



CERDEIRA HOME FOR CREATIVITY

# CATÁLOGO DE **ACTIVIDADES**

2024

**Cerdeira - Home for Creativity**

[www.cerdeirahomeforcreativity.com](http://www.cerdeirahomeforcreativity.com)

# EXPERIÊNCIAS CRIATIVAS

Duração de 2h30 | Mínimo de 2 participantes | 35€ p/ adulto | 25€ p/ criança



## INICIAÇÃO À RODA DE OLEIRO

A roda de oleiro mantém o mesmo fascínio desde que foi inventada há 3000 anos atrás. Com a ajuda desta ferramenta giratória, aprenderá a focar, centrar e puxar pelo barro para criar pequenos copos e taças. No final, poderá levar as peças em barro para casa. Se quiser transformá-las em peças de cerâmica, é possível deixá-las no nosso atelier para serem cozidas no forno de cerâmica e depois enviadas para sua casa (valor exclui portes de envio).



## CASINHAS DE XISTO EM MINIATURA

A arquitectura ancestral das aldeias do xisto é um dos seus maiores encantos. Aqui não há duas casas iguais! Nesta experiência criativa, vamos descobrir os padrões e regras de construção que são utilizados nestas casas, criando a nossa própria casinha de xisto em miniatura. Numa verdadeira viagem ao passado, leva uma memória especial da Cerdeira para decorar a casa.



## FIGURADO EM CERÂMICA

Com uma longa tradição em Portugal, o figurado em cerâmica surge como uma expressão artística popular espontânea que retrata a vida do quotidiano. Recorrendo a diversas técnicas de modelação, aqui irá criar invulgares e divertidas figuras em barro. Poderá levar as pequenas esculturas em barro para casa ou deixar no atelier para serem depois cozidas no forno de cerâmica. O valor inclui a cozedura mas exclui o envio das peças para casa.

Duração de 2h30 | Disponível para grupos | 45€ p/ adulto | 25€ p/ criança



## COZINHA REGIONAL

Com um aroma delicioso e ingredientes de excelência, a chanfana é um dos pratos que não pode faltar nas mesas dos portugueses desta região. Nesta experiência, vamos aprender a temperar a carne de cabra, colocar os ingredientes nas caçoilas de barro negro, acender o forno tradicional a lenha e cozer a chanfana durante 4 horas. No final, vamos comer!

# CERÂMICA NUM DIA

Duração de 1 dia (5h) | Mínimo de 2 participantes | 80€ p/ pessoa



## INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS MANUAIS DE CERÂMICA

Há tantas formas diferentes de trabalhar com barro! Nesta experiência de um dia, vais aprender técnicas manuais que te permitem manusear o barro e dar-lhe a forma que quiseres. Estas técnicas foram as primeiras a ser utilizadas pelo Homem com o intuito de atender às suas necessidades. Terás a oportunidade de aprender a criar objetos apenas com as tuas próprias mãos, como copos, taças ou pratos, e se quiseres, podes tirar partido da flora envolvente e utilizá-la nas tuas peças. Esta experiência inclui todos os materiais e a cozedura das tuas peças! (valor exclui portes de envio)

### Vais aprender a:

- Conhecimento básico necessário para o trabalho com o barro;
- Pesar, amassar, armazenar, reutilizar e reciclar o barro;
- Processos de secagem;
- Técnica da Bola;
- Técnica do Rolinho;
- Técnica da Lastra;
- Ferramentas e utensílios básicos.



## INTRODUÇÃO À RODA DE OLEIRO

Nesta experiência vais ter a oportunidade de entrar em contacto com uma arte milenar, adaptada aos dias de hoje! Vais poder sentir de perto o que é pôr as mãos no barro, ao mesmo tempo que fazes uma viagem imersiva entre ti e aquela que vai ser a tua melhor amiga ao longo do dia, a roda de oleiro. Irás usar uma roda elétrica para aprender as bases necessárias para criação de pequenas peças, como um copo, um vaso ou uma taça. Esta experiência inclui todos os materiais e a cozedura das tuas peças! (valor exclui portes de envio)

### Vais aprender a:

- Pesar, amassar, armazenar, reutilizar e reciclar o barro;
- Processos de secagem;
- Conhecer algumas ferramentas e utensílios auxiliares;
- Insistir essencialmente nos primeiros passos para a conformação de uma peça na roda de oleiro: centrar o barro, abrir e primeiras puxadas.

