

Mental School®

Expedição Verão 2025: **10 Aventuras** **10 Destinos Incríveis**

Número de Registo IPDJ: 312/DRC/2024



Índice

Sobre as nossas
atividades

Porque nos deve
escolher?

Benefícios das
nossas atividades

A nossa equipa

O que deves
trazer?

Programa/Atividades

Preçário

Como nos
deslocamos?

Notas
Adicionais/Info
importante

Horário





Sobre

Guião para as melhores férias de VERÃO.
Veja aqui todas as informações e condições
para a inscrição do seu filho, no melhor e
mais seguro VERÃO DE SEMPRE!



WWW.MENTALSCHOOLPORTUGAL.COM

Porque nos deve escolher?

Segurança

Priviligiamos a segurança das nossas crianças. É da nossa filosofia transmitir e inculcar a importância das regras aos mais novos, que permitem uma diversão segura, quer nos nossos espaços, quer no exterior.



Flexibilidade

Realçamos o valor da comunicação. O grupo é incentivado a expressar a sua opinião, fomentando o debate e espírito crítico das nossas crianças. É nossa prática diária um briefing inicial, tal como o terminar de cada dia, com uma reflexão.



Animação

O nosso objetivo principal: que as nossas crianças e jovens usufruam de momentos felizes e inesquecíveis, que se divirtam e que criem ou reforcem laços de amizade. Esta é a receita para um verão feliz!





Benefícios das nossas atividades

- 01** Atividades ao ar livre
 - 02** Respeito Pela Natureza
 - 03** Novas amizades
 - 04** Criar laços e memórias
 - 05** Aumento da criatividade
- 

A nossa equipa

A Mental School® conta com vários anos de experiência no acompanhamento de períodos de férias de crianças e jovens.

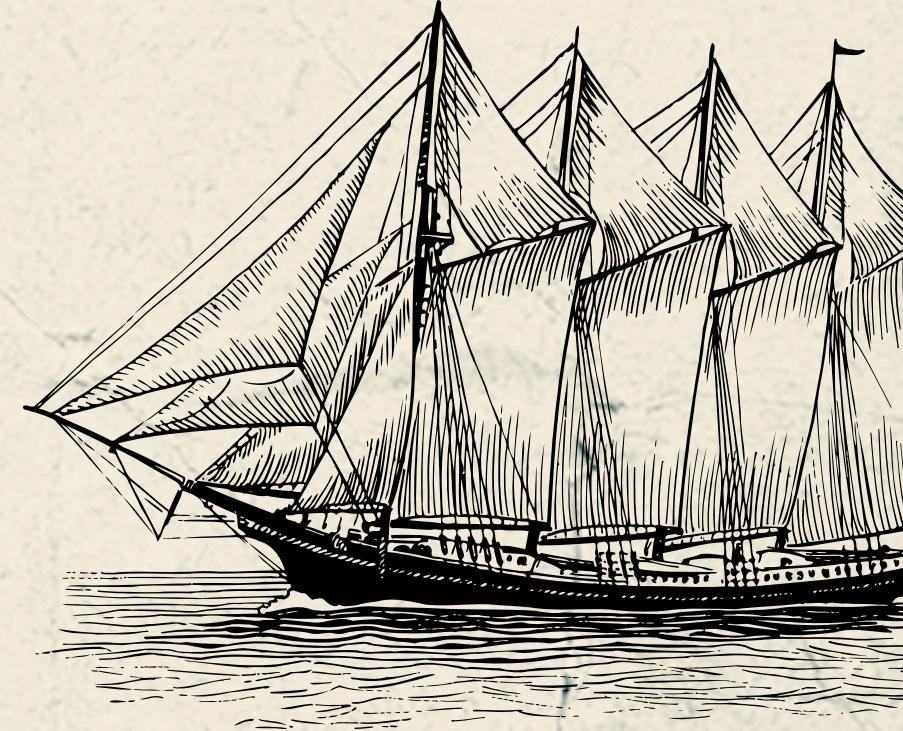
Todos os monitores (formados em Ciências Humanas) são cuidadosamente selecionados e possuem um vasto conhecimento na área para prestar o melhor serviço/experiência a todos aqueles que se inscrevam nas nossas atividades.

