

Secretaria de
Turismo e Viagens



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS



SÃO PAULO

Roteiro de Charme - Cicloturismo na Mantiqueira - Turismo Sustentável no Litoral Norte



SP

PRA TODOS



BRASIL

Sobre os roteiros

São Paulo é um estado que surpreende. Mais do que a potência econômica do Brasil, é um destino repleto de paisagens deslumbrantes, cultura vibrante, experiências únicas e uma hospitalidade calorosa. De praias paradisíacas no Litoral Norte a refúgios de montanha na Serra da Mantiqueira, das cidades históricas à efervescência cultural da capital, São Paulo tem roteiros para todos os perfis de viajantes.

Hoje, apresentamos uma seleção especial de roteiros que conectam turismo, natureza, cultura e aventura, proporcionando experiências autênticas e inesquecíveis para os visitantes. Essas novas rotas foram cuidadosamente elaboradas para atender ao viajante moderno, que busca não apenas destinos, mas vivências que combinam lazer, bem-estar, história e sustentabilidade

Seja explorando as águas cristalinas de Ilhabela, pedalando pelas trilhas cênicas da Mantiqueira ou mergulhando na cultura caiçara de São Sebastião, os novos roteiros reforçam o compromisso de São Paulo com a diversificação da oferta turística, garantindo que cada visitante encontre no estado seu destino ideal.

É com grande satisfação que convidamos vocês a conhecer e promover essas experiências exclusivas. Sejam bem-vindos ao melhor de São Paulo!



Palavra do secretário

São Paulo é um estado de infinitas possibilidades. De norte a sul, de leste a oeste, há sempre um novo destino para descobrir, uma nova experiência para viver e uma nova história para contar. Com uma diversidade que impressiona, nosso estado une modernidade e tradição, natureza e cultura, aventura e gastronomia, oferecendo roteiros para todos os perfis de viajantes.

Este guia reúne algumas das melhores rotas que conectam visitantes a paisagens deslumbrantes, experiências autênticas e à hospitalidade de um povo que recebe de braços abertos. Do Litoral Norte, com suas praias preservadas e a vibrante cultura caiçara, à Serra da Mantiqueira, onde o clima ameno, os charmosos refúgios de montanha e a rica culinária criam um ambiente perfeito para relaxar e explorar.

Nosso compromisso é fortalecer o turismo em São Paulo, incentivando a inovação, a sustentabilidade e a qualificação da nossa oferta para que cada visitante, brasileiro ou estrangeiro, viva experiências memoráveis em nosso estado.

Convido você a embarcar nessa jornada e explorar o melhor de São Paulo. Seja para curtir o mar, as montanhas, a cultura ou a gastronomia, aqui há sempre um roteiro perfeito esperando por você. Boa viagem!

Roberto de Lucena

Secretário de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo



ROTA DE TURISMO SUSTENTÁVEL NO LITORAL NORTE

An aerial photograph of a tropical coastline. In the foreground, a lush green forested hillside descends to a rocky shore. The water is clear and blue, with some white foam from waves crashing against the rocks. In the background, another forested hillside is visible across the water under a clear blue sky.



BERTIOGA

CARAGUATATUBA

SÃO SEBASTIÃO

ILHABELA

UBATUBA

A pouco mais de 100 km da capital do Estado de São Paulo, encontramos uma das regiões mais belas do país, rica em praias, florestas, rios, cachoeiras e muitas outras paisagens naturais, além de muita história e gastronomia, constituindo assim o Circuito Litoral Norte de São Paulo. Essa costa é formada pelas cidades de Bertioga, Caraguatatuba, Ilhabela, São Sebastião e Ubatuba, desenhando um verdadeiro circuito de atrações pelo litoral que atrai visitantes de todo país e é um dos mais importantes pólos turísticos nacionais.

BERTIOGA

Dia 1:

Forte São João

Visita ao Forte São João, um dos principais pontos turísticos de Bertiooga. Exploração do interior do Forte, conhecer a história do local, o museu e a antiga bateria de canhões. Aproveitar a vista panorâmica da Praia e do Canal de Bertiooga.

Almoço no Restaurante Índia das Ostras

Após a visita ao Forte, seguir para o Restaurante Índia das Ostras, um local famoso pelo cardápio à base de frutos do mar, especialmente as ostras frescas.

Praia de Itaguaré:

Após o almoço, visita à praia de Itaguaré, local tranquilo e completamente preservado, ideal para quem busca sossego para relaxar e contemplar o pôr do sol. A praia é cercada por floresta de Mata Atlântica, e as águas calmas são perfeitas para um banho de mar relaxante.



Foto: Denise Calazans



Dia 2:

Rio Jaguareguava

Visita ao Rio Jaguareguava, local tranquilo, rodeado por vegetação nativa e que proporciona uma experiência relaxante e contemplativa. O local é muito procurado para atividades pedagógicas ou turísticas. No rio é possível canoagem, flutuação e banho de lama, para fins terapêuticos e estéticos.

Almoço no Restaurante Acqua Azul

O Restaurante Acqua Azul oferece o melhor da culinária de frutos do mar, além de pratos feitos e pizzas, sempre preparados com ingredientes frescos e de alta qualidade. Com um ambiente amplo e uma área externa de inspiração náutica, é o local ideal para desfrutar de uma refeição à la carte enquanto aprecia a atmosfera à beira do Canal de Bertiooga.

Endereço: Av. Vicente de Carvalho 102 - Centro Bertiooga - SP

Contato: (13) 9 9715-2500

Aldeia Rio Silveira

Visita às Terras Indígenas do Ribeirão Silveira, uma área grande com mais de 8 mil hectares, com 550 indígenas e 150 famílias. No local as famílias cultivam palmito e plantas ornamentais, produzem artesanato e mantêm acesa a chama do conhecimento ancestral e cultural.

Dia 3:

Cachoeira do Elefante

Exploração da Cachoeira do Elefante, considerada a maior da região. A trilha que leva à cachoeira é a mais antiga do complexo de trilhas do Rio Itapanhaú, no Parque Estadual Serra do Mar – Núcleo Bertioga. Com duração de 4 horas, a trilha leva os visitantes às deslumbrantes Cachoeira do Elefante e Cachoeira do Véu da Noiva. O trajeto tem 2,5 km de extensão e nível de dificuldade considerável. A trilha requer monitoria obrigatória.

Restaurante Jolly Roger

O encantador restaurante à beira-mar na praia do Indaiá oferece uma deliciosa experiência gastronômica. Com uma temática que transporta você para as aventuras dos mares, o espaço é dividido em três ambientes únicos: um salão climatizado para momentos de conforto e tranquilidade, um jardim convidativo repleto de natureza, e a praia perfeita para desfrutar do sol e o som das ondas.

Endereço: R. Deputada Ivete Vargas, 30 - Indaiá Bertioga- SP

Contato: (13) 9 8185-6071

Foto: Ebson Rai



Foto: Joanderson Piropo



Foto: Joanderson Piropo

CARAGUATATUBA

Roteiro - Vivências Caiçaras

Dia 1:

Check-in na Pousada Vivendas do Sol e Mar
Visita à fazenda de mexilhão dos maricultores da Praia da Cocanha
Café da tarde na praia no Barracão dos pescadores
Pôr do sol na praia e retorno para à Pousada

Dia 2:

Passeio pela trilha para a Cachoeira da Raquel
Lanche na Cachoeira
Vivência Caiçara
Retorno à Pousada

Dia 3:

Nascer do sol na praia
Passeio à Ilha do Tamanduá
Retorno e check-out na Pousada

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro.

Tipo de público

Todos os públicos

Comercialização

NA ONDA DA TRILHA – ECOTURISMO
Conexão com a natureza e vivência

Telefone: (12) 99778-2482

Instagram: @naondadatrilhaecoturismo

Facebook: facebook.com/naondadatrilha

E-mail: naondatrilha@gmail.com



CARAGUATATUBA

Roteiro - Turismo de Bem-estar

Dia 1:

Boas Vindas com Argiloterapia facial e passeio de stand-up ou caiaque na Baía da Tabatinga.

Dia 2:

Yoga do despertar seguido de Passeio de Lancha para almoço no centro histórico de Ilhabela-SP, finalizando o dia com um relaxante escalda-pés.

Dia 3:

Caminhada até a Praia mansa em Ubatuba-SP, passando pelo mirante da Figueira, trilha para a pedra do Rabo da Baleia, retorno em Lancha ou Veleiro rumo a Ilha do Tamandua e Ilha da Cocanha em Caraguatatuba-SP para contemplação do pôr do Sol com degustação de mexilhões, finalizando o dia com uma deliciosa massagem relaxante.

Dia 4:

Traslado em Lancha ou Veleiro até a Ilha Anchieta em Ubatuba-SP para mergulho livre em piscina natural, visita ao museu do Presídio, trilha até a praia de Palmas, finalizando o dia com confraternização no Sarau Cultural na Agencia Hibiscus

Dia 5:

Despedida e dia livre para terapias Integrativas.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro.

