



DR JULIO PERES

PROGRAMA IMERSIVO SABERES CAIPIRAS E SAÚDE MENTAL

Imersão terapêutica e cultural de forte impacto no bem-estar longo.

O QUE TORNA ESTA IMERSÃO ÚNICA?

No Vale da Quietude, a natureza exuberante contorna uma inovadora imersão terapêutica e cultural de forte impacto no bem-estar longo. Vivências conduzidas por Dr Julio Peres, roda de violas caipiras e conversas com Neymar Dias e Fred Tangary, além da exibição do documentário, com as trocas sensíveis do diretor Eduardo Barcellos.

Um fim de semana de reconexão com as raízes do bem para sustentar vidas com mais significado, presença e equilíbrio, inspiradas nos Saberes Caipiras.

Quero viver essa imersão



IMERSÃO SABERES CAIPIRAS E SAÚDE MENTAL

QUEM DEVE VIVER ESSA IMERSÃO?

Indivíduos e grupos: equipes e lideranças de grandes empresas, famílias, amigos, comunidades, instituições educacionais e organizações, que buscam uma imersão transformadora, terapêutica e cultural para reduzir estresse, promover a autorregulação emocional, ampliar pertencimento e renovar sentido, presença e equilíbrio para uma existência saudável e longa.



QUANTO VALE A SAÚDE MENTAL?

Investir nesta imersão é investir em tempo protegido, em um ambiente preparado para que o corpo desacelere e a mente possa se reorganizar.

Não se trata de um produto, mas de um espaço cuidadosamente construído para favorecer saúde mental, reconexão interior e continuidade do que é vivido aqui!

Investimento total: R\$ 62.000,00 (equivalente a R\$ 2.215,00 por pessoa), grupos de 28 pessoas e com transporte em Van incluído.





PROGRAMAÇÃO

SÁBADO

08h00 – Saída de São Paulo (Van)
Ponto de encontro combinado.

10h00 – Chegada e acolhimento no Vale da Quietude
Recepção com sucos e frutas, acomodação e organização dos quartos, orientações de segurança e convivência. Reconhecimento da área: casa da árvore, lago e caiaques, piscinas naturais, tobogã, tirolesa e arborismo, observação de fauna e flora (com destaque para espécies de pássaros) e quiosque de meditação.

11h00 – Abertura: reencontro com as raízes do bem
Por que desacelerar, estados de consciência aqui e agora, e como a vida urbana adoecida pede um antídoto tão singelo quanto potente.

12h30 – Almoço Culinária Caipira

13h30 – Vivência 1 (Dr Julio Peres): Afeto no detalhe
Observação sutil da natureza, identificação de sinais, respiração confortável e conexão; conversa com alguns elementos, identificação e apropriação.

› Entrega prática: ritual de 5 minutos por dia como acesso ao estado de presença.
Registros dos aprendizados: “anote e cultive no dia a dia”.

15h00 – Caminhada guiada pela floresta
Fenômenos nunca sentidos, abertura dos cinco canais sensoperceptivos e integração. Trilha leve, silêncio orientado e captação do essencial.

16h30 – Café da tarde, compartilhamento e tempo livre
Banho nas piscinas naturais, descanso, fotos e integração.

18h00 – Vivência 2 (Dr Julio Peres)

(1) Semeadura: escolher boas sementes e reconhecer “a parte que nos cabe”, sem tentar controlar tudo; (2) Poda: cortes de excessos e maus hábitos, para direcionar energia ao que promove bem-estar.

Escolha e plantio das sementes na prática: o que a Sabedoria Caipira ensina? => Entrega prática: 1 decisão de semeadura (um hábito bom) + 1 decisão de poda (um excesso a reduzir), com compromisso de 15 dias (neurociências da estabilidade).

Registros dos aprendizados: “anote e cultive no dia a dia”.

19h00 – Jantar Culinária Caipira

20h15 – Exibição do curta-metragem Saberes Caipiras e Saúde Mental (17 min) + conversa

Projeção do curta-metragem e bate-papo com o diretor Eduardo Barcellos (bastidores, escolhas estéticas, sentidos da obra).

