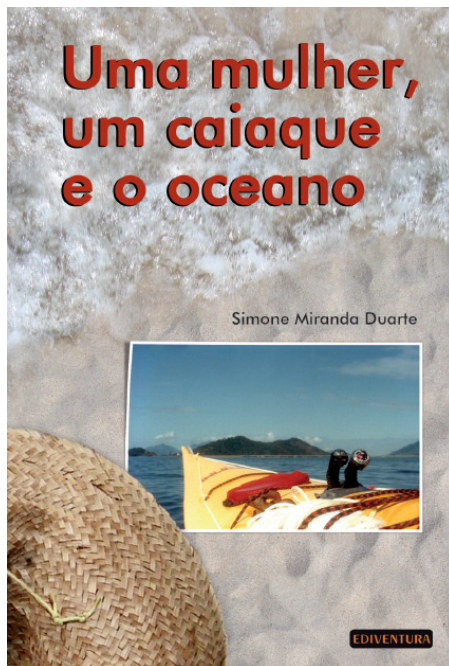


Uma mulher, um caiaque e o oceano



Uma mulher, um caiaque e o oceano

Simone Miranda Duarte

R\$ 34,00

15 cm de largura x 22 cm de altura

120 páginas em papel pólen 90g

08 páginas em papel couchê 115g

Brochura

2ª Edição, 2010

ISBN 978-85-63929-00-6

DESCRIÇÃO TÉCNICA DE TÍTULO

Em **Uma mulher, um caiaque e o oceano**, Simone Miranda Duarte, campeã brasileira de canoagem oceânica em 1992, 1993 e 1995, relata seus desafios, aventuras, surpresas, dificuldades e encantamentos com a canoagem. Mas também destaca aspectos ecológicos, de solidariedade e espiritualidade em suas travessias. Lembra inclusive do ano em que se internou num mosteiro beneditino, em busca de sua vocação. Foi encontrá-la, anos mais tarde, no mar. Neste livro Simone Duarte aborda os cuidados, as técnicas e os preparativos necessários para uma travessia segura. Escreve sobre suas jornadas entre Rio-Paraty, Rio-Ubatuba, Rio-Búzios e, com riqueza de detalhes e experiências, os 451 quilômetros entre Rio de Janeiro e Santos em 12 dias.

Mais que um livro sobre um desafio esportivo, é uma viagem interior, com ensinamentos que podem ser aproveitados para a vida de qualquer leitor. Reedição com a inclusão de fotografias, mapas e gravuras.