



## Pausa para respirar

**As Viagens Respiro com o chef Thiago Medeiros propõe mais que uma pausa, alimentam os sentidos, o corpo, a mente e a alma**

Respirar é preciso. Em tempos modernos, quase nos esquecemos de reservar algum momento do dia para silenciar, nos observar e nutrir a vida de uma forma saudável e pausada. O dia a dia corrido nos leva a respiros cada vez mais curtos, a refeições cada vez mais rápidas, a relações cada vez mais distantes de nós mesmos e com o todo.

As viagens Respiro™ foram idealizadas para ampliar o espaço de conexão entre pessoas e alimentos, entre alimentos e natureza, entre

a natureza e suas relações.

Alimentar corpo, mente e alma é a proposta do chef Thiago Medeiros, que desde 2014 vem criando projetos em torno da gastronomia e vida saudável. Sua primeira marca foi a S Simplesmente, que funcionou na Vila Madalena já com o conceito da gastronomia vegetal bem feita e cheia de sabor. A partir daí, o chef passou a oferecer consultorias de cardápio, como para a pousada Ronco do Bugio, em Piedade, por exemplo. Atualmente ele aprimora o cardápio do emblemático Hotel & Spa Serra da Estrela, em Campos do Jordão. Algumas de suas receitas podem ser encontradas em seus cursos ou em sua coluna na revista Casa Vogue. A ideia do Respiro™ aconteceu



durante a pandemia, quando Thiago decidiu ir em busca de um respiro e se mudou para Itacaré, onde aconteceu a primeira edição. Mas não demorou muito e vieram as outras edições em destinos

diferentes, como na Ilha de Boipeba, na Bahia, a Serra da Mantiqueira, em Minas Gerais, e a Chapada dos Veadeiros, em Goiás. A edição de novembro de 2022 acontece no Saco do Mamangá em Paraty, Rio de Janeiro.

A gastronomia é o ponto alto da experiência. A ela estão associados os produtos locais, sendo do próprio estabelecimento ou de vizinhos, em sua maioria orgânicos. A cozinha de Thiago é vibrante,

criativa, com toques de brasilidade e tropicalismo. As mesas são fartas e abrem um repertório novo de sabores aos participantes. Além disso, oficinas culinárias, palestras com a nutricionista Debhora Medeiros, aulas de ioga com Daniel Borges e mentoria de saúde e bem-estar com Juliana Martins fazem parte da programação. Os destinos e hospedagens oferecem uma proposta de integração com a natureza, arquitetura simples,



natureza exuberante. O luxo está no tempo, no espaço de reconexão, na alegria dos sentidos, no paladar, na possibilidade de respirar com calma e de trazer na bagagem novos conhecimentos e encontros. Respire! [respirotm.com.br](http://respirotm.com.br)



**Por Dani Hispagnol, que conecta pessoas por meio dos alimentos e dirige a agência Gouté - Experiências Gastronômicas. + info: [goute.com.br](http://goute.com.br)**