21h30 – Roda de violas caipiras com Neymar Dias e Fred Tangary (Quiosque da Meditação)

Concerto intimista em roda de conversa, com repertório do álbum Saberes Caipiras e Saúde Mental. Interações e compartilhamentos, especialmente sobre as músicas Afeto no Detalhe, Orvalho, Pés no Chão, Bons Exemplos, Hildinha, Fé Caipira, Plantio e Saberes Caipiras.

=> Entrega prática: “a música como autorregulação emocional”: escolher 1 faixa do repertório para ser âncora de serenidade na semana.

23h00 – Encerramento na fogueira caipira e descanso



PROGRAMAÇÃO



PROGRAMAÇÃO

DOMINGO

08h00 – Café da manhã com Violas Caipiras Neymar Dias e Fred Tangary

09h30 – Vivência 3 (Dr Julio Peres)

As perguntas caipiras mais simples, profundas e sábias para respondermos a uma existência verdadeira.

Pertencimento, mutirão, elos de confiança e as neurociências do bem.

> Entrega prática e dinâmica: “meu mutirão possível” (uma ajuda concreta para alguém nas próximas 2 semanas) + “meu pedido de mutirão” (aprender a pedir apoio com clareza).

11h00 – Intervalo

11h30 – Tirolesa, arborismo e remar a favor da maré

Deslizar pela vida com leveza e saúde mental. Roda de partilha breve, com síntese guiada: 1 gesto de afeto no detalhe; 1 semente a plantar; 1 poda a realizar; 1 mutirão a praticar.

12h30 – Almoço

14h00 – Fechamento: leitura de sinais e plano de continuidade

Prática de escuta sutil (dentro e fora de si) e definição de um “compromisso afetuoso e responsável pela qualidade da existência” para lembrar todos os dias.

15h30 – Despedida, fotos e organização de retorno

17h00 – Saída do Vale da Quietude (van) e retorno a São Paulo

IMERSÃO SABERES CAIPIRAS E SAÚDE MENTAL

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

O que levar?

