

# OCTANT

*Lousã*

*Experiências*





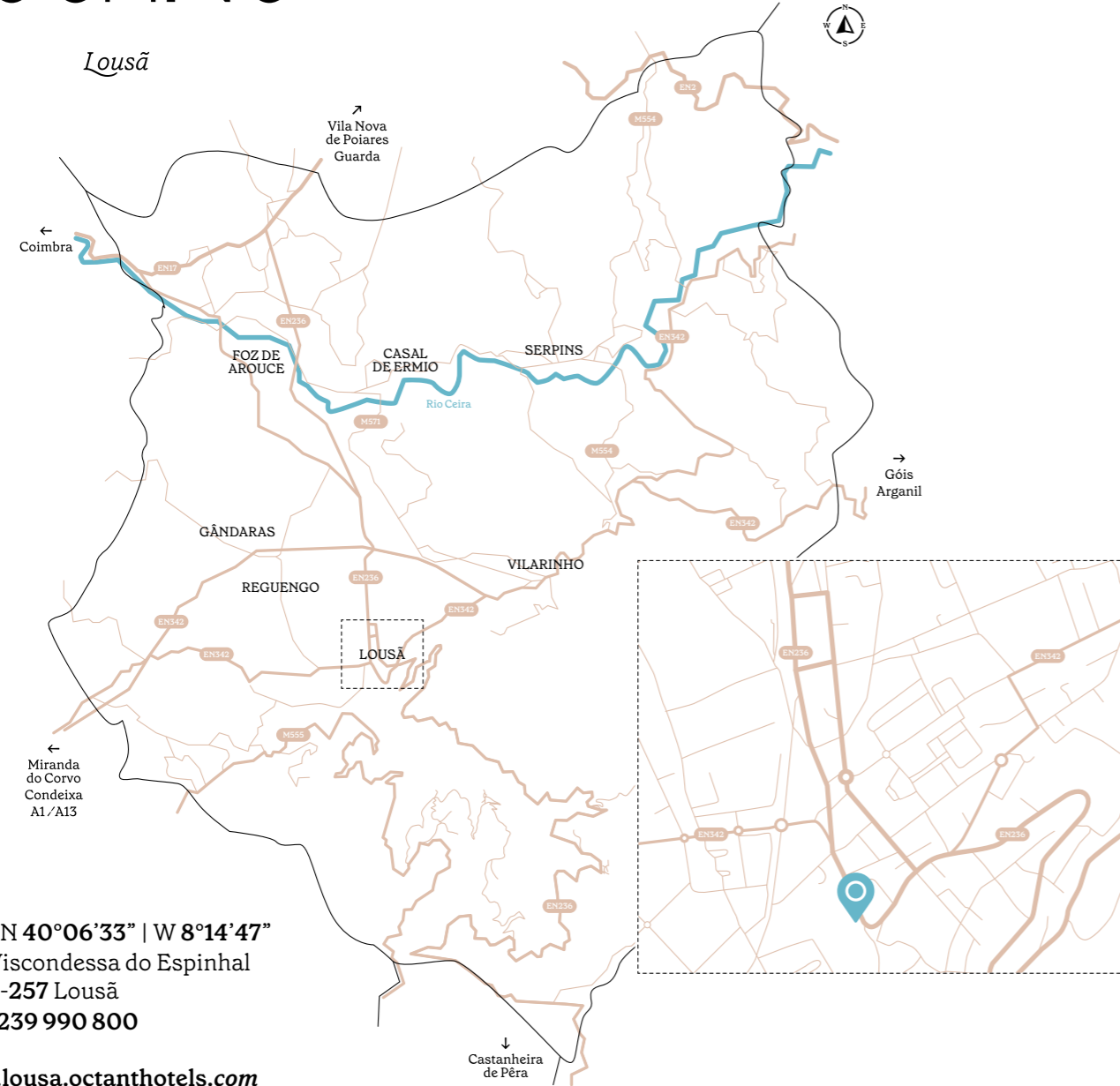
## De ALMA e CORAÇÃO serranos

Aqui o tempo é tudo o que quiser dele.

