ATIVIDADES DE NATUREZA

QUOKKA.PT

QUOKKA

QUOKKA

1 Workshops infantis

2 Workshops

3 Trilhos/Caminhadas

4 Retiros

5 Contactos

WORKSHOPS
INFANTIL

A Magia da Água

Dos 6 aos 10 anos, vem aprender connosco o ciclo da água.
Já reparaste que quando chove a água vem para a terra e depois volta para o céu? Parece Magia.
Connosco vais aprender por onde passa a água mas também fazer com que a tua água vá para o céu.

Pequenos Compostores

Dos 6 aos 10 anos vem aprender connosco de que materiais são feitos os teus objetos, a tua comida, a tua roupa e muito mais.
Vamos ensinar-te a distinguir os materiais mas também qual a melhor forma de os deitares fora.
E queres saber um segredo? Há alguns materiais que ainda fazem crescer plantas, é tipo magia.

Mini Engenheiros

Dos 6 aos 10 anos, já te imaginaste a ser engenheiro por umas horas e a poderes criar o mundo dos teus sonhos?
Neste workshop vamos fazer um projeto de uma cidade mágica, onde cada equipa vai criar:
- A estrada, iluminação, passagem da comida, comunicação

E muito mais!
No final teremos uma cidade montada ao gosto dos Mini Engenheiros!

WORKSHOPS
INFANTIL

Exploradores Noturnos

Dos 6 aos 10 anos, vem fazer uma exploração noturna. Em plena lua cheia, vamos ensinar-te os movimentos da lua e da natureza. Durante o nosso atelier vais poder jogar com todas as outras crianças ao jogo de exploradores noturnos e descobrir o tesouro.

O Mundo dos Cogumelos

Os cogumelos tem várias cores, tamanhos, feitios. Muitos deles venenosos, outros não. Connosco vais aprender a distinguir os cogumelos, e no final do nosso desafio, ainda te vamos ensinar a fazer um bolinho com cogumelos, que delicioso!

A Vida das Árvores

As árvores são seres vivos complexos, antigos e com muita história. Neste atelier queremos que aprendas a distinguir as arvores autóctones das invasoras, aprendas a proteges as autóctones para que, se num dia com os teus pais vires uma árvore a possam proteger. Mas, também te vamos ensinar a plantar desde a bolota à árvore.

WORKSHOPS
INFANTIL

Mini Astronautas

Já sonhaste em ir à Lua? Viajar pelo espaço? Ser astronauta?
Neste atelier vamos explicar-te como funciona o universo, como estão ligados os planetas e porquê que o céu que vemos todos os dias já não existe.
Levamos um telescópio para podermos observar as estrelas, sabes quais são as constelações que vemos na nossa terra?

À descoberta do Oceano

O oceano tem uma imensidão de espécies. Temos peixes, e alguns deles mamíferos, mas não só.
Vamos-te mostrar o grupo das espécies, e falar contigo sobre as algas e os corais. Sabes porquê que os corais perdem a cor e porquê que eles são muito importantes para a nossa sobrevivência?
Vamos ensinar-se a ver o oceano por dentro.

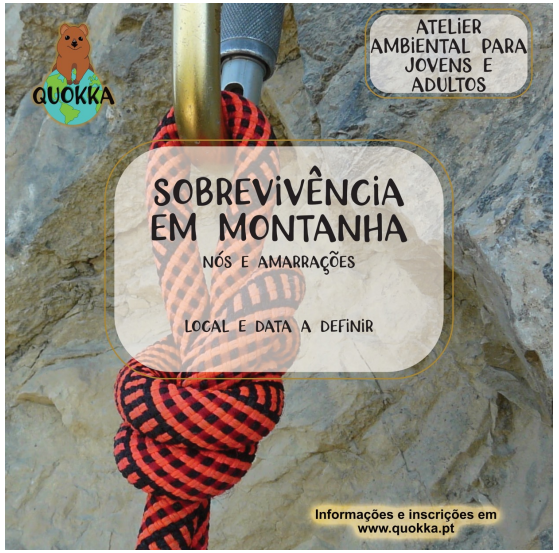
Os Sons da Natureza

Já andaste na floresta completamente em silencio? Ouviste o barulho das árvores, da água, dos pássaros?
E os sons mágicos que a natureza faz que nos permitem conhecer os sítios que nunca imaginamos?
Nós vamos-te mostrar como os sons da natureza nos podem ajudar a viver dentro dela em segurança.