Marta

Diogo

Joana

Márcia



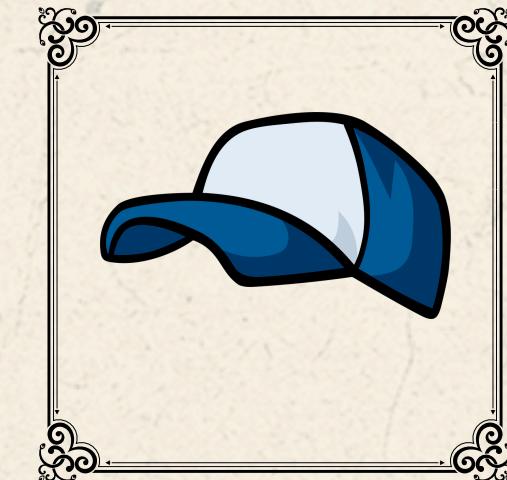


O que deves trazer?

Este é o material de uso obrigatório em TODAS as atividades de praia e outdoor



Material de praia



chapéu ou boné



Água



T-shirt Mental School



Como nos deslocamos?

Caminhadas

Método preferencial, dados os seus benefícios para a saúde.



Carrinha

Utilizada a título excepcional



Autocarro / comboio

Meio de transporte utilizado para viagens mais longas.



Precário



Dias Isolados

- 1 dia isolado 25 euros, com almoço ou 20 euros sem almoço
- Meio dia (4 horas - 15 euros, sem almoço)



Semanas Junho + Setembro

- 75 euros c/almoço
- 60 euros s/almoço

* preço por semana



Semanas Julho + Agosto

- 80 euros c/almoço
 - 65 euros s/almoço de 2^a a 5^a Feira
- (o almoço de 6^a feira é trazido pelos participantes, tipo “piquenique”)

* preço por semana



Informações adicionais sobre o precário:

As atividades que impliquem pagamento de bilhete, não estão incluídas e são pagas em numerário no local da atividade. Nomeadamente:

Aquaparque de Pombal, Minigolfe, Piscina, Parque Aventura e Cinema Nos (ou outras que possam vir a ser acrescentadas)

Estes valores serão informados aquando da reserva das semanas.

O almoço de Sexta Feira é trazido pelos participantes, em regime de piquenique.



Kit Inscrição

16 euros



Seguro para todo o verão

OU

10 euros

Só seguro, caso já tenha t-shirt
de anos anteriores

- Irmãos: 5% desconto , sobre o preço semanal.
- Contratação conjunta de 2 semanas seguidas e pagas de uma só vez - 5% desconto
- Contratação conjunta de 4 semanas seguidas e pagas de uma só vez - 10% desconto
- As reservas só são confirmadas mediante pagamento 20% no ato da inscrição.
- Formas de pagamento: Dinheiro, Multibanco ou transferência bancária O restante deverá ser pago até ao 1º dia de atividades de cada semana.

SEMANA I- Amazônia Perdida

Dia	16 Junho	17 Junho	18 Junho	Feriado (corpo de Deus)	20 Junho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Caça ao tesouro da selva 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Piscina GCF 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Passeio às Abadias com exploração de sons e pistas naturais e jogos 		<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Praia
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de animais em papel (dobragens) História coletiva ilustrada: 'A nossa floresta' 	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de colares tribais com sementes e missangas Pintura de máscaras de animais 	<ul style="list-style-type: none"> Relaxamento com sons da floresta + pintura livre Jogo cooperativo: 'A travessia do rio' 		<ul style="list-style-type: none"> Modelagem de argila - pegadas e garras Concurso de gritos tribais + desfile temático