Então, porque não aproveitá-lo para abraçar experiências e atividades que nunca antes viveu?

Quebre a rotina, crie memórias. A dois ou em família, todos temos algo a descobrir por aqui.

# OCTANT



GPS: N 40°06'33" | W 8°14'47"  
Rua Viscondessa do Espinhal  
3200-257 Lousã  
+351 239 990 800

[www.lousa.octanthotels.com](http://www.lousa.octanthotels.com)



## Index

A SERRA	07
O HOTEL	17
OS LOCAIS	21
AS CAMINHADAS	27
AS OUTRAS EXPERIÊNCIAS	31
NÃO PERCA	37
SUGESTÃO DE RESTAURANTES LOCAIS	37
CONDIÇÕES	39



A SERRA



---

## À descoberta da Serra da Lousã

A Serra da Lousã é conhecida pelas suas Aldeias de Xisto repletas de tradições e histórias, mas não são só as aldeias que têm algo para contar, toda a Serra tem uma mística que aguarda ser descoberta.

Neste passeio fora de estrada vamos levá-lo ao interior da serra, das suas florestas verdejantes de carvalhos, castanheiros e pinheiros, a casa perfeita onde habitam alguns cervídeos.

### LOCAIS A VISITAR:

/ Serra da Lousã  
/ Aldeia de Xisto do Talasnal Gondramaz  
/ Baloioço de Trevim

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 4H**

ⓘ **55€** por pessoa

📍 Lousã

---

**INCLUI:** Transporte com recolha no Hotel, Acompanhamento por guias técnicos qualificados durante todo o percurso, Café ou chá numa das aldeias, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil.

**INFO:** Mínimo 2 pessoas. Marcações com 72H de antecedência.

---

---

## À descoberta das Aldeias de Xisto

As aldeias de Xisto são apelidadas de “aldeias mágicas”, os seus nomes soam a romanos, árabes e até bárbaros, mas é o seu aspeto característico que as torna tão especiais.

As suas estruturas que remontam ao tempo medieval emanam uma beleza arquitetónica que ainda hoje é difícil de igualar.

### LOCAIS A VISITAR:

**Programa 1:** Castelo da Lousã + Aldeia de Xisto do Candal + Aldeia de Xisto da Cerdeira

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 4H**

ⓘ **55€** por pessoa

📍 Lousã

---

**Programa 2:** Aldeia de Xisto de Gondramaz + Aldeia de Xisto do Talasnal + Aldeia de Xisto do Casal Novo

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 4H**

ⓘ **55€** por pessoa

📍 Lousã

---

**Programa 3:** Passeio de jipe pela Serra da Lousã e Aldeias de Xisto durante a manhã + Caminhada de 6km da parte da tarde

Ⓞ **DIA INTEIRO / 8H - 9H**

ⓘ **95€** por pessoa

📍 Lousã

📊 Moderada

---

**INCLUI:** Transporte com recolha no Hotel, Acompanhamento por guias técnicos qualificados durante todo o percurso, Café ou chá em uma das aldeias, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil. No programa 3 inclui registo fotográfico durante o passeio.

**INFO:** Mínimo 2 pessoas. Marcações com 72H de antecedência.

---





---

## À descoberta de Conímbriga e das Grutas de Sicó

Parta à descoberta do complexo de ruínas romanas de Conímbriga onde poderá contemplar a arquitetura do povo romano e como viviam.

Daqui partiremos em direção a outro ex-líbris desta região, as Buracas do Casmilo, majestosas formações geológicas que outrora foram complexos de grutas subterrâneas e agora encontram-se expostas à superfície.

Por fim veremos resquícios de uma estrutura que foi usada para defesa de ataques, o Castelo do Germanelo, mais um exemplo da genialidade e engenho do povo romano, o Castellum de Alcabideque.

