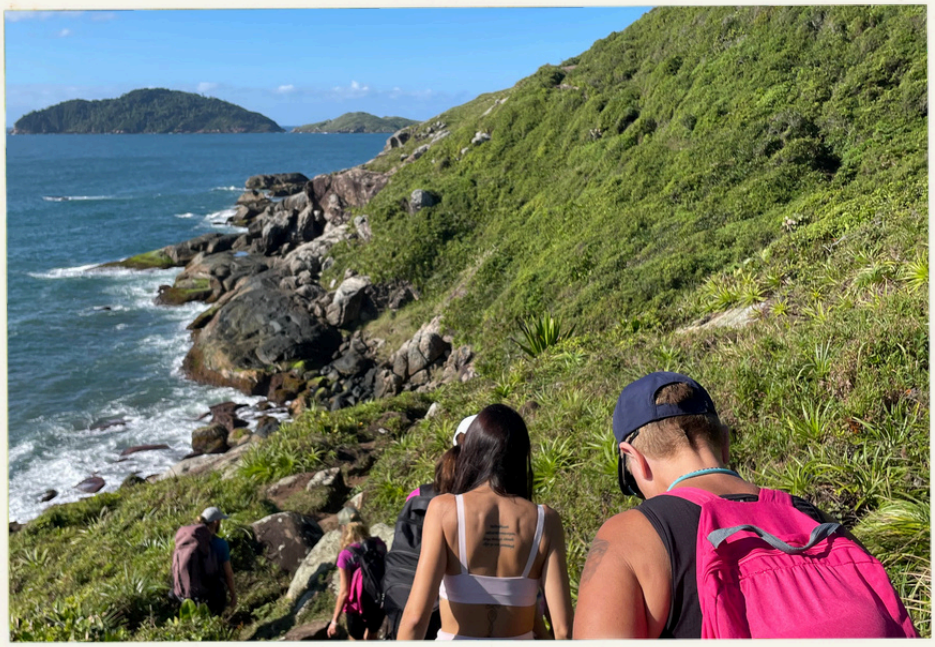
Henrique Katahira é bacharel em Matemática pela Universidade Anhembi Morumbi, atuou na área de TI durante 20 anos. Em 2015 iniciou uma transição de carreira que o levou para uma jornada de desenvolvimento de líderes.

Faz parte do movimento dos IDGs (Inner Developmento Goals), é apaixonado por trilhas e acredita que o potencial humano pode ser potencializado a partir da conexão com a natureza.

É sócio da cuidadoria, consultor em desenvolvimento humano e organizacional, designer de aprendizagem, facilitador e coach ontológico _

