

VIVÊNCIA SAÚDE E FLORESTA

por Alessandra e Natalia Luglio



FAZENDA
FLORESTA

www.fazendafloresta.eco.br



LOCALIZAÇÃO

Localizada entre as cidades de Serra Negra e Itapira, a apenas duas horas da capital paulista, a Fazenda Floresta está situada em uma das primeiras regiões da Mantiqueira Paulista, alcançando altitudes de até 900 metros.

Fazemos parte do Circuito das Águas Paulistas, uma região reconhecida pela abundância de nascentes e pela qualidade de suas águas, um patrimônio natural que, mais do que nunca, precisa do nosso cuidado.



QUEM SOMOS?

ALESSANDRA LUGLIO

Alessandra Luglio é nutricionista, empresária e ativista, referência nacional na promoção da alimentação plant-based, da sustentabilidade e do consumo consciente. Formada em Nutrição pela Universidade de São Paulo (USP), Alessandra construiu uma carreira marcada pela defesa de práticas alimentares mais éticas, saudáveis e alinhadas com a preservação ambiental.

Atua como consultora em nutrição e sustentabilidade, palestrante e educadora, levando informação qualificada sobre alimentação vegetariana e vegana, saúde integral e os impactos ambientais das escolhas alimentares.

Alessandra é também uma das principais divulgadoras científicas no campo da nutrição baseada em vegetais no Brasil, contribuindo com artigos, livros, cursos e presença constante na mídia e em eventos nacionais e internacionais.

Sua atuação é guiada pela crença de que escolhas alimentares conscientes são ferramentas poderosas para promover saúde, compaixão e regeneração ambiental, transformando não apenas indivíduos, mas também comunidades e o planeta.



NATALIA LUGLIO

Natália Orlandi Luglio é chef, ativista, empreendedora e especialista em alimentação sustentável, sustentabilidade corporativa (ESG) e regeneração ambiental. Com mais de 11 anos de experiência em gastronomia regenerativa, desenvolve práticas culinárias que valorizam a sociobiodiversidade brasileira, priorizando ingredientes nativos, tradicionais e pouco explorados pela gastronomia convencional.

Desde 2020, iniciou uma transição, ou como prefere, um complemento de carreira, focada em restauração ambiental e na construção de sistemas alimentares regenerativos. À frente da Fazenda Floresta desde 2021, liderou a conversão integral para a agricultura orgânica, a transformação das monoculturas de café em sistemas agroflorestais, a recuperação de pastagens degradadas e o reflorestamento de APPs. Estruturou unidades demonstrativas com monitoramento de solo e biodiversidade. Seu objetivo é alcançar o equilíbrio entre resultado financeiro e impacto ambiental, posicionando a Fazenda Floresta como referência prática em agricultura regenerativa.



SOBRE A VIVÊNCIA

Vivemos anestesiados, insensíveis ao que nos cerca, tratando como normal o cansaço e os impactos que deixamos pelo caminho. É urgente pausar, respirar, desacelerar e escolher outro rumo: re-sensibilizar-se. Enfrentamos uma verdadeira pandemia de déficit de natureza, esquecemos que fazemos parte do coletivo que sustenta a vida na Terra. A Vivência Saúde e Floresta nasce para provocar essa reconexão. É uma imersão prática e sensorial em que o conhecimento se integra ao sentir: caminhadas, contato com a terra, observação atenta e diálogo com o ambiente. Um convite para reeducar os sentidos, restaurar o vínculo com a natureza e retornar ao cotidiano inspirados a cuidar melhor de nós mesmos, dos outros e do mundo.

"Após 27 anos de estudos sobre saúde e décadas dedicadas a investigar a relação entre saúde humana e planetária, tenho certeza: voltar à simplicidade, ao que verdadeiramente nos nutre, é o caminho para florescer e transformar".

— Alessandra Luglio



SÁBADO NA FLORESTA

Cronograma

- 8:00 - Chegada na fazenda e roda de boas-vindas
- 8:30 - Café da manhã na fazenda
- 10:00 - Introdução teórica à agrofloresta e saúde planetária
- 11:00 - Visitação agrofloresta
- 11:30 - Colheita e degustação de PANCs
- 13:00 - Almoço agroflorestal (whole food plant based)
- 14:30 - História do café e visitação das áreas de agrofloresta
- 16:00 - Comer para viver mais e melhor. O que a ciência diz?
- 17:00 - Caminhada ao por do Sol
- 19:00 - Fogueira e jantar



DOMINGO NA ROÇA

Cronograma

- 7:30 - Chegada na fazenda
- 8:00 - Aula de yoga
- 9:00 - Café da manhã
- 10:00 - Plantio de mudas em área de preservação ambiental
- 11:30 - Visitação Meliponário
- 12:30 - Almoço
- 14:00 - Palestra sobre biodiversidade e restauração de ecossistemas
- 15:00 - Nutrição Regenerativa - Saúde simples e acessível sem #fakenews
- 16:30- Degustação de café e despedida



PRA QUEM É?

A Vivência Saúde e Floresta é para todas as pessoas interessadas em aprofundar o conhecimento sobre alimentação, entender como os alimentos são produzidos e perceber como as escolhas do prato impactam a nossa saúde e a saúde do planeta. É um convite aberto a quem deseja se reconectar com a natureza, aprender na prática e levar hábitos mais conscientes para o cotidiano.



O QUE ESTÁ INCLUSO?

- Dois dias de vivência com Natalia e Alessandra Luglio
- 2 almoços
- 1 jantar
- 2 cafés da manhã
- 2 lanches da tarde

O QUE NÃO ESTÁ INCLUSO?

- Transporte
- Hospedagem

ONDE SE HOSPEDAR?

Serra Negra é uma cidade turística, com acomodações para todos os bolsos.

Recomendamos o [Hotel Montana](#), que fica a 15 minutos de carro da fazenda e a 5 minutos andando do centro da cidade e oferece bons valores.



ALIMENTAÇÃO

A alimentação do evento segue a Whole Food Plant-Based, com pratos 100% à base de vegetais, integrais e minimamente processados.

Sempre que possível, utilizamos insumos da nossa própria horta.

O cardápio será colorido, diverso e saboroso, com grãos, leguminosas, hortaliças, frutas e raízes, além de usarmos Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e ingredientes de biodiversidade brasileira.



INVESTIMENTO

Cartão de crédito em 2X sem juros: 906,50 + taxas do Wix

Pagamentos via pix: 850,00

Crianças de 6 a 12 anos, 2X sem juros: 586,87 + taxas do Wix

Crianças de 6 até 12 anos no pix: 550,00

Crianças até 6 anos: isento

Pagamentos via PIX

1. Faça um pix para: CNPJ: 08096127/0001-68
2. Envie o comprovante de pagamento para (19) 99682-3033, informando o numero e tipo de ingresso escolhido.
3. Aguarde o nosso contato para confirmação do pagamento.
4. NÃO clique em finalizar a compra para evitar taxas desnecessárias!



OBRIGADA



FAZENDA
FLORESTA

 (19) 996823033

www.fazendafloresta.eco.br