### LOCAIS A VISITAR:

- / Maciço Calcário de Siçó
- / Museu Monográfico e Ruínas Romanas de Conímbriga
- / Cascata dos Mouros (apenas no Inverno)
- / Buracas do Casmilo

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 4H**

ⓘ **55€** por pessoa

📍 Condeixa

---

**INCLUI:** Entrada no Museu Monográfico e Ruínas Romanas de Conímbriga, Transporte com recolha na zona de Condeixa e de Coimbra, Acompanhamento por guias técnicos qualificados durante todo o percurso, Fotografias do passeio, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil.

**INFO:** Marcações com **72H** de antecedência.

---



---

## Voo de parapente

Sempre sonhou em sobrevoar a mágica Serra da Lousã? O Octant Lousã torna isso possível. Faça o voo de batismo no Cabeço da Ortiga, a **920m** de altitude.

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 1H**

ⓘ **75€** por pessoa

📍 Cabeço da Ortiga, Lousã

---

**INCLUI:** Marcações com **72H** de antecedência. Transporte até ao local do voo não está incluído.

---



---

## Piquenique no ponto mais alto da Serra

Nos dias quentes de Verão, não há nada melhor que um bom copo de vinho, a ver o pôr do sol no ponto mais alto da Serra da Lousã.

Nos dias frios que o Inverno traz consigo, viva a magia de um pôr do sol confortante, com a companhia que quiser.

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 3H**

ⓘ Preço sob consulta

📍 Baloço do Trevim

---

**INCLUI:** Marcações com **24H** de antecedência. Transporte até ao local do piquenique não está incluído.

---



### A Brama dos veados

Os meses de setembro a novembro são ideais para observar o comportamento do veado, que se encontra em plena época de acasalamento.

A Serra da Lousã é um local privilegiado para a observação de veados no seu habitat natural. É frequente avistarem-se, por entre a vegetação e praticamente todo o ano. Contudo, a brama dos veados, que acontece na época de acasalamento, é um dos momentos altos do calendário natural da Serra.

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 07H às 11H / 16H às 20H**

💰 **50€** por pessoa

📍 Lousã

**INCLUI:** Passeio todo-o-terreno e caminhada na Serra da Lousã, inteiramente dedicado à brama dos Veados. Vamos também a algumas aldeias de xisto, onde podemos tomar um café ou chá.

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência.



### Visita ao parque biológico

O Parque Biológico é a maior mostra da fauna e flora autóctone e de agro-pastorícia tradicional portuguesa. Conta com mais de 300 animais divididos em mais de 60 espécies representativas da fauna existente em Portugal.

No Parque Selvagem, poderão observar o lobo ibérico, urso pardo, lince, aves de rapina (irrecuperáveis para viver na Natureza) javali, cervídeos, entre muitos outros em habitats praticamente naturais.

Na Quinta Pedagógica poderão conhecer, observar e discutir as diferenças entre as várias espécies e raças autóctones da agro-pastorícia (bovinos, ovinos, suínos, esquinos/asimíós, galináceos e caprinos).

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 2H**

💰 Preço sob consulta

📍 Parque Biológico da Serra da Lousã, Miranda-do-Corvo

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído. São várias as opções de visita disponíveis dentro da quinta.



### Pôr do sol no ponto mais alto da Serra

Caminhe até ao ponto mais alto da Serra para observar o pôr do sol e o nascer da Lua, enquanto degusta os sabores mais locais.

🕒 **TARDE-NOITE / 4H**

💰 **50€** por pessoa

📍 Baloço do Trevim

📶 Média

📏 **4km**

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído. Jantar incluído.



### Passeio de bicicleta elétrica

Aventure-se pela imensidão da Serra e pelas suas estradas às curvas até às Aldeias de Xisto. Venha conhecer a Serra em primeira mão, a conduzir uma bicicleta elétrica.