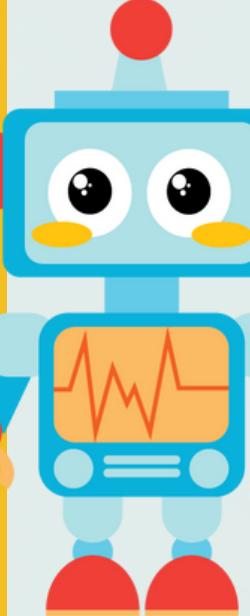
SEMANA 2- Ilha dos Piratas

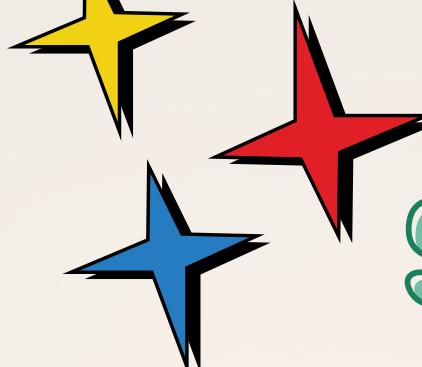
Dia	23 de Junho	Feriado (S. João)	25 de Junho	26 de Junho	27 de Junho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Jogos na praia: bandeira pirata e corrida de barcos de areia 		<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Piscina Estafeta pirata com desafios aquáticos 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Praia-mergulhos em busca de moedas pirata 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Piscina
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Cinema temático: 'A Ilha do Tesouro' Caça ao tesouro com pistas 		<ul style="list-style-type: none"> História coletiva: 'A nossa viagem no mar' Construção de chapéus de pirata e espadas de cartão 	<ul style="list-style-type: none"> Criação da bandeira da tripulação Jogo 'Roubem o tesouro!' em equipas 	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de Moedas de Ouro Desfile Pirata

SEMANA 3- Reino Gelado

Dia	30 Junho	1 de Julho	2 de Julho	3 de Julho	4 de Julho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Piscina com desafios de inverno 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Construção de iglus com areia molhada na praia 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing Boas Vindas Piscina com caça a objetos gelados 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Jogo da Rainha Gelada na praia + recolha de conchas geladas 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Mini- Golfe Gelado
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Criação de esculturas com massinhas brancas Dança congelada (dança + parar ao sinal) 	<ul style="list-style-type: none"> Pintura de mural 'O Reino Congelado' Oficina de flocos de neve com papel brilhante 	<ul style="list-style-type: none"> Jogos de água no campo Corrida de trenós com Karts 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de coroas de princesa/príncipe do gelo Pintura mágica com gelo colorido 	<ul style="list-style-type: none"> Cinema: Frozen 2 Torneio de desafios do castelo

SEMANA 4- Cidade das invenções

Dia	7 Julho	8 de Julho	9 de Julho	10 de Julho	11 de Julho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: construção de pontes com areia e conchas 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: Construção do Laboratório Subterrâneo 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina com desafios científicos 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: invenções na areia 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Diversão aquática no Aquaparque de Pombal
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de som: criar instrumentos malucos Relaxamento com sons inventados 	<ul style="list-style-type: none"> Experiência: lava lamp com óleo e corante Desafio dos balões propulsores 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de óculos e chapéus de cientista maluco Desfile de invenções malucas 	<ul style="list-style-type: none"> Jogo 'Quem inventou isto?' (mímica + adivinha) Entrega de diplomas de pequeno inventor 	 



SEMANA 5- Império dos Super-Heróis



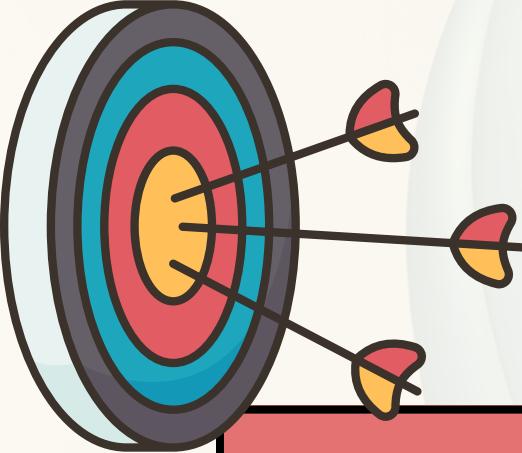
Dia	14 Julho	15 de Julho	16 de Julho	17 de Julho	18 de Julho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina com desafios temáticos 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: estafeta dos poderes com desafios simbólicos (força, agilidade, velocidade) 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Corrida dos Superpoderes na praia 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Desenho do Símbolo Secreto na Areia da Praia 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina: corrida aquática dos super-heróis
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Cinema: 'Os Incríveis' Jogo 'Congela o vilão!' Jogo cooperativo 'Superpoderes combinados' 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de insígnias e escudos com cartolina Criação de capas e máscaras personalizadas 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de HQs (histórias aos quadradinhos de heróis) Jogo do vilão escondido 	<ul style="list-style-type: none"> Jogo da identidade secreta (mímica) Oficina de inventar personagens com massinhas 	<ul style="list-style-type: none"> Mini peça de teatro: 'A batalha final entre o bem e o mal' Desfile dos super-heróis com poderes e nomes inventados