# Vivência
# A Escalada Interior

Santinho | Morro das Aranhas
Floripa/SC

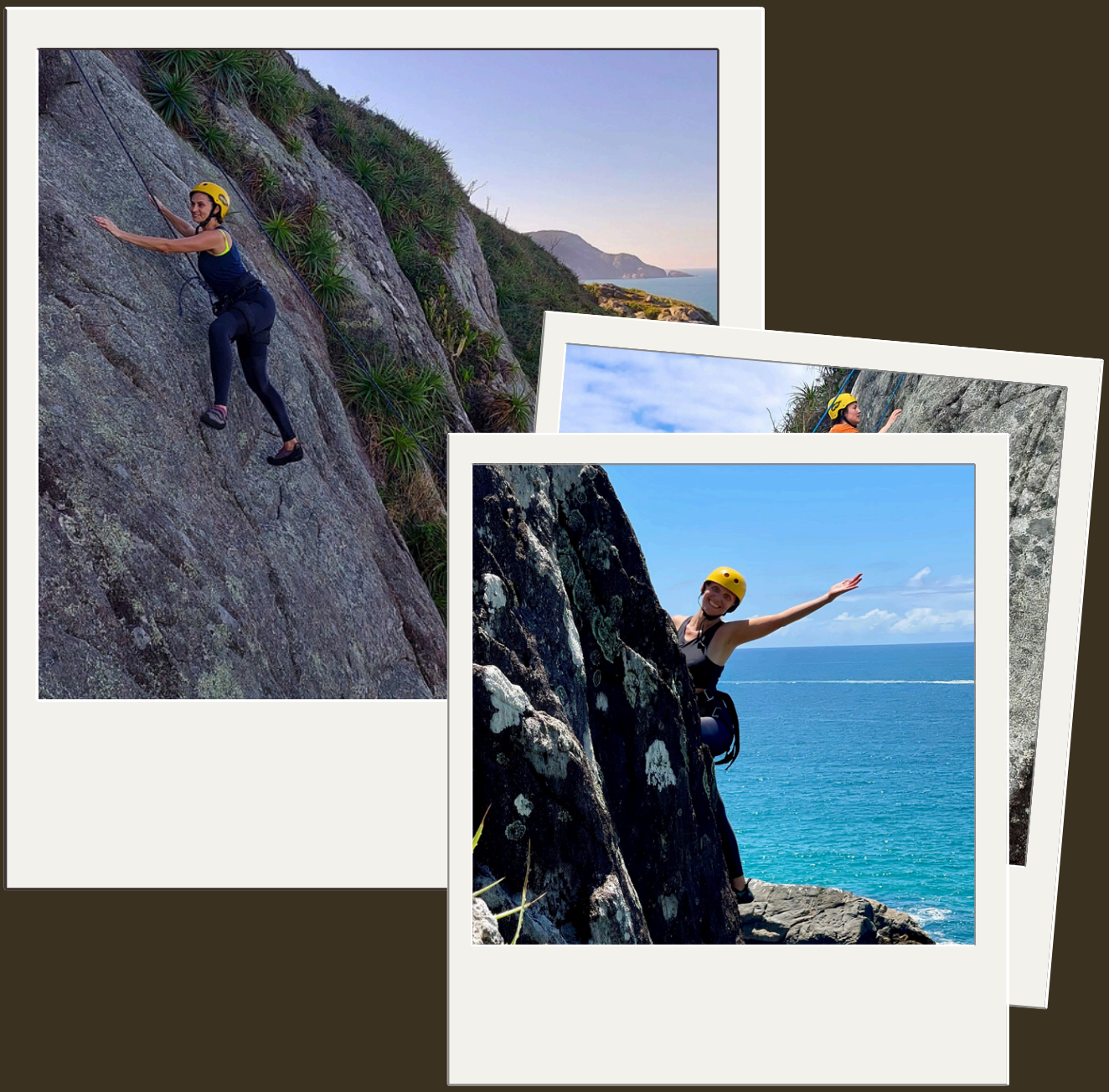


# Vivência
# A Escalada Interior

Santinho | Morro das Aranhas
Floripa/SC

# Vivência
# A Escalada Interior

Santinho | Morro das Aranhas
Floripa/SC



# Vivência
# A Escalada Interior
## FAQ

### 1. QUAL É O DIA E HORÁRIO DA VIVÊNCIA?
O evento ocorre das 8h às 16h no sábado dia 22/06.

### 2,.ONDE É O PONTO DE ENCONTRO?
Acesse aqui a localização exata:
No grupo da atividade te ajudamos a organizar caronas.

### 3. O QUE INCLUI ESSA EXPERIÊNCIA?
Este é um dia dedicado à conexão com a natureza, o corpo e as emoções. Inclui uma trilha imersiva na natureza, práticas de yoga e meditação, e um batismo de escalada com orientações de segurança e técnicas de escalada. Não é necessária experiência prévia em escalada.

### 4. O QUE DEVO LEVAR PARA A VIVÊNCIA?
É recomendado usar roupas confortáveis para trilha, tênis, casaco leve (corta-vento), protetor solar, boné, toalha/canga, água, lanches e uma mochila para guardar seus pertences.

### 5. QUANTO CUSTA PARTICIPAR E COMO POSSO PAGAR?
O valor temos 3 opções: R$ 250 (justo), R$300 (abundante) ou R$ 200 (inclusivo). O pagamento pode ser feito via pix para o CPF 352083558-41. Este valor inclui todos os equipamentos necessários, instrutores e seguro da atividade.

# Vivência
# A Escalada Interior
## FAQ

### 6. NÃO POSSO ESSA DATA. ELA IRÁ ACONTECER DE NOVO?
Essa vivência é nova e ainda vamos definir sobre novas datas.

### 7. PRECISO TER EXPERIÊNCIA PRÉVIA EM ESCALADA PARA PARTICIPAR?
Não, não é necessário ter experiência prévia em escalada, nem ter muita força no braço. Te proporcionamos sua primeira experiência na escalada e a vivência inclui orientações didáticas de segurança e técnicas básicas de escalada para iniciantes.

### 8. HÁ ALGUMA RESTRIÇÃO DE IDADE PARA PARTICIPAR? POSSO LEVAR MEU FILHO/FILHA?
Não há restrição de idade, sugerimos a partir de 8 anos. Se você tiver alguma preocupação específica, entre em contato conosco para conversarmos sobre suas necessidades.

### 9. QUAL A POLITICA DE CANCELAMENTO?
Se você cancelar em até 7 dias antes, te reembolsamos em 100%. Entre 7 e 3 dias, o reembolso é de 50% do valor total ou você pode remarcar para outra data/atividade. Com menos de 3 dias te reembolsamos em 20% do valor total.

# Vivência
# A Escalada Interior
## FAQ

### 10. E SE CHOVER NA DATA, O QUE VAI ACONTECER?

No caso de chuvas e ou previsão de tempo instável que coloque em risco a segurança do grupo ou dos guias, vamos te comunicar isso em um prazo de até 8 horas antes do evento.

Você poderá solicitar reembolso em 100%, participar da nova data ou escolher outra atividade para participar - o que você preferir.

### 11. COMO POSSO ENTRAR EM CONTATO SE TIVER DÚVIDAS?

Se você tiver mais perguntas ou precisar de mais informações, por favor, clique no botão abaixo e fale comigo (Gustavo). Estamos aqui para ajudar!

**CLIQUE AQUI PARA TIRAR SUA DÚVIDA DA VIVÊNCIA**

Venha experienciar a nossa vivência, descubra a sua própria força interior que irá te levar mais alto do que você imagina!

CLIQUE AQUI PARA RESERVAR SUA VAGA

liquen

IMERSÕES NA NATUREZA

@projeto.liquen

+55 11 98433-8479

liquen.ecotuner@gmail.com