💰 **30€** por bicicleta

**INCLUI:** Bicicleta Elétrica, Água e Snack para a viagem, Lanche composto à chegada ao hotel

**INFO:** Marcações com 24H de antecedência. Possibilidade de colocar atrelado na bicicleta para os mais pequenos.



---

## Geocaching

### XISTO

Caminhada Circular com o seguinte percurso:

- / Talasnal
- / Chiqueiro
- / Casal Novo
- / Talasnal

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

💰 **15€** por pessoa

📍 Lousã

📶 Média

📏 **5km**

---

### CULTURAL

Caminhada com o seguinte percurso:

- / Centro Histórico
- / Castelo
- / Centro Histórico

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

💰 **15€** por pessoa

📍 Lousã

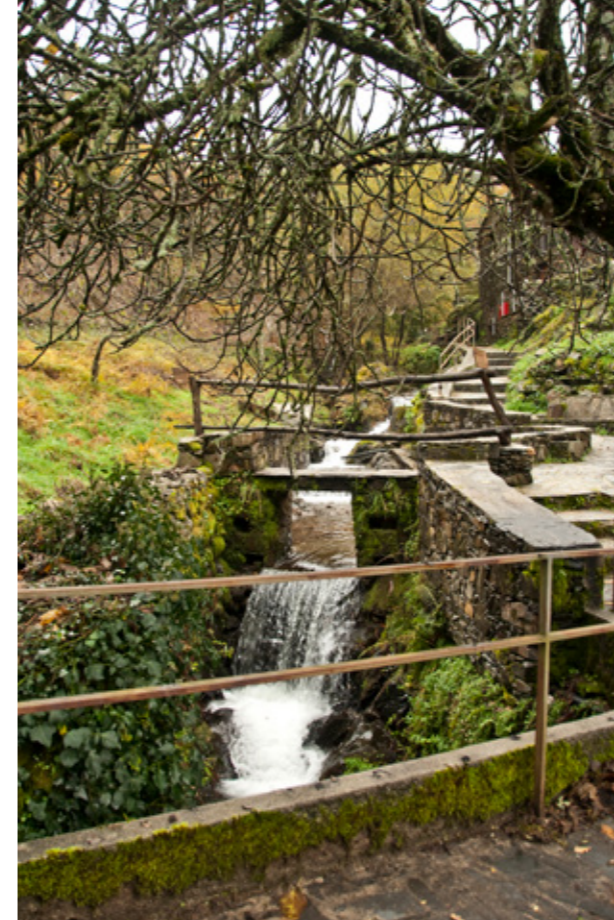
📶 Fácil

📏 **5km**

---

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Transporte não está incluído, se pretender incluir tem um custo de **54€** por carrinha.

---







O HOTEL



---

### Hora do piquenique

Depois de um dia de caminhadas a explorar a região ou depois de um momento relaxante no spa, aproveite os jardins do Octant Lousã para um piquenique. A dois, com amigos ou família. Se quiser, pode levar o piquenique consigo, nas caminhadas e passeios que fizer a explorar a Lousã.

**i** A partir de **30€** por pessoa  
Menu sob consulta

---

**INFO:** Marcações com **24H** de antecedência.

---



---

### Workshop de Chanfana com o Chef Rafael

No fim de um dia de passeio, não há nada melhor que aconchegarem-se e provarem o prato mais típico da região da Lousã. E que tal se esse prato fosse feito pelas suas próprias mãos com a ajuda do nosso Chef Rafael?

**⌚** **TARDE-NOITE** / 1H  
**i** **35€** por pessoa  
**📍** Octant Lousã

---

**INCLUI:** Acompanhamento do Chef Rafael na confeção do prato, jantar para degustação da Chanfana.

**INFO:** Marcações com **72H** de antecedência.

---



---

### Chef's Table

Já se imaginou numa viagem gastronómica, privada e exclusiva, pelos sabores serranos acompanhada pelo Chef Rafael? É possível nesta experiência gastronómica, onde o Chef Rafael irá preparar um menu de degustação num momento privado. A harmonização dos vinhos é feita pelo nosso Sommelier.

**i** Preço sob consulta

---

**INFO:** Marcações com **48H** de antecedência.

---



## OS LOCAIS



---

### Seja um apicultor

Deseja saber como é feito o mel da Lousã? Junte-se a nós e à Lousãmel num dia rodeado por abelhas. O Mel da Serra da Lousã DOP é um excelente mel produzido pela abelha local *Apis mellifera* (sp. iberica). É um mel de coloração âmbar, por vezes muito escuro e muito viscoso.