WORKSHOPS

SOBREVIVÊNCIA EM MONTANHA

Nós e Amarrações



O cabo (corda) é um dos melhores amigos de quem adora montanha. Aprender a fazer os nós básicos pode significar escalar ou não uma parede, construir ou não uma mesa na floresta, transportar ou não material.
Connosco irás aprender a distinguir nós de amarrações e a fazer vários tipos deles para que possas usar todos os dias.

Orientação

Entrar numa montanha, para uma caminhada, um trilho, uma pernoita, uma longa expedição, tem sempre o fator surpresa no meio. Nunca sabemos que surpresas vamos encontrar, quais os desafios com que nos vamos deparar, mas nós sabemos uma forma de precaver.
Saber orientação em montanha é um dos maiores truques, com cartas topográficas, bússolas, esquadros de coordenadas, GPS tudo é possível e muitas vezes é o essencial para ajudar alguém.

Técnicas de Fogo

Adoras montanha e gostavas de saber como fazer fogo, mesmo que esteja a nevar? Vamos-te ensinar as mais diversas técnicas que podes utilizar, desde uma pedreneira, palha de aço, pilha, e muito mais para atear uma fogueira, mas mais importante do que isso é como manter o fogo e quais as diferentes etapas de uma fogueira para que te possa aquecer sem comprometer o ambiente ao teu redor.

WORKSHOPS

Compostagem

Será possível que a compostagem efetivamente funcione?
Aprender as técnicas de compostagem normal é uma ferramenta muito útil para conduzir os resíduos orgânicos a uma nova vida, garantindo que todas as nossas plantações são fertilizadas sem químicos e que, poupamos espaço nos aterros de resíduos.

Leave no Trace

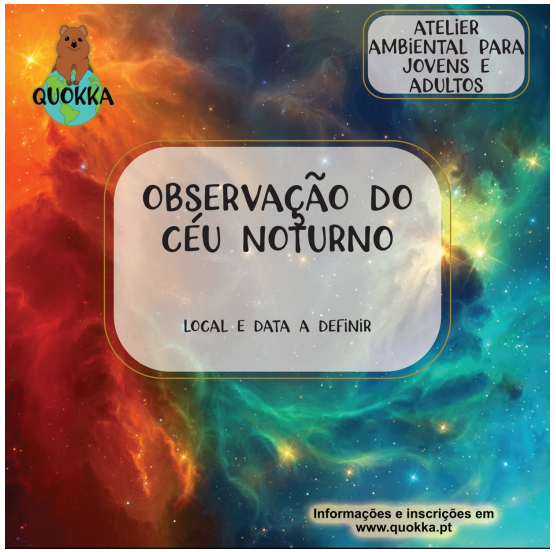
Leave no trace – Passar sem deixar rasto.
Não leves nada a não ser saudade.
Não deixes nada a não ser pegadas.
Não tires nada a não ser fotografias.
Não mates nada a não ser o tempo.
Já te imaginaste a passar tempo na natureza nesta filosofia de vida? Vais aprender o conceito, as técnicas e as estratégias para caminhares, acampares, ou o que seja em modo Leve no Trace.

Ilustração de Natureza

Gostas de pintar e queres saber mais sobre pintura de natureza?
Nunca pegaste num pincel e achas possível retratar a natureza?
Tudo é possível, basta sentar, observar e retratar.
Neste workshop terás à tua disposição os materiais que te vão possibilitar pintar o teu quadro de natureza.