Tipo de público

Todos os públicos

Comercialização

HIBISCUS EXPERIENCES

Turismo de bem estar

Endereço: Rua João Manoel de Oliveira, 1700
Caraguatatuba-SP

Telefone: (12) 98139-1935

Instagram: @hibiscusexperiences

Site: www.hibiscusexperiences.com.br



CARAGUATATUBA

Roteiro Inverno Caiçara

Dia 1:

Passeio pelo centro da cidade e orla
Visita ao Morro Santo Antônio
Passeio de voo livre
Pôr do sol no Mirante do Camaroeiro
Jantar e retorno à pousada

Dia 2:

Passeio para observação de baleias e golfinhos
Pausa para almoço
Visita ao Sítio Arqueológico em São Sebastião
Jantar e retorno à pousada

Dia 3:

Nascer do sol no Mirante dos Caraguatás com
café da manhã
Observação de aves na Rota das Aves

Melhor época do ano para visitar

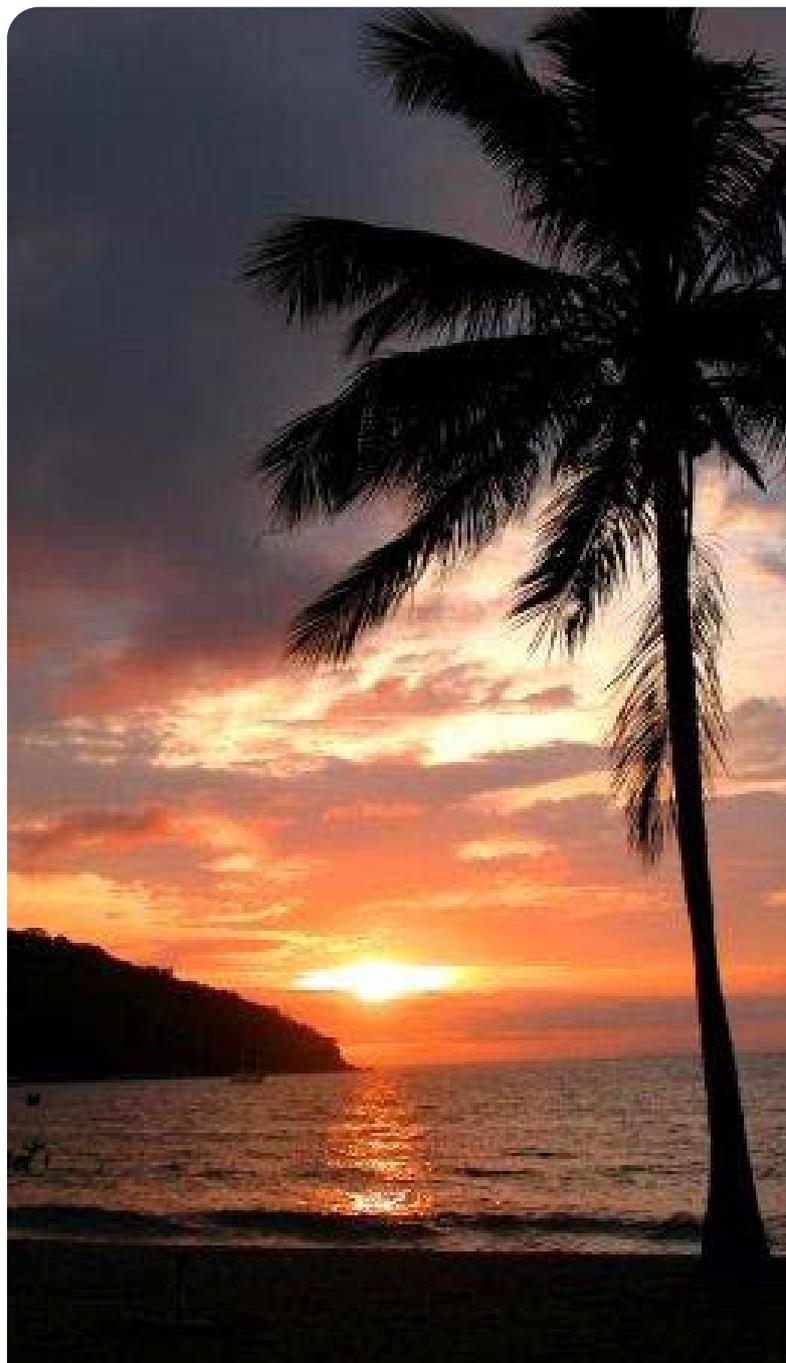
Ano inteiro. Avistamento de Baleias de maio a agosto

Tipo de público

Todos os públicos

Comercialização

AGÊNCIA ROTA BIOTA
www.rotabiota.com.br
contato@rotabiota@gmail.com
(12) 99707-0726
@rotabiota



CARAGUATATUBA

Roteiro Ecoturismo em Caraguá

Dia 1:

Check-in em hotel
Passeio à Ilha do Tamanduá com snorkelling
Jantar no Restaurante Gamboa
Retorno ao hotel

Dia 2:

Circuito Praia Brava x Lagoa Azul (ida)
Pausa para lanche e banho na Lagoa Azul
Circuito Praia Brava x Lagoa Azul (volta)
Passeio de voo livre
Pôr do sol no Mirante do Camaroeiro
Jantar e retorno ao hotel

Dia 3:

Trilha da Esmeralda com banho de cachoeira
Almoço no restaurante Balaio Caiçara
Check-out no hotel



ILHABELA



Avistamento de Baleias

O passeio é uma saída de barco de dia inteiro para fazer o avistamento das baleias jubarte que dão um show nas águas de Ilhabela. O passeio ainda pode incluir uma parada na paradisíaca praia do Bonete, que já foi eleita uma das mais bonitas do Brasil.

Melhor época do ano para visitar

maio a agosto

Tipo de público

Todos os públicos (crianças a partir de 7 anos a depender da embarcação)

Mar e Terra Castelhanos

Passeio até uma comunidade caiçara tradicional na belíssima praia de Castelhanos, localizada na parte de trás da Ilha. A ida é por uma trilha de cerca de 15 km que atravessa o Parque Estadual de Ilhabela, cercada de muita mata atlântica e cachoeiras. Passarão o dia na praia, onde poderão comer um prato típico caiçara e retornar no meio da tarde por um barco rápido parando em praias paradisíacas como a Praia da Fome e Saco do Eustáquio.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro

Tipo de público

Todos os públicos (crianças a partir de 7 anos a depender da embarcação). Não recomendado para pessoas com dificuldade de locomoção





Mergulho na Ilha das Cabras e Ilhote do Julião

Saída para mergulho na Ilha das Cabras ou Praia do Portinho, região com grande diversidade de peixes, tartarugas e raias com profundidade de 6 a 8 metros e visibilidade de 2 a 10 metros, dependendo da época do ano.

Melhor época do ano para visitar

Novembro a Março, quando as águas estão mais claras e quentes.

Tipo de público

Todos os públicos (para batismo, apenas maiores de 10 anos e sujeito a avaliação do instrutor responsável)

Passeio de 4x4 com almoço na praia do Jabaquara + tour na Vila

Saída em veículo 4x4 até o extremo Norte na Ilha, na paradisíaca praia do Jabaquara com parada para almoço em tradicional restaurante pé na areia com comida caiçara. Na volta, parada no centro histórico para passeio e compras.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro

Tipo de público

Todos os públicos



SÃO SEBASTIÃO

Região Central da Cidade

Pacote Standard: 4 diárias

Visita ao Sítio arqueológico e Viveiro Municipal

Receptivo de chegada e saída em São Paulo. Hospedagem bem localizada com café da manhã e pé na areia, além do city tour guiado (guia acompanha desde a chegada). O passeio de barco conta com parada para almoço (incluso).

Opcional: Avistamento de baleias – 6hrs de Passeio.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro.

*Para o avistamento de baleias e outros cetáceos, de junho a agosto.

Tipo de público

A partir de 10 pessoas. Todas as idades e amantes da natureza (60+, famílias etc.).

Comercialização

SKY VIAGENS E TURISMO
DORIS OJEDA

✉ +55 12 99155-7406

☎ contato@fragatas.com.br



SÃO SEBASTIÃO

Costa Sul da Cidade

Pacote Exclusivo: 4 diárias

Receptivo de chegada e saída em São Paulo. Hospedagem com café da manhã continental em meio à Reserva da Mata Atlântica, além do city tour guiado (guia acompanha desde a chegada).

Expedição em lancha a uma comunidade isolada – Ilha do Montão de Trigo – seus costumes e vida caiçara com almoço típico.

Visita a aldeia Indígena Guarani – Passeio ecológico, costumes e cultura indígena sebastianense.

Opcional: Avistamento de baleias – 6hrs de Passeio..

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro.

*Para o avistamento de baleias e outros cetáceos, de junho a agosto.

Tipo de público

A partir de 10 pessoas. Todas as idades e amantes da natureza (60+, famílias etc.).

Comercialização

SKY VIAGENS E TURISMO
DORIS OJEDA

✉ +55 12 99155-7406

☎ contato@fragatas.com.br



Costa Sul da Cidade 2

Pacote Superior: 4 diárias

Receptivo de chegada e saída em São Paulo.

Hospedagem com café da manhã na belíssima Praia de Paúba, além do city tour guiado (guia acompanha desde a chegada).