# EXPERIÊNCIA VÍNICA



## PROVAS DE VINHOS TEMÁTICAS

As provas de vinhos são realizadas na Cerdeira. Estão divididas por região e em todas é realizada uma pequena introdução acerca da região selecionada, onde descobrimos o terroir, as castas e processo de vinificação. Após a introdução é feita a prova, sendo esta guiada através de indicações de como deverá ser feita.

As provas de vinhos estão divididas por região: Beira Interior, Dão, Bairrada e Beiras e são orientadas por profissionais. Estas não carecem de qualquer experiência da área para participar e têm a duração de 1h30min.

### PREÇO

Beira Interior - 25€ (por pessoa, mínimo de 2 participantes e máximo de 20 participantes)

Bairrada - 25€ (por pessoa, mínimo de 2 participantes e máximo de 20 participantes)

Dão - 50€ (por pessoa, mínimo de 2 participantes e máximo de 20 participantes)

Beiras (Foz de Arouce) - 110€ (por pessoa, mínimo de 2 participantes e máximo de 20 participantes)



## WINE GAMES

Os Wine Games são constituídos por vários jogos onde se relacionam diferentes vinhos com os cinco sentidos.

São actividades perfeitas para team-building e qualquer pessoa, com ou sem conhecimento, poderá participar.

### PREÇO

60€ por pessoa (mínimo de 8 e máximo 40 participantes)

# AVENTURAS AO AR LIVRE



## OBSERVAÇÃO DE VEADOS

A Serra da Lousã é um dos locais mais privilegiados para observar veados no seu habitat natural. Este passeio inclui a observação da fauna local - em especial o veado, os seus vestígios e marcas características - mas também corços, javalis e outras espécies animais que habitam a serra. Pelo caminho, iremos observar e identificar a principal flora que povo a paisagem tão distinta da Serra da Lousã. Além da natureza, também será abordada a vertente humana e cultural das Aldeias do Xisto enquanto atravessamos alguns locais históricos.

Parte do percurso será feito num veículo todo-o-terreno e o restante é feito a pé, por um trilho com pouca inclinação e de baixa dificuldade (acessível a crianças com mais de 6 anos).

A observação de veados pode ser feita durante todo o ano e ganha especial destaque na altura da “Brama” (época de acasalamento). Nesta altura, são mais facilmente avistados pois escolhem locais mais abertos para dar nas vistas. Os machos entoam cânticos e lutam entre si, tornando a experiência verdadeiramente inesquecível!

### PREÇO

Actividade de dia inteiro: 100€\*

Actividade de meio dia (manhã ou tarde): 60€\*

\*(taxa pickup 12,30€)



## CANOAGEM NO RIO MONDEGO

Aqui terá a oportunidade de descer de canoa o maior rio português, num sector de 12km entre o açude da Carvoeira (Penacova) e a Praia Fluvial dos Palheiros / Zorro (Coimbra). Durante o percurso, terá a oportunidade de observar diferentes tipos de vegetação e aves numa envolvente natural deslumbrante.

Durante o verão, existem pequenos rápidos que proporcionam uma dose extra de emoção! A meio da descida (por volta das 13h) há uma paragem na margem do rio onde os participantes podem comer um lanche que podem trazer de casa ou solicitar uma “lunchbox” na Cerdeira. Adequado para iniciantes.