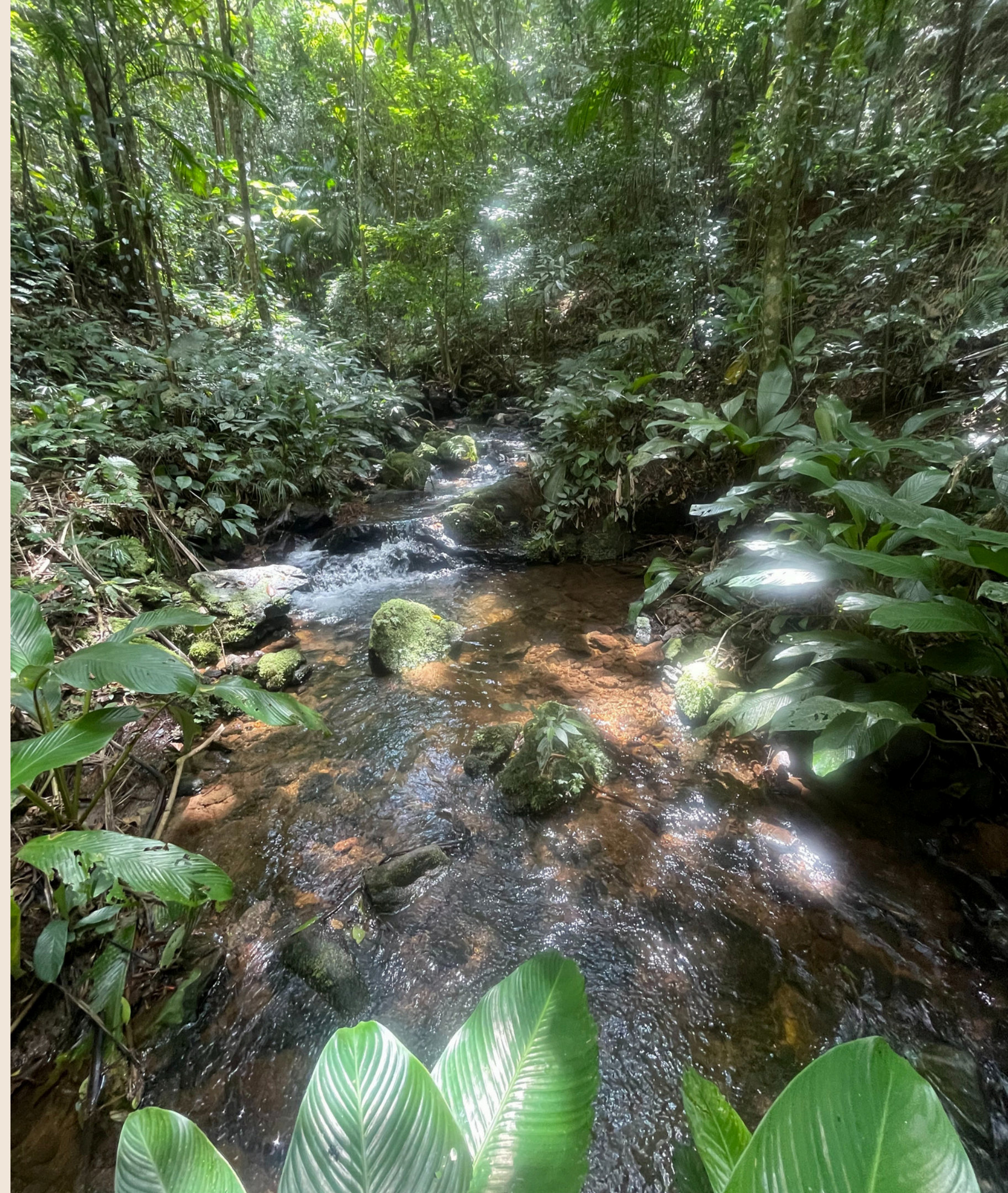
- Simplicidade
- Livro Saberes Caipiras e Saúde Mental: reencontro com as raízes do bem
- Roupas confortáveis e adequadas para atividades ao ar livre na natureza
- Um agasalho para o período noturno
- Calçado fechado para caminhadas leves
- Bota de borracha de cano alto para caminhadas na floresta por correntes de água
- Itens de higiene pessoal
- Garrafa de água reutilizável
- Caderno e caneta para anotações e reflexões
- Um objeto pequeno e simbólico que represente cuidado, memória ou afeto (opcional)
- Disposição para desacelerar, escutar e conviver



IMERSÃO SABERES CAIPIRAS E SAÚDE MENTAL

O QUE EVITAR?

- Uso excessivo de celular e telas (apenas uma ou duas vezes ao dia para mensagens à família)
- Bebidas alcoólicas e substâncias psicoativas
- Conversas em tom elevado que quebrem o clima de recolhimento
- Expectativas de performance, produtividade ou resultados imediatos
- Comparações, julgamentos ou tentativas de “corrigir” a experiência do outro



IMERSÃO SABERES CAIPIRAS E SAÚDE MENTAL

COMBINADOS DO VALE DA QUIETUDE

- Respeitar os horários coletivos, entendendo que eles sustentam o ritmo do grupo
- Cuidar do silêncio como um bem comum, especialmente nas caminhadas e pausas orientadas
- Escutar com atenção e falar com simplicidade, sem interrupções
- Honrar a confidencialidade das partilhas pessoais
- Zelar pelos espaços, pela natureza e pelos objetos comuns
- Participar das atividades no próprio ritmo, respeitando limites pessoais
- Lembrar que o Vale não é um lugar de pressa, mas de presença
- Cultivar gentileza, bom humor e espírito de mutirão
- Lembrar que o Vale da Quietude existe também para ser levado de volta para a vida cotidiana.



PROGRAMAÇÃO