Visita à aldeia Indígena Guarani – Proteção e Reserva da Mata Atlântica flora e fauna brasileira, costumes e cultura sebastianense.

Trilhas e cachoeiras com guia local.
Um almoço incluso*

Visita à Praia de Barra do Una para contemplar o pôr do sol*

Opcional: Avistamento de baleias – 6hrs de Passeio.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro.

*Para o avistamento de baleias e outros cetáceos, de junho a agosto.

Tipo de público

A partir de 10 pessoas. Todas as idades e amantes da natureza (60+, famílias etc.).

Comercialização

SKY VIAGENS E TURISMO
DORIS OJEDA

✉ +55 12 99155-7406 📞 contato@fragatas.com.br



Costa Sul da Cidade 3

Pacote Luxo: 4 diárias

Receptivo de chegada e saída em São Paulo (Guarulhos). Hospedagem com café da manhã em hotel 5 estrelas pé na areia numa das mais badaladas praias de São Sebastião, Maresias, além do city tour guiado (guia acompanha desde a chegada).

Visita à aldeia Indígena Guarani – Proteção e Reserva da Mata Atlântica, flora e fauna brasileira, costumes e cultura sebastianense. Trilhas e cachoeiras com guia local.

Um almoço incluso*

Passeio de lancha as Ilhas – um paraíso de águas claras –, incluso bebidas e pequenas refeições ao longo deste passeio.

Opcional: Avistamento de baleias – 6hrs de Passeio.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro.

*Para o avistamento de baleias e outros cetáceos, de junho a agosto.

Tipo de público

A partir de 10 pessoas. Todas as idades e amantes da natureza (60+, famílias etc.).

Comercialização

SKY VIAGENS E TURISMO
DORIS OJEDA

✉ +55 12 99155-7406

☎ contato@fragatas.com.br



UBATUBA



Parque Estadual Ilha Anchieta

Rico patrimônio natural e histórico-cultural, é a segunda maior ilha do litoral norte de São Paulo. Conta com trilhas terrestres, trilha subaquática, mergulho e visitação às ruínas do antigo presídio, dentre outras atividades.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro

Tipo de público

Todos os públicos

Trilha das 7 Praias

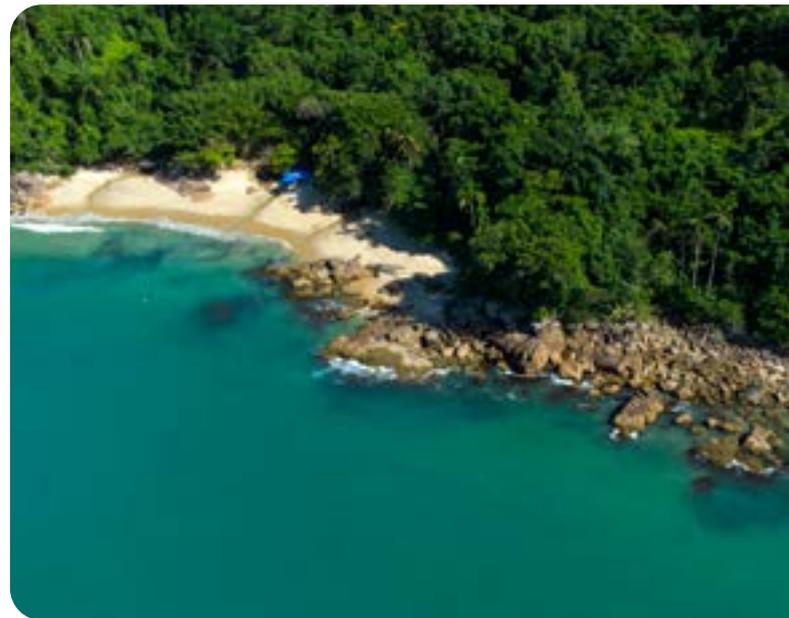
Localizada na costa sul de Ubatuba, a Travessia das 7 Praias é uma das mais procuradas. Com aproximadamente 10 km de extensão, é possível conhecer sete praias de beleza singular, entre elas a Cedro Sul e o Bonete, com sua comunidade tradicional caiçara.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro

Tipo de público

Todos os públicos





Trio Prumirim

Nesse roteiro é possível conhecer a cachoeira do Prumirim e a Praia do Prumirim, onde é possível realizar a travessia náutica com destino à Ilha do Prumirim, retornando depois para o quiosque de apoio.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro

Tipo de público

Todos os públicos



Aldeias Indígenas

Conexão cultural em meio à Mata Atlântica, a Vivência nas Aldeias Indígenas em Ubatuba está localizada em área de preservação ambiental e tem por objetivo conhecer e aprender sobre as tradições e a cultura do povo Guarani. A visita conta com diversos atrativos de Turismo de Base Comunitária.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro

Tipo de público

Todos os públicos





Surfe na Itamambuca

Experiência em Ubatuba para todos os públicos que desejam ter sensação de surfear. A linda praia de Itamambuca contém escolas renomadas e ondas propícias a quem deseja aprender, iniciar ou mesmo curtir um dia de surfe. A atividade é segura e as escolas trabalham com profissionalismo. Você sentirá confiança em remar, sentar, ficar em pé e dropar algumas ondas.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro, porém depende da ocorrência de ondas, apesar de Itamambuca apresentar ondas frequentemente.

Tipo de público

Todos os públicos

Picinguaba Ilha das Couves

É possível acessar a Ilha das Couves através de passeio náutico, saindo da praia de Picinguaba. A ilha possui duas praias com águas calmas, cristalinas e excelentes pontos de mergulho. Passeio imperdível para quem busca um ambiente rústico, contato com a natureza e aventuras. A Ilha das Couves é o destino certo para um dia inesquecível.

Melhor época do ano para visitar

Ano inteiro

Tipo de público

Todos os públicos









CICLOTURISMO NA MANTIQUEIRA

Para quem busca aventuras sobre duas rodas, a Serra da Mantiqueira é um destino imperdível. Com suas paisagens deslumbrantes, clima ameno e estradas cênicas, a região oferece um dos melhores roteiros de cicloturismo do Brasil, conectando natureza, cultura e desafios que agradam desde ciclistas iniciantes até os mais experientes.

Pedalar pela Mantiqueira é percorrer estradas que serpenteiam entre montanhas, atravessar florestas preservadas e descobrir cidades encantadoras como Campos do Jordão, Santo Antônio do Pinhal, São Bento do Sapucaí e Cunha. Os trajetos incluem subidas desafiadoras, descidas técnicas e trechos planos, sempre acompanhados por cenários de tirar o fôlego.

Os roteiros oferecem diferentes níveis de dificuldade e podem ser feitos tanto de mountain bike quanto de gravel ou speed, passando por cachoeiras, fazendas centenárias e mirantes com vistas impressionantes. Além do contato intenso com a natureza, os ciclistas podem aproveitar a gastronomia local, com restaurantes que valorizam ingredientes regionais, além de pousadas especializadas no atendimento ao cicloturista.

Além dos percursos autoguiados, há opções de circuitos estruturados, como o Circuito Mantiqueira de Cicloturismo, que conecta diversas cidades por estradas rurais e trilhas bem sinalizadas, garantindo segurança e conforto para quem deseja explorar a região com tranquilidade.

Seja para um passeio de um dia ou para uma jornada de longa distância, a Serra da Mantiqueira convida ciclistas a desbravar suas montanhas e descobrir uma São Paulo que une adrenalina, aventura e beleza natural.

São José dos Campos X São Francisco Xavier

Trip bike SFX

Esse percurso já é utilizado por ciclistas e é parte de um evento da mesma modalidade há mais de 20 anos. O trajeto passa por diversos pontos como restaurantes, bares, capelas, hospedagens e pontos de apoio.

Informações do trecho

Total: 55 km

Nível de dificuldade: trechos com nível diversificado em fácil, moderado e difícil

Tipo de terreno: Asfaltado e Estrada de terra

Tempo estimado: 05 horas

Ponto de partida e chegada: Parque Ribeirão Vermelho/ Praça Conêgo Manzi

Pontos de Interesse

Bares de estrada; Capelas; Restaurantes; Estação de apoio e Hospedagens

Mapa do Percurso



São Bento do Sapucaí

Mapa do Percurso

Rota do Quilombo

O Bairro do Quilombo é um destino encantador para cicloturistas que buscam mais do que apenas pedaladas, mas uma verdadeira imersão em história, cultura e beleza natural. Localizado em uma região rica em tradição, o bairro preserva a memória dos antigos quilombos e oferece aos visitantes uma viagem única através de suas ruas tranquilas e paisagens bucólicas. Ao pedalar por suas vias, o turista encontrará uma combinação de trilhas e estradas de terra que se entrelaçam com o verde da mata, serras ao longe e um clima acolhedor que é típico dessa região. É possível descobrir caminhos de bike, uma história rica e emocionante, em um cenário único que une vegetação nativa, águas cristalinas e a alma da comunidade local.



