



LIVRO DE ATIVIDADES
ACTIVITIES BOOK

Picinguaba é uma pequena vila de pescadores que fica no Parque Estadual da Serra do Mar, com natureza exuberante e de frente para uma baía de águas tranquilas. É um lugar muito preservado onde a cultura caiçara é latente. Descubra esse pequeno paraíso que faz parte da identidade do Brasil.

Existem várias atividades que podemos organizar para você de acordo com as suas preferências. Você pode optar por algo mais ativo e aventureiro ou algo mais tranquilo e descontraído.

Temos alguns guias locais para acompanharem nossos hóspedes em determinadas atividades, mas existem também opções em que o hóspede tem total liberdade para se aventurar pela região.

Nossa equipe está à sua disposição para o ajudar a organizar a sua estadia e desfrutar de férias inesquecíveis.

A Equipe de Picinguaba

Picinguaba is the perfect place to discover real Brazil and take time to be in contact with nature and local culture.

There is so much to do that it will inevitably fit your wishes. It is up to you! Either stay very active and adventurous or on the opposite, enjoy the calm and relaxed atmosphere of the Pousada. You are even welcome to do both. We thus offer a wide-range of activities at Picinguaba. Indeed, some of them are to be enjoyed in total freedom by our guests, whereas others experiences are guided by locals.

Our team is at your service and aim to make your stay unforgettable by making your wishes come true.

Picinguaba Team



EXPERIÊNCIAS
AVENTUREIRAS

ACTIVE EXPERIENCES

CAMINHADAS COM GUIA

Em Picinguaba, há muitas opções de caminhadas, para todos os níveis, de uma hora ou até um dia inteiro.

Teremos o prazer de explicar todas as possibilidades de caminhada para você descobrir o melhor da região. Por favor, entre em contato com a recepção.

GUIDED HIKES

In Picinguaba, hiking tours are for all levels of experience, from one hour time to full day treks.

We will be pleased to introduce you all the different possibilities to discover the best of the region. Please feel free to ask at the reception.

CAMINHADA PARA PONTA NEGRA

Nossa região tem algumas das praias mais bonitas e secretas do Brasil. A maioria delas não tem acesso rodoviário e a única maneira de desfrutar de sua beleza é caminhando. Neste passeio você passa pela floresta e visita várias praias desertas.

O nível da caminhada pode ser ajustado para a sua forma física, de 1 hora a 4 horas, com trecho de barco para voltar.

Duração: Excursão dura o dia inteiro com saída de Picinguaba às 9h

Recomendações: Traga protetor solar, chapéu e sapato fechado para caminhada

— Verifique a disponibilidade na recepção

CAMINHADA NA MATA ATLÂNTICA

Esse é um passeio acompanhado por nosso guia local. Ele te levará de carro até ao interior de Ubatumirim, para uma caminhada na floresta e uma parada em uma cachoeira espetacular. Depois de um piquenique, retornamos para Picinguaba antes do final da tarde. O programa pode mudar dependendo das condições climáticas e preferências do hóspede.

Duração: Em torno de 4 horas

Recomendações: Traga protetor solar, repelente de mosquitos, chapéu e tênis

— Verifique a disponibilidade na recepção

PONTA NEGRA HIKE

Our region has some of the most beautiful well kept beaches in Brazil. Most of them do not have road access and the only way to enjoy their beauty is by walking to them. To get to these beaches you must cross a forested area.

The level of difficulty of the hike can be adjusted to your physical shape, 1 hour up to 4 hours. There is a boat stretch to transport you on the way back.

Duration: Full day tour. You will leave Picinguaba in the morning at 9am

Recommendations: Bring sun block, mosquito repellent, Tennis shoes and hat

— Check availability at the reception

MATA ATLÂNTICA HIKE

This is a walking excursion led by our local guide. He will drive you to the interior of Ubatumirim and then lead you on to a hike inside the forest and a stop at a spectacular waterfall. After a picnic we return to Picinguaba before the sunset.

This activity may change due to local weather.

Duration: Around 4 hours

Recommendations: Bring sun block, mosquito repellent, hat and walking shoes

— Check availability at the reception

OBSERVAÇÃO DE AVES

Nesta região existe uma grande diversidade de pássaros, e conhecemos um local onde eles podem ser observados. Este passeio irá levá-lo à floresta, com um profissional apaixonado por aves, que vai fazer você descobrir os diferentes tipos de aves que vivem nesse ecossistema.

Duração: Em torno de 4 horas

— Reserve com um dia de antecedência

ESCUNA

Nossa escuna privada "Uyra" te leva para passear na Ilha Comprida, Ilha das Couves e Ilha dos Porcos, onde se pode nadar e mergulhar em águas transparentes (máscaras de snorkel disponíveis a bordo).

Antes do pôr do sol, quando a luz estiver mais suave, retorna à Picinguaba.

O barco zarpa às 10h, mas também podemos organizar uma saída em outro horário, se desejar um passeio privado.