WORKSHOPS

Observação do céu noturno



Observar o céu a olho nu.
Observar o céu por um telescópio.
Conseguir identificar as mudanças no céu que vemos.
Compreender que o céu que vemos hoje já não é real, já não existe.
Vais ficar com as noções básicas de observação do céus e de como usar um planisfério estrelar.

A influência da Lua no planeta Terra

A lua influencia o nosso planeta de uma forma abrupta. As marés, a procriação, o ciclo de vida animal, o ciclo de vida da flora, tanta coisa que se modifica em função da Lua.
Vais aprender as fases da lua, como identificar essas fases e o que deves ou não fazer nessas fases.
Será que em Lua Nova devemos plantar?
Devemos ter a intenção de colher frutos das nossas árvores?

Exploração noturna da natureza

Caminhar na natureza noturna em silêncio, sem luz, numa conexão profunda com a natureza.
Vais desafiar os teus sentidos, os teus medos, as tuas perceções e aprender como os nossos 5 sentidos se podem alterar e aprimorar neste ambiente.
Aprendendo como deve ser a tua postura de noite na natureza talvez percebas a vida nómada nos nossos antepassados.

WORKSHOPS

COSMÉTICA NATURAL

Cremes

Utilizar creme nas mãos, na cara, no corpo é uma prática diária de todos, mas, e se esse creme fosse feito com produtos naturais, com as flores que nos rodeiam, tudo natural?
Connosco vais aprender a fazer os teus próprios cremes, com todas as indicações para os usares nos teus dias.

Óleos essenciais

Os óleos essenciais são fundamentais para a nossa saúde e para o nosso bem estar. Estes produtos podem ser feitos a partir dos extratos da flora que nos rodeia, tendo a certeza que são produtos 100% naturais.
Neste workshop irás perceber que materiais, que procedimentos e que flora podes usar para fazer os teus óleos em casa, nas quantidades que necessitas.

Shampoo Sólido

Shampoo sólido, o melhor amigo de qualquer pessoa que queira poupar no plástico, cuidar do seu cabelo, viajar sem riscos e ter a certeza que está a colocar no seu cabelo um produto natural.
Vais aprender todo o procedimento de fazer o shampoo, como solidificar os ingredientes e ainda, como conservar o produto final para que perdure no tempo.

WORKSHOPS

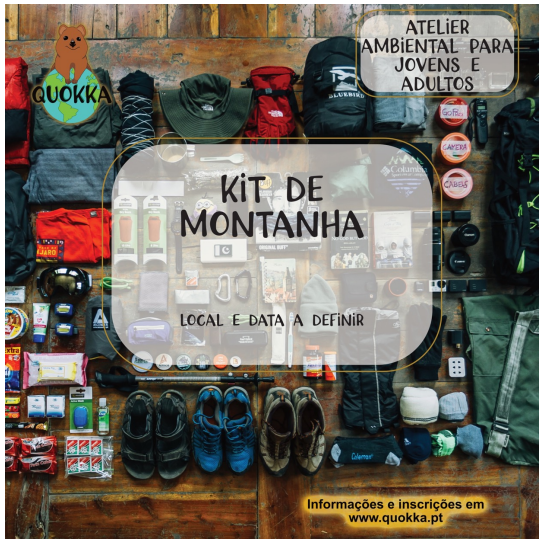
Energia Solar Portátil

Quantos de vocês já pensaram que dava mesmo jeito conseguir carregar o telemóvel, a powerbank ou outro gadget em qualquer lugar com sol? É possível, mas também sabemos que muitas vezes há receio de não saber comprar o painel certo, de o saber utilizar e de ter a certeza que vá resultar.
Aqui vai aprender as diversas técnicas de obter energia solar portátil, assim como, ter uma referência de como fazer as suas compras nesta área.

Fotografia da Vida Selvagem

Tem uma máquina fotográfica e não sabe como capturar aquelas fotos emblemáticas da natureza?
Não tem uma máquina, mas gostava de comprar uma, apesar de não a saber usar?
Neste workshop vamos ensinar a usar todos os botões da máquina que se apliquem à fotografia da vida selvagem, fotografia em movimento.
Mas não só! Para se tirarem boas fotos na natureza tem de se saber estar na natureza.