SEMANA 6- Atlântida Submersa

Dia	21 de Julho	22 de Julho	23 de Julho	24 de Julho	25 de Julho
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: recolha de conchas e construção de castelos submersos 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Mergulhos dos tritões na piscina aquecida praia de Buarcos 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina: jogos de velocidade e apanhada submersa 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina: tesouros submersos 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Diversão aquática no Aquaparque de Pombal
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de animais marinhos com massinhas colorida Cinema: 'A Pequena Sereia' 	<ul style="list-style-type: none"> Jogo 'Sereia e Tubarão' com equipas História encenada: 'A pérola mágica' 	<ul style="list-style-type: none"> Estafeta dos oceanos com obstáculos naturais Jogos cooperativos temáticos: Corrente Marinha 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de tridentes e coroas de reis do mar Desfile de moda aquática com acessórios criados 	

SEMANA 7- Vale dos desafios



Dia	28 de Julho	29 de Julho	30 de Julho	31 de Julho	1 de Agosto
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina do Parque de campismo: corrida aquática 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: circuito de obstáculos na areia 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina: desafios de natação criativa e boias 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: corrida com baldes de água (cooperação) 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Mini- Golfe desafiante
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Criação de bandeiras das equipas Jogo 'Desafio das Emoções' com cartas 	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de revezamento e estratégia em equipa Criação de gritos de guerra 	<ul style="list-style-type: none"> Gincana no campo com pontos secretos Jogo da mosca 	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de construção de medalhas recicladas Desfile das equipas com pontuação simbólica 	<ul style="list-style-type: none"> Desafio de pontaria com argolas e cones Quiz de desafios: perguntas + mímicas + enigmas



SEMANA 8- Cidade Hollywood

Dia	4 de Agosto	5 de Agosto	6 de Agosto	7 de Agosto	8 de Agosto
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina: ensaio de cenas aquáticas (saltos, poses, desfile) 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: jogo 'Câmera, Ação!' com desafios expressivos 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina: gravação de trailer de ação com cenas na água 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: desafio de personagens (improviso na areia) 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Viagem e diversão no Aquaparque de Pombal
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Criação de guiões para curtas-metragens Gravação de cenas e entrevistas (telemóveis com supervisão) 	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de adereços e figurinos Cinema: filme à escolha 	<ul style="list-style-type: none"> Jogo 'Quem sou eu?' com personagens de filmes Criação de troféus de 'melhor ator', 'melhor vilão'... 	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de dobragem de voz (dublagem divertida) Gala final com entrega dos troféus 	

SEMANA 9- Galáxia Fantástica

Dia	18 de Agosto	19 de Agosto	20 de Agosto	21 de Agosto	22 de Agosto
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina Parque Campismo 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina insuflável 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Mini-golfe intergalático 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina aquecida Dins 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina Parque Campismo
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Jogo da nave desgovernada (cooperação) Jogo de perguntas de outra galáxia 	<ul style="list-style-type: none"> Cinema: Wall-E Criação de bandeiras para planetas inventados 	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de slime cósmico Dança interplanetária com música temática 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de constelações com pedras e conchas Jogo 'Encontra o alienígena escondido' 	<ul style="list-style-type: none"> Círculo galático com cordas e saltos Combate galático com balões de água