Duração: Saída às 10h e volta às 17h

Recomendações: Traga protetor solar, chapéu, e repelente

— Reserve com um dia de antecedência

BIRDWATCHING

There is huge birds diversity here and we know a place from where they can be observed. This tour will take you to the forest with a professional who is very passionate and will make you discover all the different types of birds who live here.

Duration: Around 4 hours

— Book 1 day in advance

SCHOONER

Our private schooner "Uyra" will take you for a tour around the islands, Ilha Comprida, Ilha das Couves and Ilha dos Porcos, where you can swim and dive in the clear waters (snorkels and masks are available on board).

Right before sunset, the schooner returns to Picinguaba.

The boat normally leaves at 10am but we can also arrange a departure at a different time, if you wish for a private tour.

Duration: Boat leaves at 10am and comes back at 5pm

Recommendations: Bring sun block, hat and mosquito repellent

— Book 1 day in advance

S U R F

Você sabia que a região de Ubatuba é considerada a capital do surf do Brasil?

Ninguém pode perder esta oportunidade incrível!
Aulas de surfe para todos os níveis.

Aprenda a surfar ou melhorar a sua técnica com nosso instrutor.

A área oferece vários pontos ideais e seguros para iniciantes ou até para surfistas avançados.

Recomendações: Traga protetor solar

— Reserve com um dia de antecedência

S U R F

Did you know that the Ubatuba's region is considered the surf capital of Brazil?

No one wants to miss this incredible opportunity!
Surf lessons for all levels.

Learn how to surf or improve your technique with our local instructor.

The region offers several ideal and safe spots for beginners up to advanced surfers.

Recommendations: Bring sun block

— Book 1 day in advance

STAND UP PADDLE

Esta prancha é mais estável do que uma prancha de surf regular, ideal para iniciantes.

Duração: 2 horas ou dia inteiro

Disponibilidade: Reserve com um dia de antecedência

Recomendações: Traga protetor solar

— Verifique a disponibilidade na recepção

CAIAQUE NA BAÍA DE Picinguaba

Temos o prazer de propor duas possibilidades de passeio:

Praia da Fazenda: Cruze a baía de Picinguaba até uma praia deserta de 3km de extensão com possibilidade de subir o Rio de Picinguaba. Esse passeio é uma delícia no início da manhã, ou no pôr do sol.

Cerco de Picinguaba: Duas vezes por dia, um grupo de experientes pescadores da Vila de Picinguaba repetem a tradição de verificar o "Cercó". É uma rede fixa, a 300 metros da praia. Diversos tipos de peixe entram na rede e às vezes é possível ver tartarugas e raias.

Recomendações: Levar protetor solar. Por favor, use os coletes salva-vidas fornecidos

— Reserve com um dia de antecedência

STAND UP PADDLE

This is a more stable and longer board than a regular surfboard, ideal for beginners.

Duration: 2 hours or full day

Availability: Book 1 day in advance.

Recommendations: Bring sun block

— Check availability at the reception

KAYAK IN Picinguaba Bay

We have the pleasure to offer you two possibilities for this tour:

Praia da Fazenda: You cross the Picinguaba bay all the way to a km wide deserted beach with the possibility of going up the Picinguaba River. This tour is especially nice early in the morning or during sunset time.

Cerco de Picinguaba: Twice a day a group of experienced fishermen from the Picinguaba village repeat the tradition of checking the encirclement (Cerco de Picinguaba). It's a fixed net located 300 meters away from the beach. Several different types of fish are caught in the net and sometimes it is possible to see turtles and sting-rays.

Recommendations: Bring sun block. Please use the provided life-jackets

— Book 1 day in advance



EXPERIÊNCIAS
CULTURAIS

CULTURAL
EXPERIENCES

PARATY, HERANÇA COLONIAL

O patrimônio cultural da região é rico em belas e típicas cidades coloniais.

A 30 minutos de carro de Picinguaba, está a cidade colonial de Paraty. Muito preservada, com construções do século XVII e XVIII, Paraty é um lugar muito agradável, onde você encontra lojas de arte, artesanato e bons restaurantes.

Extra: Se você quiser um passeio pela cidade com um guia, podemos organizar também

— Por favor, verifique na recepção

TRILHA DO OURO

Volte no tempo e descubra o Caminho do Ouro. A estrada construída por escravos no século XVIII para levar o ouro do interior do Brasil até o porto de Paraty, onde os navios zarpavam com destino à Portugal. Depois da caminhada, paramos em uma cachoeira para nadar e visitamos uma destilaria de cachaça artesanal.

Duração: 4 horas
Transfer incluso

Recomendações: Traga protetor solar, repelente de mosquitos, tenis e chapéu

— Reserve com um dia de antecedência

PARATY, COLONIAL HERITAGE

The region's cultural heritage is rich in the beautiful and typical colonial towns.

Paraty is a 30min drive from Picinguaba. Paraty is a well-preserved quaint town with remnants from the seventeenth and eighteenth centuries. Paraty is very charming with a great atmosphere. There you will find art shops, local craftwork and good restaurants.