Kit de Montanha



Vai para montanha e não sabe o que levar?
Marcou uma viagem aos alpes mas não percebe nada de materiais de montanhismo nem onde comprar?
Vai comprar umas botas e repara em 1001 modelos?
Connosco vai aprender as propriedades dos equipamentos de montanha para que, no momento de escolher, saiba qual é o mais adequado para si e para a sua viagem.

WORKSHOPS AMBIENTAIS

Eco Materiais

Os materiais não são todos iguais e, se formos olhar para a historia por exemplo, vemos que ao longo do tempo fomos alterando os materiais das nossas roupas, das construções, dos produtos. Mas serão os atuais os corretos?
Neste workshop vais aprender a distinguir um material normal de um eco material para que possas fazer compras mais conscientes.

Micro Plásticos

Os plásticos que vão para os oceanos levam centenas de anos a desaparecer, mas na verdade, eles não desaparecem. Ao longo do tempo vão-se transformando em Microplásticos.
Estes pequninos plásticos entram na cadeia alimentar marinha, que por sua vez, mais tarde chega à cadeia alimentar humana. É fundamental perceber de que forma podemos diminuir a nossa emissão de microplásticos, por exemplo quando lavamos roupa.

Como reduzir o seu impacto ambiental

Se soubesse qual é o seu impacte ambiental o que faria para o diminuir?
Neste workshop vamos analisar as métricas de cálculo de um impacte ambiental e aplicá-lo ao seu dia-a-dia, ao seu produto, ao seu desafio.
O objetivo? Compreender qual o seu ponto de partida e perceber em que vertentes tem de melhorar o seu desempenho para se tornar num ser em equilibro.

CAMINHADAS TEMÁTICAS

Trilhos das estações.

Um percurso na Serra de Arga que leva cada participante a construir o seu Herbário da estação do ano em que estivermos.

CAMINHADAS

SERRA DE ARGA

Trilho da Grande Cascata

Conhecer o coração da Serra onde a grande cascata corre. Uma imagem de cortar a respiração e um silêncio inesquecível.

Durante todo o caminho terás oportunidade de conhecer melhor o património natural e cultural da serra. Iremos ainda parar para tomar um chá de montanha.

Duração: 3 horas

Dificuldade: Moderado

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Arga de Baixo

CAMINHADAS

SERRA DE ARGA

Trilho do Marco Geodésica à Cascata

Já se imaginou no topo de uma montanha ao lado de um marco geodésico?

E estar ao lado de uma cascata profunda nas entranhas da serra?

Duração: 3 horas

Dificuldade: Moderado

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Arga de Cima

CAMINHADAS

SERRA DE ARGA

Trilho da Nascente do Rio Âncora

Já teve a oportunidade de ver uma nascente de um rio?

E se esse rio for o rio Âncora?

É tão belo este local, como mágico. O caminho leva-nos pelas entranhas da serra, pontos de grande altitude, mas também pelos pontos culturais mais incríveis.

Duração: 5 horas

Dificuldade: Moderado

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Arga de Baixo

CAMINHADAS

SERRA DE ARGA

Trilho do Cume ao Mosteiro

Um trilho que lhe permitirá ter uma visão sobre Caminha, Viana e Espanha, seguindo uma passagem pelo mosteiro de São João de Arga e Arga de São João.

Duração: 5 horas

Dificuldade: Moderado

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Arga de São João

CAMINHADAS DE LITORAL

Caminhada do Rio Minho

Uma caminhada temática de Lanhelas a Vila Nova de Cerveira, pelas margens do Rio Minho!

Vamos em grupo conhecer o Rio Minho, as suas espécies e a sua história. Na Vila de Cerveira, vamos visitar o Aquamuseu e, no final, apanhar o comboio de regresso a Lanhelas.

Durante a caminhada, iremos por um belo percurso e partilharemos a cultura do Alto Minho juntamente com a Galiza.