**PREÇO** - Mínimo de 8 participantes

### ACTIVIDADE + TRANSFER

*Inclui equipamento de canoagem, seguro, enquadramento, guias e transporte dos condutores das viaturas do grupo entre final e início da descida.*

- Grupos até 9 pessoas - 37€ p/ pessoa

# AVENTURAS AO AR LIVRE



## PASSEIO DE JIPE NA SERRA DA LOUSÃ - ROTA DAS ALDEIAS DO XISTO

Este percurso em viatura todo-o-terreno com guia é o passeio ideal para quem quer conhecer os locais de maior interesse natural, humano e cultural da Serra da Lousã. O passeio de meio dia inclui visita a duas aldeias do xisto da Serra da Lousã e ao Trevim (ponto mais alto da serra), passando por locais de rara beleza, como soutos centenários, bosques de caducifólias e coníferas e miradouros de cortar a respiração.

A organização definirá as aldeias do xisto a visitar em cada programa. Por norma, são as seguintes: Gondramaz (Miranda do Corvo), Aigra Nova (sede do Eco-Museu Tradições do Xisto), Aigra Velha (Góis) e Candal ou Talasnal (Lousã).

### PREÇO

Programa de meio dia - (menos de 8 pessoas) - 234€

Programa dia inteiro - (menos de 8 pessoas) - 278€



## CAMINHADA AQUÁTICA NO RIO CEIRA

Pelo leito do rio Ceira, é possível observar pelas suas encostas a vegetação autóctone exuberante que transita entre a água e a terra. A caminhada aquática tem início na albufeira da Central Hidroelétrica do Monte Redondo, onde existe uma espectacular queda de água e termina na Praia Fluvial do Pego Escuro. Esta actividade é uma forma de canyoning mais acessível, onde é possível fazer saltos com cordas, entre rochas e açudes e efectuar apneia, pelo que é ideal para principiantes. A parte final do percurso pode ser feita a nadar ou a pé pela margem. Número mínimo de participantes: 6

### PREÇO

44€ p/ pessoa

Inclui caminhada aquática de 4 a 5 horas + fato e meias de neoprene + capacete + seguros + enquadramento por monitores experientes + óculos e tubos de apneia para o grupo (opcional) + reportagem fotográfica da actividade



## CANYONING PELA RIBEIRA DA PENA

Se o que procura é adrenalina, aventure-se a descer a pé a Ribeira da Pena (Góis), com saltos para a água, tobogãs, descidas em rapel e travessias por fora e dentro de água. Esta ribeira espectacular percorre um vale abrupto entre cascatas, lagoas e vegetação exuberante. As suas encostas são formadas por impressionantes fragas que tornam este local quase inacessível. Por esta razão, este vale remoto e selvagem ainda serve de refúgio a plantas e animais raros e peculiares. Este canyoning tem um rapel inicial de 35 metros para entrada na ribeira que é opcional e está dependente das condições climatéricas. No final, é feita uma caminhada de cerca de 30 minutos para chegar à aldeia de Ribeira Cimeira. Mínimo de 6 participantes. Época recomendada: Abril a Outubro.

### PREÇO

73€ p/ pessoa (descontos para grupos disponíveis)

Inclui canyoning de 5h + fato e meia de neoprene + equipamento de proteção individual (capacete, arnês, descensor) + mochila própria + seguro + acompanhamento por monitor experiente + reportagem fotográfica.

# AVENTURAS AO AR LIVRE



## ARBORISMO

Para quem é fã de um bom desafio, o arborismo consiste em ultrapassar pistas de obstáculos de árvore em árvore. A 40 minutos de carro da Cerdeira, em Penela, o Parque de Arborismo conta com 6 percursos que ficam progressivamente mais altos e difíceis. A actividade tem uma duração média de 2h30/3h e os participantes deverão ter no mínimo 4 anos de idade. Reserva mínima de 3 pessoas entre Outubro e Maio. Os percursos disponíveis estão distribuídos por níveis de exigência e altura:

GRAU	PERCURSOS	INCLUI	PREÇO
------	-----------	--------	-------

Fácil	 	 	13€
Médio	 	  	16€
Difícil	 	    	19€
Pack Família:	2 adultos + 2 crianças: 70€		