Pontos de Interesse

Pousada do Quilombo e Restaurante Trincheira

Pousada do Quilombo, que também abriga o Restaurante Trincheira. Dentro do espaço, você encontra várias atrações culturais que vão enriquecer sua experiência: Como o museu da Revolução Constitucionalista de 1932. Aqui, você pode conhecer um pedaço importante da história do Brasil, com exposições sobre a Revolução Constitucionalista de 1932, que teve grande relevância para São Bento do Sapucaí. A trincheira, construída no contexto da revolução, é uma verdadeira viagem no tempo, onde os ciclistas poderão aprender sobre os acontecimentos e o legado dessa batalha.

Endereço: Rod. Benedito Cândido Ribeiro, 1403, São Bento do Sapucaí



Museu do Carro de Boi Quim Costa

Este museu é dedicado à história do carro de boi, um símbolo importante do transporte rural e da vida no campo. O museu traz peças, fotos e relatos sobre esse meio de transporte tradicional e sua importância para a vida nas serras.

Endereço: Rua, Estr. Artesã Jandyra Silva Costa, 234 - Quilombo, São Bento do Sapucaí



Arte no Quilombo Associação de Artesanato

A Associação de Artesanato dos moradores do Quilombo é um projeto local que se destaca pelo trabalho artesanal feito à base de palha de bananeira e milho, que reflete a cultura e o modo de vida local, com peças que são verdadeiros reflexos da tradição e da criatividade dos moradores da região.

Endereço: Estr. Vereador Benedito Cândido Ribeiro, km 2,5 - Quilombo, São Bento do Sapucaí



Ateliê Ditinho Joana

Aqui, você poderá conhecer o trabalho de Ditinho Joana, um mestre escultor local. Ditinho é conhecido não apenas pelo talento com a madeira, mas também por ser uma figura carismática e cheia de histórias interessantes sobre a região. É uma oportunidade para apreciar a arte e conversar sobre o passado e as histórias de São Bento do Sapucaí.

Endereço: Bairro do Quilombo



Fontana Aparecida

Uma pequena fonte de água localizada no espaço, ideal para uma pausa refrescante e um momento de tranquilidade, enquanto aprecia a paisagem ao redor.

Endereço: Estr. Mun. Joaquim da Costa Manso, 2.500, São Bento do Sapucaí



Rota do Serrano

O Bairro do Serrano é um destino perfeito para cicloturistas que buscam uma experiência autêntica, repleta de belezas naturais e história local. Localizado nas serras da Serra da Mantiqueira, o bairro oferece um cenário deslumbrante de paisagens montanhosas, trilhas desafiadoras e vistas panorâmicas que fazem de cada pedalada uma aventura inesquecível. Ao explorar o Serrano de bicicleta, você será imerso em uma rica diversidade de fauna e flora, percorrendo estradas sinuosas que cortam campos verdejantes, vales tranquilos e pequenas propriedades rurais, onde a simplicidade da vida no campo se mistura com a hospitalidade calorosa dos moradores. O bairro também é um ponto de passagem para os ciclistas que buscam desbravar as trilhas que ligam São Bento do Sapucaí a outras localidades da região, com desafios ideais para todos os níveis de ciclistas.

Pontos de Interesse

Lago no Residencial Village

Localizado em meio à natureza, o lago proporciona uma pausa tranquila e uma vista relaxante das serras ao redor, ideal para começar o passeio com calma.

Microcervejaria Bauzera

Microcervejaria Bauzera, onde é possível conhecer o processo de produção de cervejas artesanais locais. A cervejaria oferece degustações e uma oportunidade de aprender sobre as cervejas feitas com ingredientes típicos da região.

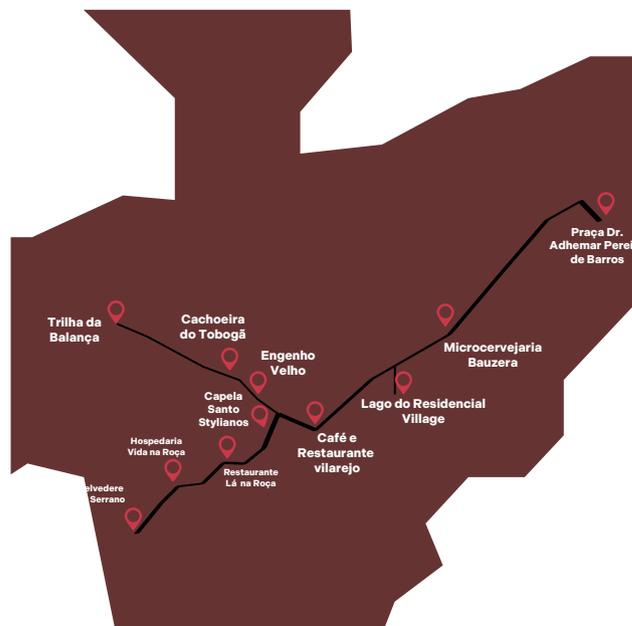
Endereço: Estr. Armando Pereira Goulart km 2 - Serranos, São Bento do Sapucaí - SP

Capela Santo Stylianos

Capela Santo Styliano, uma pequena e encantadora capela no meio da natureza. O local proporciona um momento de paz e contemplação.

Endereço: Estr. Luiz Venâncio de Souza, São Bento do Sapucaí - SP

Mapa do Percurso



Restaurante Lá na Roça

Restaurante Lá na Roça, que oferece pratos tradicionais e caseiros, típicos da culinária rural da região. O restaurante é uma excelente opção para quem deseja saborear a diversidade gastronômica em um ambiente rústico e acolhedor, com ingredientes frescos e naturais.

Endereço: Estr. Carmelina Francisca da Rosa Barros, Km 8 - Serrano de cima, São Bento do Sapucaí -SP

Hospedaria Vida na Roça

Hospedaria Vida na Roça, um lugar aconchegante e imerso na tranquilidade do campo. A Hospedaria oferece um ambiente simples e acolhedor, com acomodações que fazem você se sentir parte da vida rural local. Uma boa opção para descanso ou para aproveitar a hospitalidade dos moradores. A Hospedaria também oferece um café da manhã com pratos da culinária local.

Endereço: Estr. Carmelina Francisca da Rosa Barros, km 3 - Serrano de Cima, São Bento do Sapucaí - SP

Cachoeira do Tobogã

O trajeto é marcado por subidas e descidas que revelam vistas panorâmicas da região, tornando o esforço ainda mais gratificante. Ao chegar à cachoeira, o cicloturista pode desfrutar de um banho revigorante em suas águas cristalinas e relaxar na área sombreada ao redor, recuperando as energias para seguir a jornada.

Endereço: Estr. Geraldo Francisco da Costa, KM 8, S/N - Serrano, São Bento do Sapucaí - SP

Engenho Velho - Delícias da Roça

Local que preserva as tradições rurais e oferece produtos artesanais típicos, como queijos, doces caseiros, conservas e outros itens da culinária mineira. É uma ótima oportunidade para conhecer mais sobre a gastronomia local e levar algo delicioso para casa.

Endereço: Estr. Luiz Venâncio de Souza, São Bento do Sapucaí - SP

Café e Restaurante Villarejo

Café e Restaurante Villarejo, um local acolhedor para quem deseja fazer uma pausa e saborear um café fresquinho ou uma refeição saborosa. O ambiente rústico e tranquilo com uma vista encantadora.

Endereço: Estr. José Luiz de Souza, 11 - Serrano, São Bento do Sapucaí - SP

Belvedere do Serrano

A última parada da rota será o Belvedere do Serrano, um dos melhores pontos panorâmicos da região. De lá, você terá uma visão espetacular da cidade de São Bento do Sapucaí, das serras ao redor e do vale da Serra da Mantiqueira. É o lugar perfeito para encerrar o passeio, apreciar a paisagem e tirar algumas fotos.

Endereço: Estr. José Luiz de Souza, 11 - Serrano, São Bento do Sapucaí - SP



Rota do Paiol

O Bairro do Paiol é um destino imperdível para os cicloturistas que buscam uma combinação de desafios emocionantes e paisagens deslumbrantes. Situado no coração da Serra da Mantiqueira, o bairro oferece uma das rotas mais exigentes para os amantes do ciclismo de estrada, com suas estradas sinuosas e subidas íngremes, como a famosa subida da Serra do Paiol. Essa rota, além de ser um verdadeiro desafio para os ciclistas, foi palco de uma das etapas do renomado Giro d'Italia Ride Like a Pro Brasil, uma prova de ciclismo de estrada que percorreu os desafiantes trechos de São Bento do Sapucaí, Santo Antônio do Pinhal e Sapucaí-Mirim. A subida da Serra do Paiol, com uma

inclinação média de 12% e trechos que alcançam até 25%, é um teste de resistência para qualquer ciclista, sendo considerada uma das mais duras da região e um grande atrativo para aqueles que buscam testar seus limites. Ao pedalar por essa rota, você não apenas enfrentará um desafio de alta performance, mas também será recompensado com vistas espetaculares das serras e vales da Serra da Mantiqueira. Além disso, o Bairro do Paiol oferece uma experiência única de imersão no interior paulista, com o charme das pequenas propriedades rurais, a simplicidade da vida no campo e a hospitalidade calorosa dos moradores locais.