Duração: 4 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Linear, com regresso de comboio

Local de início: Lanhelas, Caminha

CAMINHADAS DE LITORAL

Caminhada do Atlântico

Uma caminhada temática da Praia norte à Areosa, pelas margens do Oceano Atlântico!

Vamos em grupo conhecer o oceano, as suas espécies e a sua história. Na Praia Norte, vamos visitar o Observatório do Litoral, e partilhar a experiência da imensidão do oceano.

Durante a caminhada, iremos por um belo percurso e partilharemos a cultura do Alto Minho juntamente com a atividade piscatória.

Duração: 4 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Praia Norte, Viana do Castelo

CAMINHADAS DE LITORAL

Caminhada do Rio Lima

Uma caminhada temática na cidade de Viana do Castelo, pelas margens do Rio Lima!

Vamos em grupo conhecer o Rio Lima, as suas espécies e a sua história. No meio da caminha, vamos visitar a Marina de Viana e a Ponte Eiffel.

Durante a caminhada, iremos por um belo percurso e partilharemos a cultura da atividade piscatória deste rio.

Duração: 4 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Biblioteca, Viana do Castelo

CAMINHADAS

CULTURAIS - VIANA DO CASTELO

Caminhada Gastronómica Viana do Castelo

Uma caminhada temática na cidade de Viana do Castelo, para degustar as melhores iguarias desta cidade. Bola de Berlim, torta de viana, chocolate, ginja e muito mais! Acompanhada de um belíssimo percurso e de muitas histórias da cidade.

Duração: 4 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Campo da Senhora da Agonia, Viana do Castelo

CAMINHADAS

CULTURAIS - VIANA DO CASTELO

Caminhada cultural Viana do Castelo

Uma caminhada temática na cidade de Viana do Castelo, para descobrir os principais monumentos e as principais histórias. Desde a emblemática praça da república, Gil Eannes, Ponte Eiffel, Sé e muito mais!

Vamos caminhar e descobrir as maravilhas ruas históricas da cidade.

Duração: 3 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Praça da República, Viana do Castelo

CAMINHADAS

CULTURAIS - VIANA DO CASTELO

Caminhada Santa Luzia Viana do Castelo

Uma caminhada temática no local mais emblemático da cidade, Santa Luzia. Vamos visitar a catedral, a cidadela e disfrutar das vistas panorâmicas. É um momento de cortar a respiração com a beleza que a cidade apresenta vista daqui. Na cidadela, vamos descobrir a história das ruínas da cidade de Viana.

Duração: 3 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Santa Luzia, Viana do Castelo

CAMINHADAS

CULTURAIS - CAMINHA

Caminhada Medieval Caminha

Uma caminhada temática no local emblemático do concelho, o centro histórico. Vamos visitar a torre do relógio, as muralhas, a torre do relógio e muito mais! Cheia de monumentos de uma época histórica da humanidade, vale a pena visitar e disfrutar das vistas da Vila de Caminha.

Duração: 3 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Terreiro, Caminha

CAMINHADAS

CULTURAIS - CAMINHA

Caminhada Pré Histórica Vila Praia de Âncora

Uma caminhada temática num local único do Alto Minho, Vila Praia de Âncora, com passagem pela Anta da Barrosa, o monte do calvário, a gruta do calvário, igreja matriz, e muitos mais!

Aprender sobre a história da Vila, da sua elevação e do seu povo.