SEMANA 10- Ilha dos Elementos

Dia	25 de Agosto	26 de Agosto	27 de Agosto	28 de Agosto	29 de Agosto
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: corrida de baldes (Elemento Água) 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina: desafio das faíscas (salto à água criativo) (Elemento Fogo) 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Praia: jogo da corrente de ar com flutuação e sopros (Elemento Ar) 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Aquaparque Panorâmico de Pombal 	<ul style="list-style-type: none"> Briefing de boas vindas Piscina: apanha nuvens (objetos coloridos no fundo)
Almoço					
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de mandalas elementares com areia colorida Caça ao talismã perdido dos 4 elementos 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de poções dos 4 elementos (com corantes e glitter) Mini teatro simbólico: 'A união dos poderes' 	<ul style="list-style-type: none"> Círculo tempestuoso com cordas e saltos Desafios de raios com baldes de água 		<ul style="list-style-type: none"> Desafio 'A mistura dos elementos': obstáculos com água, terra, ar Entrega dos certificados de explorador elemental

SEMANAS HÍBRIDAS

(de 2 de Setembro até ao início das aulas)



Briefing de segurança e de boas vindas
Manhãs de praia ou piscina MS MIND TIME
Brincadeiras livres Tarde de regresso às aulas
(preparação p/ novo ano letivo)



HORÁRIO FUNCIONAMENTO

Receção a partir das 8h30 e recolha até às 17h30, situações excepcionais poderão ser analisadas. As atividades iniciam-se às 9h00 e terminam às 17h00.



NOTAS IMPORTANTES:

- O plano de atividades está sujeito a alterações, face à instabilidade climatérica e idades das crianças inscritas, pelo que deve ser consultado regularmente. Quando existem alterações de última hora, existe a substituição por atividades de igual ou maior interesse, de acordo com a opinião do grupo. Poderão haver atividades extra para além das anunciadas no cartaz.
- O não cumprimento reiterado das normas e indicações dos monitores, poderá levar à exclusão das atividades, sem devolução dos valores já pagos. As crianças serão aceites em função da sua autonomia, conduta pessoal e dos seus familiares diretos. Aceitamos inscrições de crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos de idade.

NOTAS IMPORTANTES - parte 2

- Relativamente ao almoço, será disponibilizada a ementa, aquando da reserva e a mesma será constituída por prato principal e uma peça de fruta. Caso não opte pela refeição, deverá trazer pela manhã refeição própria, que ficará devidamente acondicionada.



- As crianças deverão trazer lanche da manhã e lanche da tarde em sacos, devidamente separados e identificados.



- Caso existam intolerâncias alimentares, deverá selecionar a opção “sem almoço”



NOTAS IMPORTANTES - parte 3

- As praias que frequentaremos serão a praia do Forte ou, em alternativa, a praia de Buarcos (em frente ao Restaurante Pé na Areia) uma vez que são praias vigiadas. As semanas só abrem com mínimo de 10 inscrições existentes até à Quarta-feira da semana anterior. Temos um limite máximo de 30 crianças. Viagens/atividades fora da cidade, só se realizam com o mínimo de 25 participantes.



- Relembramos que aquando da reserva das semanas, deverá ser feito um pagamento de 20% do valor da respetiva/s semana/s, a título de sinal. Em caso de desistência na mesma semana contratada o valor não será devolvido, poderá, contudo, ser trocada a semana de reserva mediante disponibilidade de vaga.





DIAS DE AQUAPARQUE

No dia de parque aquático, o almoço não está incluído e terá que ser levado pelos participantes (piquenique)

Previsivelmente, a viagem será realizada ou de autocarro contratado, ou transportes públicos (comboio), com horários ainda a definir.

Os participantes na semana poderão optar por não fazer a viagem ao Aquaparque.

-A opção deve ser feita aquando da reserva.

-No caso de não haverem 10 participantes com a opção “não fazer a viagem”, não será assegurado o dia pela Mental School.





Contactos



Email

mentalschool.portugal@gmail.com



telemóvel

+351 932 450 791



Morada

Rua Rogério Reynaud, 30
Figueira da Foz

