

Informações Importantes para o Programa Introdutório de Conexão com a Natureza 06 a 08 de julho de 2013, São Francisco Xavier, SP

Caro participante, estamos animados em recebê-lo em julho para o Programa Introdutório de Conexão com a Natureza com John P. Milton. Durante a programação, é possível fazer uma noite solo na Natureza (opcional). Para quem quiser, segue uma lista de materiais e equipamentos a levar. O solo pode proporcionar uma experiência mais rica para seu processo na Natureza.

I - Indumentária

Leve consigo roupas soltas, quentes e confortáveis.

- short e calça confortáveis para atividades ao ar livre
- camisetas confortáveis
- 1 - 2 camisas de manga comprida para atividades ao ar livre
- Pijamas quentes para a atividade Solo
- Blusa/casaco para frio
- 1 troca de roupa para o frio
- Jaqueta ou capa (para chuva)
- 1 par de bons sapatos de caminhada para terreno acidentado, se possível com sola de borracha natural
- 1 par de meias para caminhadas leves ou médias (não furadas, pois ficaremos sem sapatos no salão)
- 1 par de sandálias ou sapatos leves
- 1 bonê / chapéu
- Roupas de banho
- 1 par de moccasins ou outro tipo de pantufa ou sapato com sola de couro para maior conexão com a energia da Terra

II - Equipamento de Acampamento

- 1 pequena barraca individual com avancê
- 1 saco de dormir

- 1 isolante/ cama inflável ou acolchoado para colocar por baixo do saco de dormir
- Lanterna e baterias, ou melhor, velas, candeeiro e fósforos à prova de água
- 1 apito que produza um som forte
- Garrafas ou recipientes para carregar água (existe água disponível na pousada)

III - Equipamentos Gerais

- 1 (pequena) mochila para levar objetos pessoais para o retiro “solo”
- 1 Toalha pequena
- Produtos de higiene pessoal, incluindo repelente natural de citronela e protetor solar
- Kit anti-veneno
- 1 cavadeira para enterrar fezes
- Papel higiênico (para o retiro “solo”)
- Sacolas de plástico para lixo e comida
- Óculos para o sol

IV - Outros materiais

- 1 bloco de notas para deixar mensagem no checkpoint durante o retiro “solo”
- 1 diário e lápis ou caneta
- Instrumentos naturais de música (opcional), como flauta ou chocalho.

V - Substâncias para oferenda

- Tabaco nativo, farinha de milho, sálvia, erva-doce, goma copal, cedro, arroz ou incenso.