Extra: If you want city tour with a guide, we can organize it for you

— Please check at the reception

THE GOLD TRAIL

Take a trip back in time and discover the Gold Trail. The road built by slaves in the Eighth century for transporting gold from the Brazilian countryside all the way to the port of Paraty, from where the ships would sail to Portugal. After the walk, we stop at a waterfall for a swim and to visit the homemade *cachaça* distillery.

Duration: 4 hours
Transfer included

Recommendations: Bring sun block, mosquito repellent, walking shoes and hat

— Book 1 day in advance

VINHO NO PÔR DO SOL

Ver o sol se pôr no mar é um belo momento do dia em Picinguaba. Por isso, podemos organizar para você um momento único na Praia da Fazenda. Vá de escuna ou em um pequeno barco a motor para a praia, onde irá saborear um dos nossos vinhos especiais, em uma atmosfera incrivelmente romântica.

— Reserve com um dia de antecedência

PESCARIA

Experimente o verdadeiro modo de vida dos habitantes de Picinguaba. Pesque com um local, em um dos barquinhos coloridos que ficam na baía. Podemos cozinhar o que você pescou no jantar. É uma grande diversão para crianças.

Disponibilidade: Verifique a disponibilidade na recepção

Sujeita às condições do mar

Recomendações: Levar protetor solar, repelente de mosquitos, chapéu, toalhas (disponível na recepção) e camiseta

— Reserve com um dia de antecedência

SUNSET WITH WINE

Seeing the sun going down on the sea is a wonderful moment in Picinguaba. This is why, we will have the pleasure to organize for you this beautiful moment on Praia da Fazenda. You will leave the hotel with our schooner or on a small boat, to reach the preserved 3km of white sand beach where you will savor one of our selected wines in an incredibly romantic atmosphere.

— Book 1 day in advance

FISHING DAY WITH LOCAL FISHERMAN

Experiment the true Picinguaba people's way of living. Go fishing with a local fisherman in one of the colorful little boats from the bay. We can cook what you have fished for dinner; this is great fun for the kids.

Availability: Please check availability at the reception

Subject to sea conditions

Recommendations: Bring sun block, mosquito repellent, hat, towels (available at reception) and t-shirt

— Book 1 day in advance

A scenic view from a boat on a tropical sea. In the foreground, a white fishing net is draped over a white pole. The water is a deep, clear blue-green. In the background, there are several green, hilly islands and mountains under a blue sky with scattered white clouds. A small white boat is visible on the left side of the water.

EXPERIÊNCIAS
RELAXANTES

RELAXING
EXPERIENCES

SAUNA

Nossa sauna a lenha está disponível das 16h as 19h, todos os dias. Caso queira utilizar a sauna, por favor avise a recepção 1h antes, para prepararmos com antecedência.

Não há taxa para utilizar a sauna.

AULA DE YOGA

O espírito e a tranquilidade do lugar tornam o local ideal para a prática de yoga e meditação - a melhor forma de conciliar o corpo e a mente e para se sentir totalmente em paz com você mesmo.

— Reserve com um dia de antecedência

MASSAGEM TERAPÊUTICA

Nossas massagistas utilizam tratamentos e produtos naturais brasileiros que incorporam os princípios da hidratação do corpo para promover o bem-estar e renovação.

Para todos os tratamentos abaixo, por favor confirme a disponibilidade, e reserve na recepção.

MASSAGEM RELAXANTE

Alivia dores musculares e estimula a circulação do sangue restaurando a energia vital e bem-estar.

REFLEXOLOGIA DO PÉ

Este tratamento reduz tensões e desconforto através da aplicação de pressão em diferentes pontos dos pés, trazendo revitalização e equilíbrio para seu corpo.

MANICURE E PEDICURE

Há outros passeios mais específicos disponíveis que não estão incluídos nesta lista mas podemos organizar para você.

Por favor, nos avise se você é um alpinista, surfista profissional ou algo específico, e nós estaremos contentes em ajudá-lo.

SAUNA

Our wood-fired sauna is available from 4pm until 7pm, every day. In case you wish to use the sauna please warn the reception 1 hour in advance, so we can prepare it accordingly.

There is no charge for using the sauna.

YOGA CLASSES

The spirit and quietness of the place make it ideal for yoga and meditation practices – the best way to harmonize the body and the soul, and to feel completely in peace with yourself.

— Book 1 day in advance

THERAPEUTIC MASSAGE

Our masseur use treatments and natural products from Brazil, which incorporate the principles of hydration to promote well-being and renovation.

For all of the below treatments, please confirm availability and make your reservation at the reception.

RELAXING MASSAGE

It relieves muscular pain and stimulates blood flow, restoring the vital energy and well-being.

FOOT REFLEXOLOGY

Reduces tensions and discomfort through putting pressure in different spots of the feet, bringing vitality and balance to your body.

MANICURES AND PEDICURES

This was a list of our suggestions for activities at Pousada Picinguaba. You may consider other options by addressing directly the reception during your stay.

Please let us know if you are a serious hiker or surfer or would like something specific to be prepared for you, and we will be glad to help you.