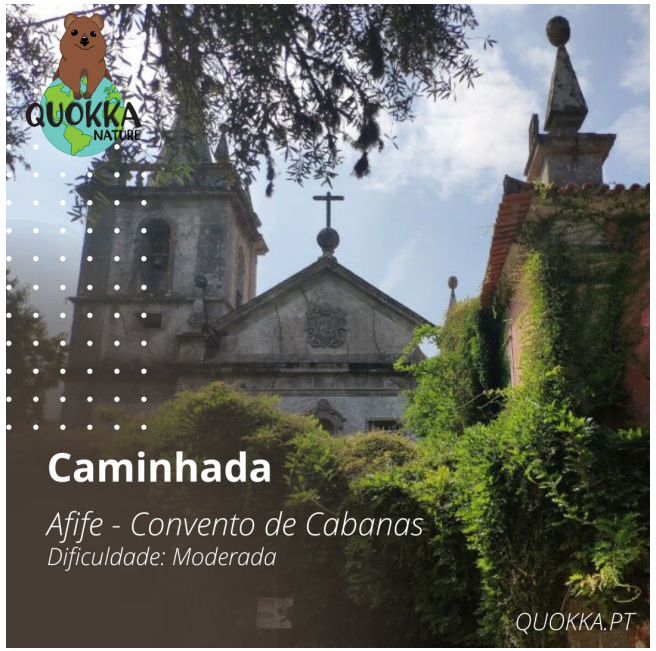
Duração: 3 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Igreja Matriz, Vila Praia de Âncora

CAMINHADAS



Caminhada Convento de Cabanas - Afife

Vamos caminhar em direção à encosta do monte onde se encontra as ruínas da cividade, e no percurso temos outras surpresas. Vamos passar por rios e riachos de águas cristalinas, vamos imergir na floresta que nos cobre com as mimosas em flor e que invade o nosso olfato com um perfume tão maravilhoso. Do alto da capela conseguimos ver o oceano e na descida vamos em direção ao convento de cabanas onde outrora viveu o Poeta Pedro Homem de Melo e lá deixou um belíssimo legado. No mesmo local existe uma magnólia centenária debruçada sobre a ponte por onde passam as águas do rio de afife que, em todo o seu percurso, tem cerca de trinta moinhos de água. Quanto ao penedo da saudade, é um belo recanto de amores e desamores.

Duração: 4 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Afife, Viana do Castelo

CAMINHADAS

Caminhada Lagoas de Bertiandos

Uma caminhada alusiva ao Dia Mundial das Zonas húmidas, dia 2 de fevereiro. O nosso ponto de encontro será no Centro de Interpretação Ambiental, e daí, seguimos o percurso até Estorãos de encontro à lagoa do mimoso onde se pode ver o solar de Bertiandos, e no final a Quinta da Lage datada seculo XV.

Duração: 4 horas

Dificuldade: Fácil

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Centro de interpretação ambiental, Lagoas de Bertiandos, Ponte de Lima

CAMINHADAS

Caminhada dos Moinhos - Montaria

Caminhar pelos cursos de água e descobrir moinhos é a proposta desta caminhada.

Vamos entrar em zonas de floresta densas, por onde só a água conseguiu passar.

Visitar moinhos no leito do rio e desfrutar do que a natureza nos oferece, silêncio, partilha e energia.

Duração: 4 horas

Dificuldade: Moderado

Tipo de percurso: Circular

Local de início: Parque de piquenique, Montaria

RETIROS

Retiro Forest Therapy

Um dia para desacelerar, num local mágico como é a envolvente ao Mosteiro de São João de Arga, em Caminha.

Desacelerar não é assim tão fácil quanto pensamos. É um processo que quanto mais se treina mais fácil se torna, mas ainda assim, é um processo.

Estarmos conscientes e presentes todos os dias e em todos os momentos da nossa vida, torna-se, cada vez mais, um desafio.

Olhando para os meus dias, percebo o quanto temos de aprender, de nos reconectar, de mudar hábitos e eliminar padrões.

O Forest Therapy é um dia intenso que nos permite apoiarmo-nos na natureza para desacelerar, para nos conectarmos connosco e para respirarmos.

CONTACTOS

Sede

Serra D'Arga - Caminha

Rua 5 de Outubro
4910-456 Vila Praia de Âncora

Redes Sociais

@quokka.pt

@quokka.nature

Contactos

T | +351 912 986 310
T | +351 914 881 612
E | geral@quokka.pt

www.quokka.pt

QUOKKA
AMBIENTE | QUALIDADE | SUSTENTABILIDADE