As abelhas alimentam-se do néctar da flora natural circundante, particularmente a urze selvagem e, em certa medida, os castanheiros. Elas são mantidas em colmeias móveis nas montanhas e vales da Serra da Lousã. A confeção do Mel da Serra da Lousã DOP descende de uma antiga tradição em apicultura, praticada desde tempos imemoriais nas montanhas e vales da Serra da Lousã.

⌚ **MANHÃ OU TARDE / 3H**

📍 Preço sob consulta

📍 Apimel, Lousã

---

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.

---

---

### Visita aos produtores da Quinta de Foz de Arouce

#### Degustação de vinhos

A Quinta de Foz de Arouce situa-se no Concelho da Lousã, na região das Beiras. Está rodeada pelos contrafortes das Serras da Lousã e Penela e é banhada pelos rios Arouce e o Ceira onde o primeiro desagua.

Os antigos documentos existentes na casa referem as propriedades como pertença da família desde o Séc. XVIII, sabendo-se que algumas dependências são mais antigas, pois a primitiva casa foi por duas vezes consumida pelo fogo.

Hoje alberga as vinhas com as quais são produzidos os vinhos Quinta de Foz de Arouce, reconhecidos internacionalmente pela sua qualidade. A produção vitivinícola na quinta mistura-se com a própria história e demarcação da propriedade, sendo hoje, tal como a adega, a única que se conhece na região.

⌚ Duração a definir

📍 Preço sob consulta

📍 Quinta de Foz de Arouce, Foz de Arouce, Lousã

---

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Reserva sujeita à disponibilidade e confirmação do parceiro. Transporte até ao local da atividade não está incluído.

---



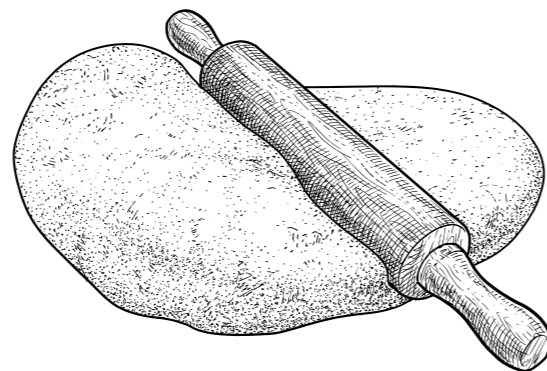


### Família de Passos Degustação de azeites

Visite a quinta da família de passos ou deguste os seus azeites no hotel. A escolha é sua.

**i** Preço sob consulta

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Reserva sujeita à disponibilidade e confirmação do parceiro. Transporte até ao local da atividade não está incluído.



### Workshop de pão, licor ou compota

Estes workshops levam-nos numa viagem no tempo lembrando práticas tradicionais e valorizando os produtos locais.

Estes podem ser dinamizados integrados numa caminhada ou realizados de forma isolada.

**⌚** MANHÃ OU TARDE / 2H

**i** Preço sob consulta

**📍** Aldeia de Xisto do Talasnal

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.





# AS CAMINHADAS

---

## Rota dos Moinhos

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Câmara Municipal da Lousã
- / Fábrica do Papel do Prado
- / Regachina
- / Ermidas
- / Visita ao Castelo
- / Ribeira de S. João/Passadiços
- / CentroHistórico da Lousã
- / Câmara Municipal da Lousã

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

👤 **Até 2 pessoas 25€ por pessoa / Até 3 pessoas 20€ por pessoa / 4 ou mais pessoas 17,50€ por pessoa**

🏞️ Fácil

📏 6km

---

INFO: Marcações com 72H de antecedência.

---

## Rota do Castelo

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Castelo
- / Talasnal
- / Castelo

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

👤 **Até 2 pessoas 25€ por pessoa / Até 3 pessoas 20€ por pessoa / 4 ou mais pessoas 17,50€ por pessoa**

🏞️ Média

📏 6km

---

INFO: Marcações com 72H de antecedência.