Mapa do Percurso



Pontos de Interesse

Viveiro de Frutas Silvestres e Vinícola

Viveiro de frutas silvestres e vinícolas. Este local oferece a oportunidade de conhecer mais sobre o cultivo de plantas nativas da região e a produção de vinhos locais, com uma boa variedade de vinhos artesanais feitos com uvas cultivadas na região. Aproveite para aprender sobre a viticultura local e, quem sabe, fazer uma degustação.

Restaurante Pedra do Baú

Restaurante Pedra do Baú, que oferece uma excelente comida típica da região, com um cardápio recheado de pratos preparados com ingredientes locais e frescos. O restaurante também tem uma vista incrível da Pedra do Baú, proporcionando um ambiente perfeito para finalizar o passeio com uma refeição reconfortante.

Endereço: R. das Araucárias, s/n - Paiol Grande, São Bento do Sapucaí - SP



Artesanato Nakawe Tecidos Tingidos à Mão

Artesanato Nakawe, que oferece peças de tecidos tingidos à mão. A técnica artesanal utilizada na criação das peças é uma verdadeira arte, e a loja é um ótimo lugar para conhecer e adquirir itens feitos com materiais naturais e sustentáveis. Aproveite para conversar com os artesãos e aprender mais sobre o processo de criação.

Endereço: Estrada do Paiol, km 13,5 - c24 Bairro do Toldi, São Bento do Sapucaí - SP

Restaurante Sabor com Arte

Restaurante Sabor com Arte, que oferece uma experiência culinária rica e saborosa. O restaurante é conhecido por sua proposta de "arte na mesa", combinando ingredientes frescos com técnicas inovadoras para criar pratos deliciosos e visualmente encantadores. É um ótimo local para experimentar sabores autênticos e descobrir novas combinações de ingredientes.

Endereço: Rod. Pref. Benedicto Gomes de Souza, Km 5,5, São Bento do Sapucaí - SP

Restaurante Canto do Galo

Restaurante Canto do Galo, onde são servidos pratos típicos da culinária mineira, com receitas caseiras e ingredientes frescos da região. O ambiente acolhedor e rústico é perfeito para quem quer descansar e saborear um delicioso almoço ou lanche.

Endereço: Rod. Pref. Benedicto Gomes de Souza, 3461, São Bento do Sapucaí - SP

Cachoeira dos Amores

Cachoeira dos Amores, um local encantador ideal para começar o passeio com tranquilidade. A cachoeira possui águas cristalinas e uma área ao redor perfeita para descansar e curtir a natureza. A paisagem é simplesmente deslumbrante.

Endereço: Estr. Mun. Ver. Tarcísio Vieira e Silva, São Bento do Sapucaí - SP



Monumento Natural Estadual da Pedra do Baú (MONA Pedra do Baú)

Monumento Natural Estadual da Pedra do Baú. Este é um dos principais atrativos de São Bento do Sapucaí, uma formação rochosa incrível que proporciona vistas deslumbrantes das serras e do vale. Para quem gosta de aventura, há trilhas que levam até a base da pedra, e, para os mais corajosos, é possível chegar ao topo para uma vista ainda mais espetacular.



Circuito Cantagalo, Paiol e Baú

O Circuito Cicloturístico de São Bento do Sapucaí é uma rota desafiadora e cênica, conectando os bairros do Cantagalo, Paiol e Baú. O percurso passa pelo Sul de Minas, oferecendo aos cicloturistas uma experiência única, com trilhas exigentes, subidas intensas e vistas deslumbrantes da Serra da Mantiqueira. Atravessando paisagens rurais e naturais, o circuito permite uma imersão na cultura local, antes de retornar a São Bento do Sapucaí, completando uma jornada inesquecível em meio à beleza e desafios do interior paulista.



Pontos de Interesse

Queijaria Fazenda Soares

Queijaria Fazenda Soares. No caminho, você verá belas paisagens serranas que circundam São Bento do Sapucaí. A fazenda oferece uma experiência deliciosa com seus queijos artesanais, típicos da região. Aproveite para fazer uma pausa e degustar produtos.

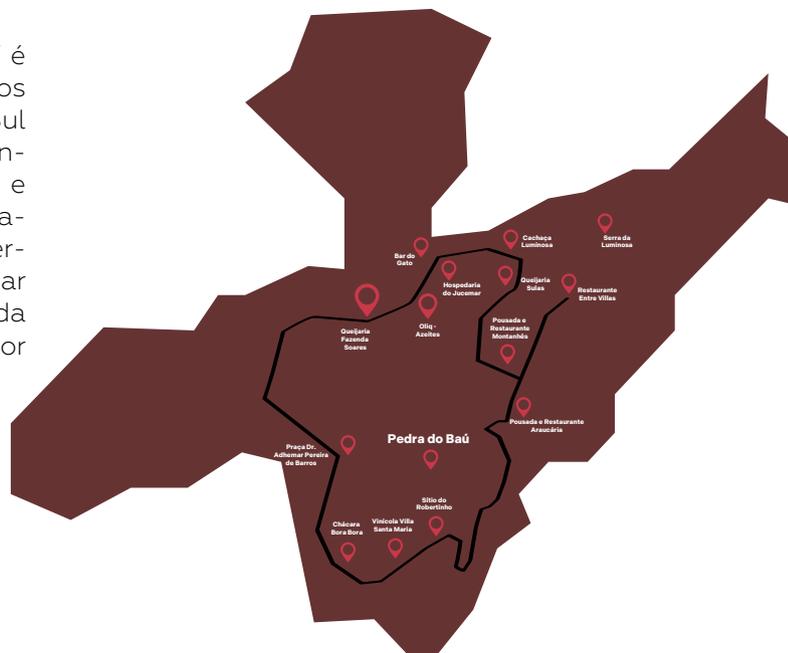
Endereço: Estr. do Cantagalo, São Bento do Sapucaí - SP

Bar do Gato

Bar do Gato, um ambiente descontraído e tradicional, com vistas para as serras ao redor. Uma excelente oportunidade para descansar e interagir com os locais, além de aproveitar a culinária simples e saborosa.

Endereço: Estr. do Cantagalo, km 12
Cantagalo, São Bento do Sapucaí - SP

Mapa do Percurso



Hospedaria do Jucemar

Hospedaria do Jucemar, um ponto de descanso e hospedagem para ciclistas. Aproveite para uma pausa e quem sabe uma rápida refeição ou uma bebida refrescante. O lugar é acolhedor e tem uma linda vista da região montanhosa.

Endereço: Estr. do Cantagalo - Cantagalo, São Bento do Sapucaí - SP

Vinícola Santa Maria

A Vinícola Santa Maria é uma das paradas mais interessantes da rota. Situada nas colinas, oferece uma experiência de degustação de vinhos com foco na produção local. A vinícola tem uma vista maravilhosa e a oportunidade de aprender sobre a produção de vinhos de clima frio.

Endereço: Estr. Mun. José Theotônio Silva, S/N - Bairro do Baú, São Bento do Sapucaí - SP

Oliq – Azeites e Produtos Artesanais

Continuando pela estrada rural, você chegará à Oliq, uma propriedade especializada em azeites. No alto da Mantiqueira, as fazendas Santo Antônio e São José do Coimbra cultivam oliveiras e processam os azeites extravirgens OLIQ. São mais de 10 mil oliveiras, de diversas variedades, cujos frutos resultam em azeites extravirgens especiais. Aproveitando a diversidade dos produtos da Serra, são produzidos também azeites aromatizados, geleias, doce de leite e café. Ótima parada para quem gosta de saber mais sobre a produção local.

Endereço: Estr. do Cantagalo, s/n - km 8 - Zona Rural, São Bento do Sapucaí - SP



Pousada e Restaurante Montês

Pousada e Restaurante Montês, que oferece uma vista espetacular e um menu com pratos típicos da gastronomia mineira. Uma ótima opção para uma refeição tranquila ou até mesmo uma pausa para descanso.

Endereço: Rod. Pref. Benedito Gomes de Souza, São Bento do Sapucaí - SP

Restaurante e Pousada Araucárias

Restaurante e Pousada Araucárias é um local perfeito para desfrutar de uma experiência gastronômica e, se desejar, se hospedar em um ambiente aconchegante e rodeado pela natureza.

Queijaria Sulas

Queijaria Sulas, que também oferece queijos artesanais deliciosos. Se estiver no momento certo, é possível ver a produção do queijo e aprender sobre o processo de fabricação.

Serra da Luminosa

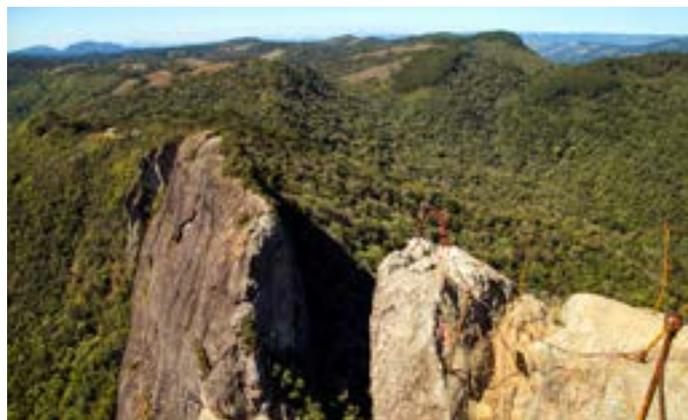
Serra da Luminosa, uma das mais famosas da região. A subida é desafiadora, mas recompensada por vistas incríveis da cidade e das serras. Aqui, é possível apreciar uma visão panorâmica do vale e das formações rochosas que fazem parte do cenário da região.

