



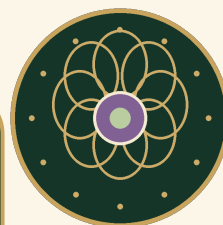
CHECKLIST DO PARTICIPANTE

Imersão Xamânica em meio à natureza

Prepare sua mala com consciência. Estaremos em contato direto com a terra, o frio da noite, o silêncio da mata e as práticas rituais. O conforto nasce da preparação.

AVISO IMPORTANTE

Barraca é obrigatória para todos que forem dormir no local, tanto na imersão completa quanto em dias avulsos. Traga também itens de aquecimento e descanso para atravessar a noite com segurança e bem-estar.



Essenciais da chegada

Documento pessoal

Garrafa de água

Prato, copo e talheres

Lanterna

Repelente

Roupas quentes



O que trazer para dormir e se aquecer

Para viver a imersão com conforto em meio à natureza



Para dormir no local

- ☐ Barraca individual ou compartilhada - obrigatória para quem vai dormir no local
- ☐ Colchonete, isolante térmico ou colchão inflável
- ☐ Cobertores bem quentes
- ☐ Saco de dormir, se tiver
- ☐ Travesseiro e lençol
- ☐ Lona ou proteção extra para colocar embaixo da barraca
- ☐ Lanterna ou luz de cabeça
- ☐ Power bank para celular e eletrônicos essenciais
- ☐ Saquinho para guardar pertences pessoais dentro da barraca

Obrigatório para quem dormir: imersão completa ou participação em dias avulsos com pernoite.



Roupas e conforto

- ☐ Roupas confortáveis para práticas corporais e rituais
- ☐ Casaco, moletom ou blusa de frio reforçada
- ☐ Calça confortável e roupa leve para o dia
- ☐ Meias extras e roupa íntima extra
- ☐ Roupas reserva para imprevistos
- ☐ Capa de chuva ou jaqueta impermeável
- ☐ Chinelo para banho e descanso
- ☐ Tênis ou bota confortável para caminhar na natureza
- ☐ Toalha de banho e toalhinha de rosto



Itens para as práticas

Organize seus itens para rituais, proteção na mata e higiene pessoal.



Vivências e cerimônias

- ☐ Canga, manta ou tecido para se deitar
- ☐ Cobertor extra para usar durante as práticas
- ☐ Garrafa de água individual
- ☐ Copo ou caneca pessoal
- ☐ Caderno e caneta para anotações, insights e integração
- ☐ Almofadinha ou apoio para sentar, se desejar
- ☐ Instrumento de poder, se sentir: maracá, tambor, japamala, cristal, lenço ou amuleto



Proteção na natureza

- ☐ Repelente
- ☐ Protetor solar
- ☐ Boné, chapéu ou lenço para o sol
- ☐ Pomada para picadas, se costuma ter alergia
- ☐ Remédios pessoais de uso contínuo
- ☐ Kit básico pessoal: band-aid, antialérgico, analgésico e remédio de estômago, se você costuma usar
- ☐ Álcool em gel
- ☐ Papel higiênico ou lenços umedecidos



Higiene pessoal

- ☐ Escova e pasta de dente
- ☐ Sabonete, shampoo e condicionador - de preferência biodegradáveis
- ☐ Desodorante suave
- ☐ Absorventes ou coletor menstrual, se necessário
- ☐ Itens pessoais de cuidado íntimo
- ☐ Sacos plásticos ou ecobag para roupas sujas



Alimentação, presença e cuidado

Traga apenas o necessário e mantenha seu campo simples, organizado e leve.



Alimentação e utensílios

- ☐ Prato, copo e talheres pessoais
- ☐ Garrafa de água
- ☐ Lanchinhos leves, caso precise
- ☐ Frutas, castanhas ou alimentos simples de apoio
- ☐ Alimentos combinados previamente com a organização, se houver partilha ou kit de alimentação

Evite alimentos muito pesados, industrializados em excesso ou que possam atrapalhar o preparo energético do corpo.



Itens importantes

- ☐ Documento pessoal
- ☐ Celular carregado
- ☐ Power bank, se tiver
- ☐ Saquinho para seu lixo pessoal
- ☐ Mochila pequena para circular pelo espaço
- ☐ Dinheiro em espécie ou Pix disponível, caso precise



Evite trazer

- ☐ Bebidas alcoólicas
- ☐ Drogas recreativas
- ☐ Perfumes muito fortes
- ☐ Caixas de som
- ☐ Excesso de bagagem
- ☐ Objetos de valor desnecessários
- ☐ Alimentos pesados antes das medicações
- ☐ Pressa, agitação e dispersão: venha com presença, respeito e abertura

Lembrete final

A imersão acontece em meio à natureza. Traga o necessário para se sentir protegido, aquecido e acolhido durante toda a jornada. Venha com presença, respeito e abertura.