### HORÁRIO

Janeiro a Maio: por marcação  
Junho e Setembro: 10h-18h  
Outubro a Dezembro: por marcação



## MULTIATIVIDADE - TEAMBUILDING

Para quem procura uma actividade para descontrair entre muito convívio e partilha, esta experiência vai ficar na memória de todo o grupo. Serão organizados diversos jogos de team-building e “quebra-gelo” entre todos os participantes. Serão abordados vários jogos, como o elevador de corda, jogo do tubo, tirolesa, jogo de skis, labirinto de corda, entre muitos outros. A actividade pode ser organizada na Cerdeira ou na zona do Castelo da Lousã, com uma duração de 3h (no período da manhã ou da tarde). O preço inclui o material necessário para a actividade, monitores e seguros.

### PREÇO

36€ p/ pessoa (mínimo de 10 participantes)



## MULTIATIVIDADE - CHALLENGER REI ARUNCE

Esta actividade vai trazer uma boa dose de competição ao grupo, no meio de muito boa disposição! Nesta prova estilo “olimpíadas”, os participantes serão agrupados por equipas e serão desafiados a realizar diversas provas na zona do Castelo da Lousã: desde tirolesa, btt, ponte paralela, tiro ao alvo e os mais variados jogos. As equipas somarão pontos através destas provas e, no final, anunciaremos o grande vencedor!

A actividade tem a duração de 4 a 5h e realiza-se na zona do Castelo da Lousã, pelo que os participantes deverão recorrer às suas viaturas para se dirigirem ao local ou solicitar um transfer. O preço inclui o material necessário para a actividade, monitores e seguros.

### PREÇO

40€ p/ pessoa (mínimo de 10 participantes)

# AVENTURAS AO AR LIVRE



## **PAINTBALL - ALDEIA ABANDONADA (GÓIS)**

O Paintball é um jogo que exige trabalho de equipa, reações rápidas e pensamento estratégico. É um desporto radical que envolve elevados níveis de adrenalina, no entanto, é encarado como uma atividade de descontração e “anti-stress”, em que é privilegiado o contacto pessoal e com a natureza. As sessões são organizadas com um cenário urbano numa aldeia abandonada da Serra da Lousã, com passagens secretas entre as ruínas e muita vegetação natural. Neste jogo os participantes, munidos de marcadores com bolas de tinta, realizam diversos jogos em grupo. A inscrição permite jogar entre 3 a 4 jogos e a actividade terá a duração total de 2 horas.

### **PREÇO**

33€ p/ pessoa (mínimo de 8 participantes)



# CAMINHADAS GUIADAS



## ROTA DA CASCATA

**Distância:** 7km | **Duração:** 4h | **Dificuldade:** Média (ou muito difícil em dias de chuva, geada e humidade) | **Locais:** Cerdeira, Candal, Cascata | **Percurso:** Rota inserida no PR3

Neste percurso, vamos percorrer o caminho que as crianças da Cerdeira faziam antigamente para ir à escola, situada na aldeia vizinha do Candal. Com vistas desafogadas e o som dos ribeiros pelo percurso, vamos descer até uma bela cascata natural de 6m de altura, onde se poderá refrescar debaixo da corrente de água pura. A cascata está situada junto a alguns moinhos utilizados antigamente para moer cereais e fazer pão. A caminhada é circular com início e fim na Cerdeira. Caso pretendas almoçar no Candal, a caminhada termina no restaurante da aldeia.

**PREÇO:** 75€ p/ pessoa (mínimo de 2 participantes)



## ROTA DOS MOINHOS

**Distância:** 6km | **Duração:** 3h | **Dificuldade:** Fácil | **Locais:** C. M da Lousã, Fábrica do Prado, Regachina, Ermidas, Castelo, Ribeira de São João | **Percurso:** Rota inserida no PR1

Este percurso é um caminho privilegiado do centro da Lousã à zona do Castelo e da Nossa Sr<sup>a</sup> da Piedade. Num trilho de grande beleza, acompanhado de vegetação de um lado e com uma vista magnífica sobre a encosta da Serra da Lousã do outro. Junto ao rio, encontra-se a levada que transporta a água até à fábrica do Papel do Prado, criada em 1716, o que coincide com o início do percurso “A Rota dos Moinhos da Ribeira de São João”. Caminhada circular com início e fim na Câmara Municipal da Lousã. Em dias de chuva, não é possível realizar o percurso completo, optando-se por um alternativo. Possibilidade de almoçar no Burgo onde terminará a caminhada.