Cachaça Luminosa

Cachaça Luminosa, uma pequena destilaria que produz cachaça de alta qualidade. Aqui, você pode conhecer o processo de fabricação e, quem sabe, levar uma garrafinha da tradicional bebida local como lembrança.

Pedra do Baú

Pedra do Baú, um dos maiores atrativos de São Bento do Sapucaí. Com vistas deslumbrantes da região, é uma parada obrigatória para quem quer se conectar com a natureza e explorar a rocha gigante. Quem desejar, pode fazer uma pequena caminhada até o topo para uma visão ainda mais impressionante da cidade e das serras ao redor.



Sítio do Robertinho

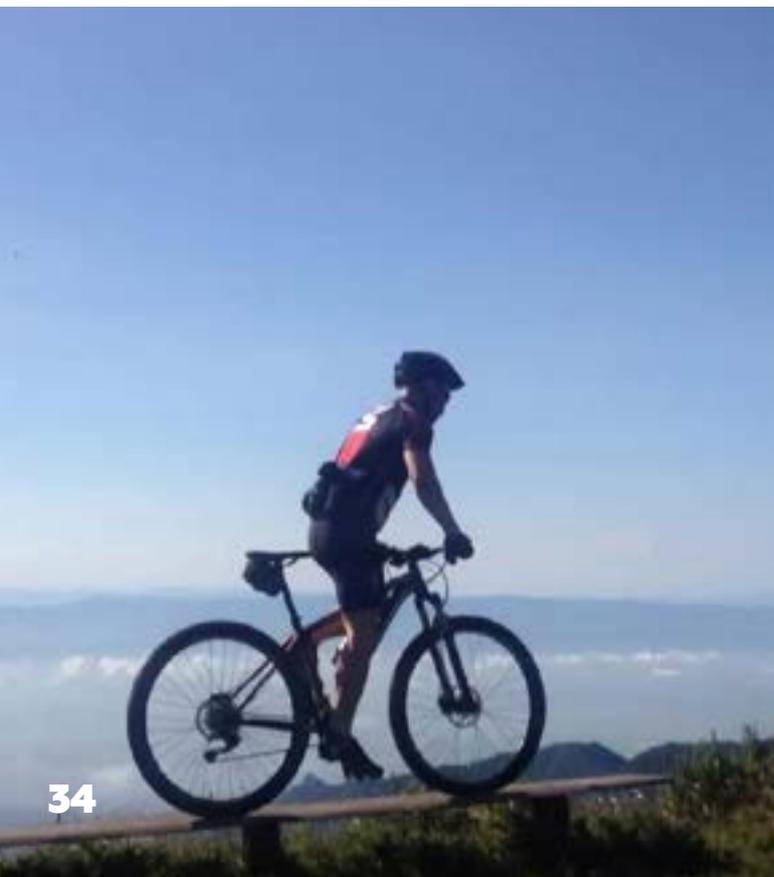
O Sítio do Robertinho é o refúgio ideal para cicloturistas, oferecendo trilhas encantadoras, estradas rurais perfeitas para pedalar e uma recepção calorosa. Após o percurso, desfrute de um autêntico café da roça e relaxe em meio à natureza. Seja para uma breve parada ou um dia de vivências no campo, este é o lugar perfeito para recarregar as energias e se conectar com o ambiente.

Campos do Jordão

Entre as cidades do percurso, Campos do Jordão ocupa um lugar especial no Caminho da Fé. Situada na Serra da Mantiqueira, é um dos últimos pontos antes de Aparecida e faz parte do ramal principal do caminho. A cidade se destaca por seus trechos desafiadores e por ser o ponto mais alto de toda a jornada, com altitudes que ultrapassam os 1.800 metros. Este trecho emblemático representa um dos momentos mais exigentes, oferecendo aos peregrinos vistas panorâmicas deslumbrantes e uma sensação única de superação, tanto física quanto espiritual. A experiência de alcançar Campos do Jordão é marcada por um profundo contato com a natureza, onde cada passo reflete o esforço e a conquista de mais um marco importante na caminhada até Aparecida.

Para os peregrinos, a passagem por Campos do Jordão também representa uma oportunidade de descanso e renovação. A cidade, com sua infraestrutura acolhedora e clima ameno e fresco, mesmo durante o verão, proporciona o alívio necessário para recuperar as forças antes dos últimos trechos até Aparecida. Hospedagens aconchegantes, restaurantes e pontos de apoio oferecem o suporte essencial para que os peregrinos possam descansar, refletir e recuperar as energias, continuando a jornada com disposição.

Para os que percorrem o Caminho da Fé de bicicleta, a chegada na região de Campos do Jordão proporciona uma experiência única de cicloturismo. A rota permite explorar a natureza exuberante da região, desfrutar de vistas panorâmicas e visitar diversas atrações turísticas, tornando a jornada ainda mais especial.



Pindamonhangaba

Uma aventura inesquecível sobre duas rodas, explorando as maravilhas de Pindamonhangaba em um percurso desafiador e recompensador com as paisagens da Serra da Mantiqueira.

Ponto de Partida

Rua Theodorico Cavalcante, esquina com a Rua Conselheiro Rodrigues Alves.

1ª Etapa: Rumo às Falésias

Pedale por paisagens verdejantes até a Falésia Paraíso, onde paredões rochosos se encontram com a exuberante vegetação local.

Aventure-se pela trilha que leva ao mirante da Falésia do Quintal, com vista panorâmica da região.

2ª Etapa: Mergulho na Natureza

Siga em direção à Cachoeira da Macumba, onde suas águas cristalinas convidam a um mergulho revitalizante.

3ª Etapa: Fé e História

Continue o percurso até a Capela São Sebastião.

4ª Etapa: Sabores Regionais

Faça uma pausa no Bar do Edmundo para saborear a culinária local e recuperar as energias.

5ª Etapa: Destino Final

Encerre o percurso na Fazenda Nova Gokula, um refúgio de paz e espiritualidade em meio à natureza exuberante.

OBS.: O percurso apresenta trechos desafiadores, com subidas íngremes e terrenos irregulares e estrada de terra. Utilize equipamentos de segurança adequados, como capacete e luvas. Leve água, lanche, repelente e protetor solar para se manter hidratado e protegido durante o percurso. Aproveite cada momento da jornada, apreciando as paisagens e os sons da natureza.



Santo Antônio do Pinhal

Rota Eugênio Lefevre

Trajeto de 4 km em uma ciclovia pavimentada e sinalizada, saindo do centro da cidade e passando pelo polo gastronômico da cidade. Ao final, chegará aos atrativos da Estação Eugênio Lefevre e o Mirante da Nossa Senhora Auxiliadora.

Tempo médio para completar a rota: 40 minutos

Total de Percorso: total de 3.9 km

Estabelecimentos

Bolinho de Bacalhau e Cia

(12) 3666-1332

bolinho.bacalhau@terra.com.br

Especialidade é o bolinho de bacalhau, que é frito na hora! Salgados, lanches e doces. Vinho do Porto servido em taça, pastel de nata e Santa Clara.

Buteco Zig Zag

(12) 99628-6963

ranchozigzag@gmail.com

Especialidade: Burguer, petiscos e chopp

Santa Araucária Restaurante

(12) 99680-7912 - (12) 99680-7912

Av. Antônio Joaquim de Oliveira, nº 1125 - Centro

Informações: Descubra o sabor da tradição no Santa Araucária Restaurante, localizado em Santo Antônio do Pinhal. Com mais de 15 anos de experiência em gastronomia, uma família dedicada oferece momentos memoráveis. As especialidades são os risotos e a truta, peixe típico da região da Serra da Mantiqueira. Um verdadeiro refúgio gastronômico. Rodeado por majestosas araucárias, criam um ambiente acolhedor e charmoso, perfeito para momentos especiais e encontros em família.

Rota Pico Agudo

Um percurso partindo do centro da cidade com aproximadamente 8 km, te leva até o mirante natural mais alto da cidade, o Pico Agudo com 1700 metros de altitude no bairro do Sertãozinho. No trecho há cafés, ateliers de arte e restaurante com atividade de arborismo e passeios a cavalo.

Tempo médio para completar a rota: 1h20

Total de Percorso: 8.3km

Estabelecimentos

Cafe Atelier Jardins de Barro

(12) 3666-2670 || (12) 98208-7868

Estrada do Pico Agudo, km 2,3 - Sertãozinho

jardinsdebarro@gmail.com

Informações: Atelier de cerâmica e café. Peças exclusivas em cerâmica de alta temperatura, produzidas pela artista plástica Cynthia Duarte. Peças únicas para jardins, varandas e decorativas. Oferece oficinas para turistas e aulas regulares de cerâmica. Junto ao atelier, você encontra café coado no pano com quitutes deliciosos, para aproveitar o melhor da Serra da Mantiqueira.

