

CAMINHOS DO ECLIPSE

Semana de Experiências em Rio de Onor

10 a 16 de agosto de 2026



CAMINHOS DO ECLIPSE

10 a 16 de agosto de 2026

Semana de Experiências em Rio de Onor



Introdução

No verão de 2026, o Parque Natural de Montesinho será palco de um dos fenómenos astronómicos mais extraordinários deste século.

No dia **12 de agosto**, durante cerca de **26 segundos**, o Sol desaparecerá completamente atrás da Lua, proporcionando um Eclipse Total do Sol que apenas será novamente visível em Portugal Continental em **2144**.

A faixa de totalidade atravessa o norte do concelho de Bragança, tendo **Rio de Onor** como um dos locais privilegiados para viver este momento único.

Inspirada por este acontecimento, a **Montesinho a Pé** criou o programa **Caminhos do Eclipse**.

Mais do que observar um fenómeno astronómico, pretendemos proporcionar uma semana de experiências autênticas, onde natureza, património, gastronomia, bem-estar e comunidade se unem para revelar a essência do Parque Natural de Montesinho.

Durante sete dias, os participantes serão convidados a caminhar, descobrir, criar, provar sabores locais, relaxar junto ao rio e conhecer uma das aldeias comunitárias mais emblemáticas de Portugal.

Cada dia terá um tema próprio, mas todos partilham o mesmo propósito: **Descobrir Rio de Onor através de experiências memoráveis**.

CAMINHOS DO ECLIPSE



10 a 16 de agosto de 2026

Semana de Experiências em Rio de Onor

Segunda-feira | 10 de agosto de 2026
Rio de Onor e as suas Tradições



Hora	Atividade	Observações
08h00	Receção dos participantes	Boas-vindas, entrega do kit do participante e briefing de segurança.
08h30	Oficina de pão tradicional	Preparação da massa e explicação do forno tradicional. O pão ficará a levedar durante a manhã.
10h00	Caminhada Interpretativa (6 km)	Interpretação da fauna, flora, património e comunidade de Rio de Onor.
11h30	Pausa junto ao rio	Banho, relaxamento e hidratação.
13h00	Almoço tradicional	Refeição preparada com produtos locais.
15h30	Tempo livre	Descanso ou visita livre à aldeia.
16h00	Yoga na floresta	Sessão junto ao rio.
17h00	Banho no rio	Relaxamento após a sessão de yoga.
17h30	Lanche regional	Degustação do pão preparado pelos participantes e produtos da época.
18h00	Encerramento	Fim da experiência.

CAMINHOS DO ECLIPSE



10 a 16 de agosto de 2026

Semana de Experiências em Rio de Onor

Terça-feira | 11 de agosto de 2026

Sabores de Montesinho



Hora	Atividade	Observações
08h00	Receção dos participantes	Apresentação do programa do dia.
08h30	Prova de mel	Visita a um produtor e explicação sobre a apicultura.
10h00	Caminhada Sensorial (6 km)	Identificação de plantas aromáticas, flores e recursos naturais.
11h30	Pausa junto ao rio	Banho e descanso.
13h00	Almoço tradicional	Gastronomia típica transmontana.
15h30	Prova de produtos locais	Queijo, enchidos, azeite e compotas.
16h30	Conversa com um produtor	Partilha sobre os produtos e tradições da região.
17h00	Banho no rio	Momento de lazer.
17h30	Lanche	Fruta da época e produtos locais.
18h00	Encerramento	Fim da experiência.

CAMINHOS DO ECLIPSE

Semana de Experiências em Rio de Onor



10 a 16 de agosto de 2026

Quarta-feira | 12 de agosto de 2026

O Grande Eclipse



Hora	Atividade	Observações
09h00	Receção dos participantes	Entrega dos óculos certificados para observação do eclipse.
09h30	Visita guiada a Rio de Onor	História, património e modo de vida comunitário.
11h00	Caminhada (4 km)	Percurso mais curto para conservar energia para a tarde.
12h30	Banho no rio	Relaxamento.
13h00	Almoço tradicional	Produtos locais.
15h30	Sessão "À Descoberta do Eclipse"	Explicação científica e normas de segurança.
17h00	Caminhada até ao local de observação	Instalação dos participantes.
18h33	Início do eclipse parcial	Observação acompanhada pelo guia.
19h30	Eclipse Total do Sol	Aproximadamente 26 segundos de totalidade.
19h35	Brinde comemorativo	Fotografia de grupo e entrega do certificado de participação.
20h24	Fim do eclipse parcial	Regresso à aldeia.
20h30	Jantar de convívio	Encerramento do dia.