**PREÇO:** 38€ p/ pessoa (mínimo de 2 participantes)

# CAMINHADAS GUIADAS



## ROTA DAS TRÊS ALDEIAS

**Distância:** 10km | **Duração:** 6h | **Dificuldade:** Média/Alta | **Locais:** Castelo, Talasnal, Chiqueiro, Casal Novo | **Percurso:** Rota inserida no PR2

Esta caminhada inicia-se no Castelo e leva-nos pelos caminhos originais entre o grupo de três aldeias que mantinham estreitas ligações entre si. No Talasnal, ficava a escola que as crianças destas aldeias frequentavam e no Chiqueiro ficava a capela comum. Já o Casal Novo ganhou o nome por ali se instalar um novo casal. Numa verdadeira viagem pela história dos antepassados destas aldeias, a caminhada acaba no Castelo, contando com alguns declives acentuados pelo percurso.

**PREÇO:** 75€ p/ pessoa (mínimo de 2 participantes)



## ROTA DO CASTELO/LEVADA

**Distância:** 7km | **Duração:** 4h | **Dificuldade:** Média | **Locais:** Cerdeira, Candal, Levada, Castelo | **Percurso:** Rota inserida no PR3

O percurso inicia-se na Cerdeira e passa pela Ribeira de S. João, que alimenta as piscinas naturais da Sra. da Piedade. Parte deste percurso é feito ao lado de uma levada, que canalizava a água da serra para aquela que foi a primeira central elétrica do género construída em Portugal e que ainda hoje se encontra em funcionamento. Depois de visitar a aldeia do Candal, castanheiros centenários, carvalhos, sobreiros e pinheiros bravos dominam o caminho até chegar ao Castelo de Arouce, onde termina a caminhada (não inclui transporte entre o castelo e a Cerdeira). O percurso é recomendado apenas em tempo seco, devido aos declives acentuados e não deve ser feito por pessoas com vertigens.

**PREÇO:** 75€ p/ pessoa (mínimo de 2 participantes)

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

## 01

### EXPERIÊNCIAS CRIATIVAS

Para participar nas experiências criativas, não é necessária qualquer experiência prévia.

Cada experiência tem a duração de 2h30m e um custo de €35/pessoa. Crianças até aos 11 anos podem participar por €25, desde que acompanhadas por 1 adulto pagante.

As reservas deverão ser feitas até 48h de antecedência.

Para reservar ou para informações adicionais, pedimos que nos contactes através de:

**artsandcrafts@cerdeirahomeforcreativity.com**  
**+351 913 989 281**

## 02

### AVENTURAS AO AR LIVRE E CAMINHADAS GUIADAS

Estas actividades são organizadas pelos nossos parceiros de confiança.

Nas actividades com número mínimo de participantes, é possível realizar a actividade em simultâneo com outros grupos. Contacta-nos para saber a disponibilidade.

As reservas deverão ser feitas até 48h de antecedência.

Para reservar ou para informações adicionais, pedimos que nos contactes através de:

**reservations@cerdeirahomeforcreativity.com**  
**+351 911 789 605**

**Horário de Atendimento: 09h30 - 17h30 (Segunda a Sexta-feira)**

## 03

É possível reservar uma “lunchbox” para levar nas actividades, fazendo o pedido e o levantamento no Café da Videira da Cerdeira - Home for Creativity

**LUNCHBOX - 16€**

2 sandes + 1 água + 1 barra de cereais + 1 peça de fruta + 1 sumo pequeno (Compal)