



Tribo de Exploradores
Grupo 159-Monte

The Way II

Um corpo são, uma mente mais saudável

7.50€

31 de Maio a 1 de Junho

SEDE

Programa

Dia 31 de Maio

14h-Concentração na sede

14h30- Formatura

15h-Workshop Nutrição- Santiago

16h30- Lanche

17h00- Instrutora- Helena Fagundes- Preparação física para a atividade

18h- Corpo e mente sã- Meditação

18h30- Diarios de viagens

19h00- Higiene pessoal e tempo livre

19h45- Preparação do Jantar

20h30 - Jantar

20h45- Caminhada noturna

22h30- Ceia

22h45- The way- O caminho- Filme



Dia 1 de Junho

8h30- Alvorada

9h00- Pequeno-almoço

9h45- "Os meus companheiros de viagem"- Workshop

11h30- Preparação do almoço e arrumações

12h30- Almoço

14h30- Termina da atividade

Lista de material

uniforme de campo e sweat castanha

mochila de costas com:

- saco cama e colchonete
- agasalho
- muda de roupa interior
- 1 t-shirt dos escoteiros e meias
- impermeável
- 1 rolo de papel higiénico
- prato, copo e talheres
- toalha de banho
- material de higiene
- chinelos
- caderno de caça e caderneta de progresso
- estojo com material didático (canetas, cola, tesoura, marcadores)
- garrafa de agua
- salgadinhos para partilhar na ceia (batatas fritas, pipocas, queijinhos, etc...)
- manta
- roupa desportiva
- lanterna

Diário de viagem



Ementa

Dia 31

Lanche- iogurte e Bolacha maria

Jantar- Massa a carbonara, brócolos e fruta

Dia 1 de junho

Pequeno-almoço- Pão com queijo, fiambre café ou leite

Lanche- fruta e barrinha

Almoço- Perninhas de frango com arroz e salada