CAMINHOS DO ECLIPSE

10 a 16 de agosto de 2026

Semana de Experiências em Rio de Onor



Quinta-feira | 13 de agosto de 2026

Detetives da Floresta

Hora	Atividade	Observações
08h00	Receção dos participantes	Apresentação da missão do dia.
08h30	Introdução à biodiversidade	Equipas recebem fichas de observação.
10h00	Caminhada "Detetives da Floresta" (6 km)	Identificação de árvores, pegadas, aves e .
11h30	Pausa junto ao rio	Banho e descanso.
13h00	Almoço tradicional	Produtos locais.
15h30	Oficina de identificação de espécies	Revisão das observações realizadas.
16h30	Jogos de natureza	Atividades em equipa.
17h00	Banho no rio	Relaxamento.
17h30	Lanche	Produtos regionais.
18h00	Entrega do diploma "Detetive da Floresta"	Encerramento.

CAMINHOS DO ECLIPSE



10 a 16 de agosto de 2026

Semana de Experiências em Rio de Onor

Sexta-feira | 14 de agosto de 2026

Construtores da Floresta



Hora	Atividade	Observações
08h00	Receção dos participantes	Introdução ao tema da conservação.
08h30	Workshop ambiental	Construção de hotéis para insetos ou caixas-ninho (conforme parcerias).
10h00	Caminhada temática (6 km)	Interpretação da gestão florestal e conservação.
11h30	Pausa junto ao rio	Banho e descanso.
13h00	Almoço tradicional	Gastronomia local.
15h30	Ação simbólica de conservação	Pequenas ações de valorização do território.
16h30	Conversa sobre sustentabilidade	Reflexão sobre turismo responsável.
17h00	Banho no rio	Relaxamento.
17h30	Lanche	Produtos locais.
18h00	Encerramento	Fim da experiência.

CAMINHOS DO ECLIPSE

10 a 16 de agosto de 2026

Semana de Experiências em Rio de Onor



Sábado | 15 de agosto de 2026

Criar com a Natureza

Hora	Atividade	Observações
08h00	Receção dos participantes	Apresentação da oficina criativa.
08h30	Workshop de cerâmica	Criação de uma peça inspirada na natureza.
10h00	Caminhada Criativa (6 km)	Recolha de inspirações, fotografia e desenho.
11h30	Pausa junto ao rio	Banho e descanso.
13h00	Almoço tradicional	Produtos regionais.
15h30	Finalização das peças	Acabamentos e preparação para levar como recordação.
17h00	Banho no rio	Relaxamento.
17h30	Lanche	Produtos locais.
18h00	Entrega das peças	Encerramento.

CAMINHOS DO ECLIPSE



10 a 16 de agosto de 2026

Semana de Experiências em Rio de Onor



Domingo | 16 de agosto de 2026

Caminhar para o Bem-estar

Hora	Atividade	Observações
08h00	Receção dos participantes	Boas-vindas.
08h30	Sessão de alongamentos	Preparação para a caminhada.
10h00	Caminhada de Bem-estar (6 km)	Ritmo tranquilo, exercícios de respiração e contemplação da natureza.
11h30	Pausa junto ao rio	Banho e relaxamento.
13h00	Almoço tradicional	Gastronomia local.
15h30	Yoga e meditação	Sessão ao ar livre.
17h00	Banho no rio	Último mergulho da experiência.
17h30	Lanche de despedida	Convívio final e produtos regionais.
18h00	Encerramento	Entrega de lembrança da experiência.