---

---

## Rota das 3 Aldeias

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Castelo
- / Talasnal
- / Chiqueiro
- / Casal Novo
- / Talasnal
- / Castelo

🕒 **6H**

👤 **Até 2 pessoas 50€ por pessoa / Até 3 pessoas 40€ por pessoa / 4 ou mais pessoas 32,50€ por pessoa**

🏞️ Média com declives acentuados

📏 10km

---

INFO: Marcações com 72H de antecedência.

---

## Rota da Cascata de Xisto

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Cerdeira
- / Candal
- / Cascata
- / Candal
- / Cerdeira

🕒 **6H**

👤 **Até 2 pessoas 50€ por pessoa / Até 3 pessoas 40€ por pessoa / 4 ou mais pessoas 32,50€ por pessoa**

🏞️ Média em dias secos e elevada em dias com chuva, geada ou humidade devido a declives acentuados

📏 7km

---

INFO: Marcações com 72H de antecedência.

---

---

## Rota das Cascatas

Se é fã de cascatas, a Serra da Lousã é o local perfeito para se deslumbrar. Umas maiores que outras, é certo, mas todas têm o seu encanto.

/ Cascata da Nossa Senhora da Piedade

/ Cascata do Candal

/ Cascata da Ribeira das Quelhas

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

👤 **40€ por pessoa**

📍 Serra da Lousã

---

INCLUI: Acompanhamento e lanche numa das cascatas do percurso.

INFO: Marcações com 24H de antecedência. Válido nos meses de Julho a Setembro.

---

## Lua cheia pela Serra

Uma caminhada com guia feita exclusivamente nos dias de lua cheia, com foco na vida selvagem noturna e na fauna, iluminada apenas pelo luar.

🕒 **1H30**

👤 **15€ por pessoa**

📍 Pinpoint Serra da Lousã

---

INCLUI: Acompanhamento por guia especializado, Lanternas, Águas e Snacks

INFO: Marcações com 24H de antecedência. Válido nos meses de Julho a Setembro.

---

---

## Caminhada aquática

Caminhada aquática pelo leito do rio Ceira. O percurso inclui a passagem e transposição de alguns açudes e rochas através de mais de **10 saltos dos 2m aos 8m**. A meio do percurso temos um slide para a água e a possibilidade de salto com uma corda na margem do rio. A parte final do percurso pode ser feita a nadar ou a pé pela margem. Esta atividade é uma forma de canyoning mais suave, permitindo a iniciação à modalidade. Requer alguma destreza e resistência física.

🕒 **4H-5H**

👤 **min. 4 pessoas 43€ por pessoa / 6 a 9 pessoas 36€ por pessoa**

📍 Rio Ceira, Góis

---

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Mínimo 4 pessoas.

---





## AS OUTRAS EXPERIÊNCIAS





### Barca Serrana

A partir da praia fluvial do Reconquinho, viaje pela tranquilidade natural das paisagens de Penacova e observe a fauna e flora envolvente.

**i** 28€ por pessoa com tapas incluídas a bordo

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.



### Canyoning Ribeira da Pena – Góis

Atividade que implica a descida a pé da Ribeira da Pena (Góis), com recurso a saltos para a água, tobogãs, destreps, descidas em rapel e travessias por dentro de água. Esta ribeira percorre um vale encaixado e abrupto, cujo leito, margens e encostas são formados por impressionantes fragas que tornam este local quase inacessível. Por esta razão, este vale ainda serve de refúgio a plantas e animais exclusivos e raros.

Toda a progressão é efetuada pelo curso da ribeira (fora ou dentro de água), em que se utiliza o recurso a destreps e saltos de pedra em pedra. No final é necessário realizar uma caminhada de cerca de 30 minutos para chegar à aldeia de Ribeira Cimeira.

**⌚** 5H

**i** 70€ por pessoa (min. 4 pessoas)

**📍** Góis

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.

### Canoagem no rio Mondego

Descida do rio Mondego, o maior rio português, num sector com 12km entre o açude da Carvoeira (Penacova) e a Praia Fluvial dos Palheiros / Zorro (Coimbra).

