



Noite de sobrevivência

" **Noite de sobrevivência**" conta com aprendizagens que ficarão certamente para a vida!! A autonomia, o respeito, o real sentido da amizade, a confiança, a independência, o esforço, a responsabilidade são pontos essenciais nesta experiência que permite capacitar cada elemento com competências para enfrentar e superar os desafios do dia a dia, de forma mais humana, mais responsável e mais competente!!

Consiste num conjunto de atividades diversificadas e diferenciadas que serão sempre ajustadas, quer ao nível de intensidade e de esforço adequado a cada idade e características individuais, quer ao nível do respeito e da segurança individual de cada participante!

Pacote 1 "Noite de Sobrevivência sem dormida"

20€/ elemento (mínimo 15 elementos) 18h- 23h

Pacote 2 "Noite de Sobrevivência com dormida"

30€/elemento (mínimo 15 elementos) 19h-09h

- Atividades diversas de sobrevivência em meio natural

(água, fogo, abrigo, camuflagem, orientação, segurança).

- Fogo de conselho

(reunir, contar e escutar histórias e/ou momentos importantes vividos, reforçando os laços sociais e a confiança de forma divertida).

- Dormida em tendas de campanha (2 elementos por tenda)

(experiência de pernoitar com amigos num ambiente único, enriquecido com a tranquilidade e a liberdade do contacto direto com a natureza).

Jantar militar

(Ração Individual de Combate , Marinha portuguesa)

Informações adicionais:

Jantar: Ração de Combate da Marinha Portuguesa, cachorros, água, chá frio e laranjada, gelatina. **Ceia:** Bolachas e Fruta

Dress code: roupa pratica e ténis.

Material necessário: Calçado confortável; calções, calças de fato treino (obrigatórias calças para a noite), t-shirt, sweatshirt manga comprida, casaco (quente), saco cama, almofada, pequena lanterna (normal ou de cabeça).