Recanto do Pico

(12) 3666-1484 || (12) 99616-3788

Estrada do Pico Agudo, Km 3, no 710

contato@recantodopico.com.br

Informações: Espaço onde se come à vontade por um preço, incluso sobremesa caseira e degustação de cachaaças. Na parte de lazer contamos com atividades gratuitas como pedalinho, parquinho, pequenas trilhas e pesca esportiva e atividades pagas de tirolesa e passeio a cavalo. Um redário para seu descanso e momentos junto à natureza. Encontra-se no Km 3 do acesso ao principal ponto turístico da cidade, que é o Pico Agudo.

Café Aromas da Montanha

(12) 98152-9053

cativacakes@gmail.com

Estrada do Pico km 3,2 número 835 - Sertãozinho

Meios de hospedagem

Pousada do Grilo

(12) 3666-1210 || (12) 99769-9006

pousadagrilo@gmail.com

Av. Ministro Nelson Hungria 729

Finais de semana e feriados

Primeira pousada de Santo Antônio do Pinhal. Desde 1980, possui um total de 30 apartamentos, (destes 10 possuem lareira), restaurante, estacionamento, café da manhã e piscina, localizada no centro da cidade.

Pousada il Villaggio

(12) 99608-2421

contato@vilagio.com.br

Av. Antonio Joaquim de Oliveira, 220

Finais de semana, feriados e diariamente na temporada

Localizada no centro da cidade a poucos passos de excelentes restaurantes e do comércio local. Hospede-se em uma das 19 confortáveis acomodações e desfrute de um delicioso café-da-manhã. Aqui você encontra um ambiente familiar e acolhedor na melhor localização da cidade!

Pousada Alemã

(12) 3666-1360 || (12) 99606-1467

contato@pousadaalema.com.br

Av. Ministro Nelson Hungria - 720

Pousada com café da manhã - 24 horas





ROTEIRO DE CHARME

Experiências Únicas na Serra da Mantiqueira

Se existe um destino em São Paulo que combina sofisticação, aconchego e natureza exuberante, esse lugar é a Serra da Mantiqueira. Com paisagens cinematográficas, clima ameno e uma infraestrutura pensada para o bem-estar, a região se destaca como um dos principais destinos de charme do Brasil.

O Roteiro de Charme da Mantiqueira passa por cidades como Campos do Jordão, Santo Antônio do Pinhal e São Bento do Sapucaí, onde pousadas boutique, spas, vinícolas e restaurantes de alta gastronomia criam uma atmosfera perfeita para quem busca momentos especiais. Além do

luxo e do conforto, a região proporciona experiências únicas, como jantares harmonizados, degustações de vinhos e cafés premiados, passeios de balão e trilhas exclusivas em meio à natureza.

É um convite para desacelerar, respirar o ar puro das montanhas e viver dias inesquecíveis em meio ao charme da Mantiqueira. Seja para um refúgio romântico, um final de semana relaxante ou uma viagem gastronômica, este roteiro é a escolha ideal para quem valoriza o prazer dos detalhes e o contato com a natureza.

São José dos Campos - São Francisco Xavier

Em meio à bela Serra da Mantiqueira Paulista, este charmoso distrito de São José dos Campos oferece muitas opções para os amantes da natureza, bem-estar, aventura e gastronomia.

Roteiro 3 dias:

1ª dia

Check in na Pousada de sua preferência
Café na Dona Xica
Passeio pelo centro de SFX
Jantar

2ª dia

Café da manhã na pousada
Turismo de contemplação
Birdwatching e avistamento do Macaco Muriqui
Almoço no restaurante reservado
Autocuidados nas Bruxinhas do Mato
Café na Dona Xica
Jantar



3ª dia

Café na pousada
Check out na pousada
Passeio pelo Parque Municipal SFX
Almoço livre
Retorno home sweet home



Roteiro 7 dias:

1ª dia

Check in na pousada
Passeio pelo centro do distrito
Jantar

2ª dia

Café na pousada

Toca do Muriqui + Cachoeira do Cipó

A trilha se encontra dentro de APA em área particular, local de pesquisa dos Muriquis. O percurso passa por duas cachoeiras pequenas com águas cristalinas da Serra da Mantiqueira onde uma delas permite um banho relaxante.

Duração: 5h

Percurso: 6km

Almoço
Cachoeira Pedro David
Pousada
Jantar

3ª dia

Café na pousada

Trilha Mirante da Onça

Trilha clássica da região de São Francisco Xavier, utilizada por tropeiros em 1870, e foi considerada na década de 80 a maior rampa de voo livre do Brasil, hoje em dia, só se voa de parapente onde o piloto pratica o Hike and fly (Subir Caminhando e voltar voando). A trilha chega a 1960mt de Altitude, tendo vista para todo o Vale do Paraíba e sul de Minas.

Almoço
Massagem na Bruxinhas do Mato
Jantar

4ª dia

Café na pousada

Queixo D'anta

A trilha possui terreno irregular com alto nível de inclinação, onde é recomendado o uso de cajados para apoio e segurança. No total são 5,5km de ida e volta de trilha em plena a mata Atlântica, com o pico a 1600mt de altitude, tendo vista para São Francisco Xavier e Vale do Paraíba.

Duração: 5h

Percurso: 5,5 km

Almoço
Visita a Destilaria Alquimia da Serra
Jantar



5ª dia

Café na pousada

Aqua Rider

Exploração das corredeiras do Rio do Peixe com botes individuais infláveis. O percurso persiste num trajeto de 1,5km com duração entre 1h e 2h (pode variar dependendo do grupo), conhecendo as corredeiras e lindas paisagens beira rio com vegetação ciliar nativa da mata atlântica. Passando por 6 corredeiras com níveis de 1 a 2, o trajeto todo é acompanhado por instrutores credenciados e treinados para desfrutar dessa emoção única com segurança. Ao final da atividade terá um carro para trazê-los de volta à base.

Almoço

Tarde livre

Pousada

Jantar

6ª dia

Café na pousada

Rapel - Cânion Santa Cruz

O rapel no cânion Santa Cruz se inicia por uma trilha curta até à beira do paredão de onde já temos uma bela vista da cachoeira. O paredão que faremos o rapel tem 35mt de altura, e ao descer por ele teremos uma vista de todo o cânion e da cachoeira.

Almoço

Massagem na Bruxinhas do Mato

Jantar

7ª dia

Café na pousada

Check out

Passeio no centro para compras

Almoço

Retorno home sweet home



Atrativos de referência para fotos

Pousada a Rosa e o Rei

Na Pousada A Rosa e o Rei, cada acomodação foi cuidadosamente planejada para oferecer conforto, exclusividade e uma experiência íntima com a natureza. Seja nos chalés ou estúdios, o equilíbrio entre sofisticação e simplicidade transforma sua estada em um momento único de descanso e revitalização.



Pousada Chapéu de Palha

O Chapéu de Palha nasceu para casais dispostos a se curtir, namorar e viver uns dias aconchegados, esquecendo da vida. Possui cabanas para atingir esse objetivo, e carregam o propósito de “cuidar muito bem” dos hóspedes.



Pousada Teto do Cafundó

Rodeado por serras e recortado por riachos e cachoeiras, São Xico é procurado por casais em busca de relaxamento, contato com a natureza e programas alternativos. Integrado a este microcosmo, encontra-se a Pousada Teto do Cafundó, onde é possível hospedar-se no alto da montanha com muito charme e conforto. Com apenas 5 espaçosos chalés com arquiteturas individuais, cuidadosamente decorados e atendimento personalizado, a pousada oferece um conceito diferenciado de hospedagem.



Pousada Varanda da Mantiqueira

Um cantinho na Serra da Mantiqueira com vista maravilhosa. Um lugar tranquilo para quem quer fugir da correria do dia a dia. As acomodações são estruturadas apenas para receber casais que têm por objetivo passar momentos inesquecíveis.



Freedome Domos e Chalés

O Freedome é um refúgio localizado em São Francisco do Xavier, no Bairro Roncador, que oferece hospedagem em um ambiente que proporciona diversas experiências de aproximação e conexão com a natureza. Reconecte-se em um ambiente confortável envolto por muitas belezas naturais. Crie experiências memoráveis ao lado de quem você ama, e encontre a natureza que há dentro de você.



Bem-Estar

Em uma casa encantadora, emoldurada pelas serras e adornada por um jardim todo florido, está instalado o "Bruxinhas do Mato", um espaço terapêutico que oferece serviços de massagem, escalda pés, banhos de ervas, banho de espuma, reflexologia e ducha fria. Já na chegada, as pessoas encontram um ambiente acolhedor e são recebidas com chás de ervas aromáticas degustados em uma varanda com uma vista surpreendente. Os banhos de imersão são preparados com flores e ervas colhidas na hora, e no local são vendidos produtos artesanais especialmente preparados para o relaxamento e o bem-estar. Um lugar pitoresco, aconchegante, dedicado a proporcionar paz.



Restaurantes, Bares e Cafeteria

A culinária local é rica em sabores e tradições caipira, vegana e vegetariana, com muitos restaurantes, bares e cafeterias que oferecem pratos deliciosos.

NEO BISTRÔ & CO.

Restaurante culinária contemporânea, cardápio com risotos, truta, filé mignon Angus, cordeiro e massas.