Trata-se da maior e mais comercial atividade de animação turística no nosso país, sendo indicada para a iniciação à canoagem. Tem uma envolvente natural deslumbrante com vegetação variada e inúmeras aves.

Durante o verão, existem alguns pequenos rápidos que proporcionam alguma emoção.

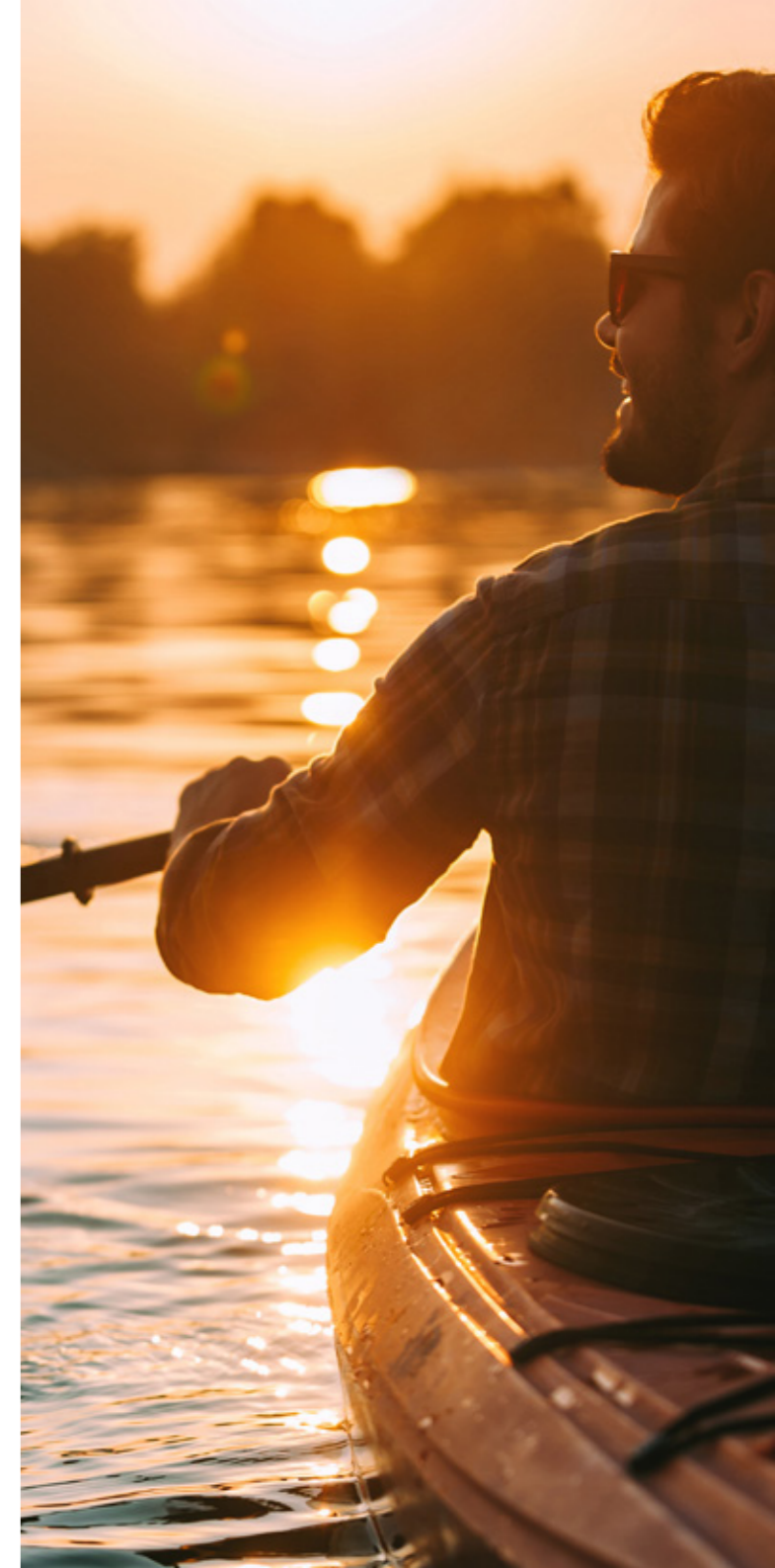
A meio da descida (por volta das 13h) há uma paragem na margem do rio onde os participantes fazem reforço alimentar, que devem trazer de casa.

**⌚** 3H-4H

**i** 36€ por pessoa (min. 8 pessoas)

**📍** Penacova

**INFO:** Marcações com 72H de antecedência. Mínimo de 8 pessoas. Transporte até ao local da atividade não está incluído. Crianças dos 6 aos 12 anos (inclusive) têm um desconto de 50% do valor de adulto desde que sejam integradas em grupos superiores a 10 pessoas e façam o passeio no caiaque, acompanhadas de um adulto, a pagar. Crianças menores de 5 anos ou que façam o passeio no lugar do meio do caiaque (onde não se paga) tem um valor de 3,50€ por criança.





---

### Visita à Gruta Soprador do Carvalho

A mais extensa gruta do Maciço de Sisó e uma das maiores de Portugal.

A gruta do Soprador do Carvalho, com **3.000m** de extensão documentada e **4.500m** estimados, é a área mais significativa do sistema espeleológico do Rio Dueça.

A visita à gruta, devido à sua complexidade morfológica e estrutural, é feita sob orientação e acompanhamento da equipa de espeleólogos apaixonada pelas cavidades do sistema e toda a área envolvente.

- 📍 Preço sob consulta
- 📍 Góis

---

**INFO:** Marcações com **72H** de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.

---



---

### Arborismo no Expertree Park

- 📊 Fácil / **12€** por pessoa
- 📊 Média / **15€** por pessoa
- 📊 Difícil / **18€** por pessoa

---

**INFO:** Marcações com **48H** de antecedência.

---



---

### Escape Room

Experiência que promove o trabalho de equipa e a definição de estratégia para resolver o dilema.

- 📍 **70€** por grupo (**3 a 7** pessoas)

---

**INFO:** Marcações com **72H** de antecedência. Válido para maiores de **16** anos.

---



## NÃO PERCA

---

1. Aldeias de Xisto
  2. Castelo da Lousã
  3. Praias Fluviais da Bogueira e Senhora da Graça
  4. Mergulho na Água Gelada da Praia Fluvial da Nossa Senhora da Piedade
  5. Caminhada nos Passadiços da Ribeira das Quelhas
  6. Moldura e Letras "Isto É Lousã"
  7. Visita ao Ponto mais Alto da Serra da Lousã - Trevim - Para Baloçar a Ver o Pôr-do-Sol
  8. Caminhada pelo Trilho dos Moleiros
  9. Picnic no Cabril do Ceira
  10. Tour pelos Miradouros da N236
- 

## SUGESTÃO DE RESTAURANTES LOCAIS

---

- / O Burgo
  - / Ti Lena
  - / Casa Velha
  - / Q.B Resto Bar
  - / Villa Lausana
-



## CONDIÇÕES

Todas as experiências estão sujeitas a reserva antecipada, confirmação de disponibilidade e experiências no exterior sujeitas às condições climatéricas.

A reserva é efetuada com a nossa Experience Manager (através do email [experience-lousa@octanthotels.com](mailto:experience-lousa@octanthotels.com)) ou junto da equipa da receção.

Em caso de cancelamento de qualquer uma das atividades com menos de **48** horas de antecedência, o Hotel reserva-se no direito de cobrar o valor total da experiência. Cancelamentos gratuitos feitos até **72** horas.

Cancelamentos até **48** horas, será cobrado **50%** do valor da experiência.

As informações podem ser atualizadas e alteradas sem aviso prévio.

Todos os valores apresentados incluem IVA à taxa legal.



Siga-nos para mais experiências

*facebook / instagram*  
*@octant.lousa*



Rua Viscondessa do Espinhal  
**3200-257** Lousã  
**+351 239 990 800**

*www.lousa.octanthotels.com*