Villa K2 Restaurante Bar e Eventos

Restaurante de culinária brasileira, contemporânea, vegetariana, vegana e sem glúten.



Rancho Três Paineiras

Cozinha autoral, por Diego Belda, na Serra da Mantiqueira. Tem mesas externas e serve pratos vegetarianos. É necessário fazer reserva



Restaurante Yoshi

Restaurante culinária japonesa



Gastronauta Bistrô

Culinária Italiana, Francesa e Europeia



A Soberana Cozinha Caipira

Prove pratos da cozinha brasileira neste restaurante. É uma boa ideia pedir filé américain ótimo, farofa saborosa e fascinante. Entre as bebidas, servem boa cachaça. O café é ótimo.



Caboclo Pizzaria

Especializada em pizzas de massa fina e crocante, preparadas com todo o cuidado e assadas na tradicional fornalha a lenha, cada pedaço é uma verdadeira obra-prima.



Dona Xica

Opções para café da manhã e também, refeições mais robustas e completas, como tortas e lanches. Seja levando uma geleia caseira, tomando um café coado passado na hora ou um delicioso Chope Artesanal, sinta o sabor da Serra da Mantiqueira! Aqui na Dona Xica, você e seu pet são mais do que bem-vindos!



Monteiro Lobato

Roteiro 1

Conhecendo o Centro de Monteiro Lobato

- Igreja de Nossa Senhora de Bom Sucesso
- Visita à Livre Livraria Primeira e única livraria da cidade
- Visita à Loja O Arteiro Antiquidades
- Visita ao Ateliê de Mosaico
- A Estalagem
- Pastelaria e Sorveteria Monteiro Lobato
- Doceria Urupês
- Armazém da Gi



Roteiro 3

Conhecendo O Verdadeiro Sítio do Pica-Pau Amarelo

- Café da manhã na pousada
- Saída para o verdadeiro Sítio do Picapau Amarelo, com visita ao Casarão e à cachoeira Reino das Águas Claras
- Almoço no verdadeiro Sítio do Picapau Amarelo
- Venda de produtos da fazenda: doces e compotas caseiras com frutas da fazenda
- Venda de livros do escritor Monteiro Lobato.
- Piscina natural
- Redário

Roteiro 2

Conhecendo a Pedra de São Francisco

- Café da manhã na pousada
- Saída para a Pedra de São Francisco
- Almoço no Restaurante Polenta na Pedra ou na lanchonete do local
- Visita à área da Pedra, breve trilha, fotos da paisagem
- Trilhas
- Cachoeiras
- Tirolesa
- Visita ao Empório e conhecer a variedade de produtos artesanais
- Jantar na Pizza da Roça
- Passeio a cavalo



Roteiro 4

Conhecendo o Bairro do Souza

- Café da manhã na Pousada
- Saída para o Sítio Ribeirão dos Pássaros – visita à cachoeira.
- Almoço no Restaurante na Beira do Riacho
- Visita ao Campo Escola Montanhismo
- Roda de Conversa com Hamilton Miragaia sobre montanhismo, trilhas, e os campeonatos de Corrida na Montanha e da Liga de Downhill entre outros. Roda de conversa com Patrícia Querido sobre Aulas de Vivência de Yoga e “Banho Florestal” – caminhada meditativa na floresta, trilha de 2 km ida e volta (opcional).
- A Estalagem e Café Docencanto



Roteiro 5

Day Use Na Pousada Aldeias do Paraíso

- Café da manhã na pousada
- Pousada Aldeias do Paraíso
- Restaurante da Aldeias do Paraíso
- Atividades: Piscina aquecida e ao ar livre, cachoeira, piscina de água natural, lago para pesca e trilha de 50 min (dificuldade média). Oferece passeio a cavalo, horta para consumo, minifazenda, salão de jogos, brinquedoteca e arquinho infantil, além de quadriciclos.
- Jantar no Restaurante da Aldeias do Paraíso



Roteiro 6

Pesca e Campo Pedra Branca

- Café da manhã na Pousada
- Pesca e Campo Pedra Branca
- Almoço no restaurante Pesca e Campo Pedra Branca
- **Atividades:** Pescaria, Redário
- Jantar na Pizza da Roça

Roteiro 7

Conhecendo os grupos folclóricos de Monteiro Lobato

- Café da manhã na pousada
- Saída para o Bairro do Souza
- Almoço no Colaborativo Gastronômico ou LoHe Cozinha

São Bento do Sapucaí

São Bento do Sapucaí, situada na Serra da Mantiqueira, é conhecida por seu clima ameno, paisagens deslumbrantes e rica herança cultural. Para aprimorar e diversificar a experiência dos visitantes, o município está lançando o

Roteiro de Charme — um percurso exclusivo, cuidadosamente planejado para aqueles que desejam explorar as belezas naturais e os atrativos culturais da região com sofisticação e conforto.



Roteiro 4 dias:

1ª dia:

Deguste, vivencie e se encante com São Bento do Sapucaí!

Manhã

Passeio no Sítio Solar - Ateliê de Cerâmica

Tarde

Almoço na Vinícola Santa Maria:

Localizada no complexo da Fazenda São Luiz, para degustação de vinhos e um passeio pelos vinhedos.

Tarde na Vinícola Raízes do Baú:

Para conhecer os vinhos artesanais da Mantiqueira.

15h00 Check-in na pousada, escolha sua melhor experiência com a melhor vista

Igreja Matriz de São Bento: comece seu roteiro na principal igreja da cidade, construída no século XIX. Admire sua arquitetura colonial, os belos vitrais e a imagem do padroeiro São Bento. A praça ao redor é um ótimo ponto para fotos e para sentir a atmosfera acolhedora da cidade.

Museu do Zé Pereira: siga até esse pequeno museu, que preserva a memória do tradicional carnaval de São Bento do Sapucaí. Aqui, você encontrará máscaras, instrumentos e registros históricos dessa manifestação cultural que faz parte da identidade local

Noite

Jantar no Restaurante Sabor da Serra: que oferece experiências gastronômicas autênticas, unindo tradição e sofisticação em um ambiente aconchegante.

2ª dia:

Viva São Bento: Conecte-se com a Cultura e a Natureza

Manhã

Café da manhã na pousada
Aproveite a Experiência do Complexo da Pedra Baú (Baú, Ana Chata e Bauzinho)

Logo pela manhã escolha qual o roteiro para a Trilha nas Pedras e contate uma agência de turismo receptivo

Dificuldade:

Pedra do Baú - Nível Pesado.

Ana Chata - Nível Moderado

Bauzinho - Nível Leve (acessibilidade)

Tarde

Almoço

Opções Restaurante Pedra do Baú / Restaurante Sabor com Arte / Restaurante Canto do Galo.

Visita ao Ateliê Ditinho Joana, referência na arte em madeira e na cultura local e Ateliê Arte no Quilombo.

Passeio no Frescor da Mantiqueira, especializado em produtos locais

Noite

Jantar no Restaurante Trincheira: oferece uma gastronomia sofisticada com ingredientes da região.

Visite o Museu da Revolução de 32

3ª dia:

Viva São Bento: Conecte-se com a Cultura e a Natureza

Manhã

Café da manhã na Padaria Casarão: lugar acolhedor com pães artesanais deliciosos.

Visita à Fazenda Soares Queijaria: conhecer e degustar queijos artesanais premiados

Tarde

Almoço e visita à Oliq: fazenda produtora de azeites premiados, com degustação e tour

Artesanato Nakawe: oferece peças de tecidos tingidos à mão

Noite

Jantar cultural na Comedoria Literária: localizada em um casarão histórico de 1870 e dentro de um espaço cultural. É comida, cultura e arte. Busque a programação no Instagram, dependendo do dia é possível apreciar um ótimo show de música, teatro ou leitura



4ª dia:

No ritmo do interior, no compasso do coração.

Manhã

Café da manhã na pousada e check out

Almoço com reserva no Entre Villas: restaurante com conceito slow food, une a alta gastronomia com os sabores regionais

Pindamonhangaba

Manhã

Comece o dia com um café da manhã reforçado no Colonial Plaza Hotel, desfrutando da variedade de pães, bolos, frutas e pratos quentes

Relaxe nas dependências do hotel, aproveitando toda a estrutura de lazer que o hotel oferece, dentre elas a piscina, sauna e academia

Desfrute de um momento de bem-estar no SPA do Colonial Plaza Hotel, com massagens relaxantes e tratamentos estéticos

Tarde

Saboreie a culinária nacional e internacional do restaurante do Colonial Plaza Hotel

Passeio pela Fazenda Nova Gokula: Explore os templos, jardins e trilhas da fazenda, com paisagens exuberantes e a tranquilidade do campo

Aula de yoga: Participe de uma aula de yoga e meditação para relaxar o corpo e a mente (agendamento)

Massagem ayurvédica: Experimente uma massagem ayurvédica relaxante, com técnicas indianas milenares (agendamento)

Noite

Desfrute de um jantar especial no Colonial Plaza Hotel, ambiente aconchegante





SÃO PAULO

Roteiro de Charme - Cicloturismo na Mantiqueira - Turismo Sustentável no Litoral Norte



Secretaria de
Turismo e Viagens



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS