



Lanú Lab

(edição Chapada dos Veadeiros)

Imersão de alta performance física, mental e emocional

DATA: 16/08 a 19/08



Um movimento dentro do ecossistema Rotina dos Lanús

Descubra mais em: www.rotinadoslanus.com.br





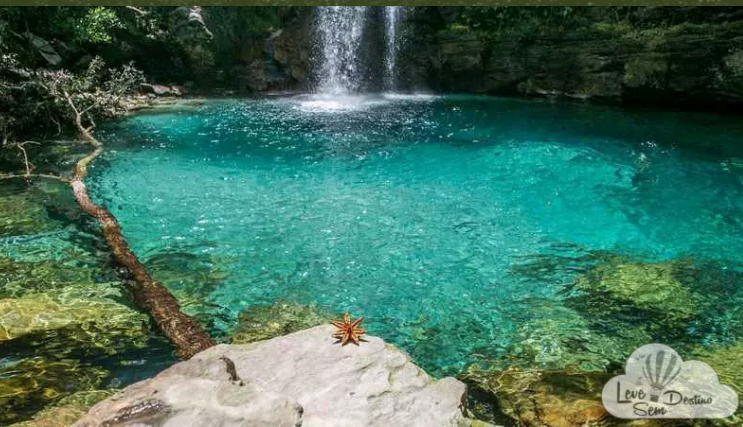
CHAPADA DOS VEADEIROS | GO

O cenário da próxima edição

Destino como parte da experiência

A próxima edição do Lanú.Lab acontece na **Chapada dos Veadeiros, um dos destinos mais desejados do Brasil quando o assunto é natureza preservada, silêncio e reconexão**. Mais do que um cenário, a Chapada é um território que sustenta presença, disciplina e profundidade; pilares centrais da experiência.

Reconhecida por sua atmosfera de introspecção e força natural, a região oferece o ambiente ideal para retirar o grupo do excesso urbano e criar um campo real de foco e clareza. A escolha do destino é estratégica: longe do ruído, a prática ganha intensidade.



A imersão será realizada na **Vila Baru**, espaço que representa uma das principais tendências do turismo contemporâneo: o pós-luxo.

O pós-luxo substitui ostentação por intenção.
Substitui excesso por essencialidade.
Substitui status por experiência.

Arquitetura integrada à natureza, conforto sofisticado sem exageros, estética minimalista e privacidade criam o ambiente ideal para uma vivência de transformação real. Aqui, o luxo está na qualidade da experiência, no silêncio, no tempo desacelerado e na imersão completa.

Essa escolha reforça o posicionamento do Lanú.Lab como uma experiência premium, alinhada ao novo perfil de consumidor: consciente, exigente e interessado em profundidade, não superficialidade.



@VILA.BARU



@VILA.BARU



Esteja presente na Expd Lanú.Lab

HÁBITOS PODEROSOS QUE TRANSFORMAM A SUA VIDA.

LANÚ.LAB

O que está incluso?



HOSPEDAGEM

Vila Baru



TIPO DE ACOMODAÇÃO

Suítes e Bangalôs
Individuais



ALIMENTAÇÃO COMPLETA

Pensão completa durante a
estadia

→ NÃO INCLUI
bebidas alcoólicas
passeios



A photograph of a man standing on a sandy beach, looking out at the ocean. The man is shirtless and wearing dark shorts. His shadow is cast on the sand. The ocean has gentle waves, and the sky is a pale, hazy blue.

LANÚ.LAB

DATAS E VALORES

(por pessoa)



QUINTA À DOMINGO

CHEGADA: 16/08/2026

SAÍDA: 19/08/2026



R\$ 4.800,00 à R\$ 6.500,00

À VISTA OU PARCELADO EM ATÉ 4x
(via pix)

À vista 6% de desconto

Acompanhante (não participante):
30% de acréscimo ao valor total

Gastos extras:

NÃO ESTÃO INCLUSOS no pacote os custos de:

- PASSAGENS AÉREAS;
- PASSEIOS;



LANÚ.LAB

BANGALÔS:

Baru



QUINTA À DOMINGO

- Cama King Size;
- Ar-condicionado;
- Piscina aquecida privativa;
- Lareira



R\$ 6.500,00

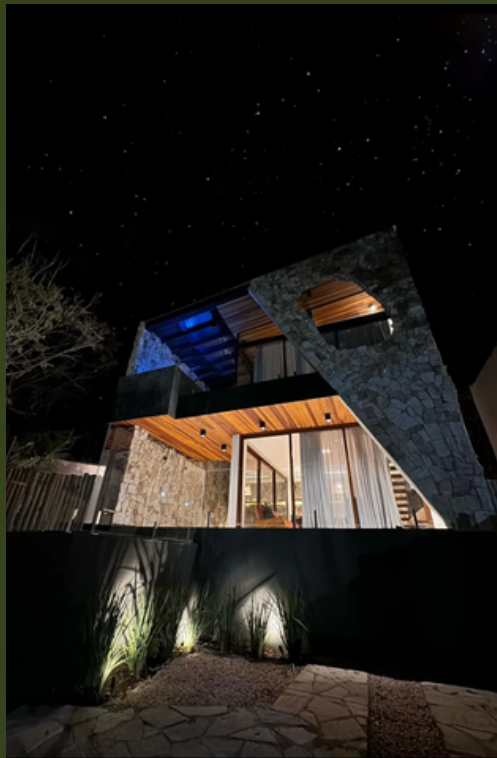
À VISTA OU PARCELADO EM ATÉ 4x
(via pix- 4 parcelas de R\$ 1.625,00)
À vista 6% de desconto

Acompanhante (não participante):
30% de acréscimo ao valor total
(R\$ 8.450,00)

Gastos extras:

NÃO ESTÃO INCLUSOS no pacote os custos de:

- PASSAGENS AÉREAS;
- PASSEIOS;



LANÚ.LAB

BANGALÔS: Óasis (2 unidades)



QUINTA À DOMINGO

- Cama King Size;
- Ar-condicionado;
- Piscina aquecida privativa;
- Sauna no banheiro



R\$ 6.500,00

À VISTA OU PARCELADO EM ATÉ 4x
(via pix- 4 parcelas de R\$ 1.625,00)
À vista 6% de desconto

Acompanhante (não participante):
30% de acréscimo ao valor total
(R\$ 8.450,00)

Gastos extras:

NÃO ESTÃO INCLUSOS no pacote os custos de:

- PASSAGENS AÉREAS;
- PASSEIOS;



LANÚ.LAB

BANGALÔS:

Vale (1 unidade)



QUINTA À DOMINGO

- Cama King Size;
- Ar-condicionado;
- Banheira;
- Rooftop com hidro



R\$ 6.200,00

À VISTA OU PARCELADO EM ATÉ 4x
((via pix- 4 parcelas de R\$ 1.550,00)
À vista 6% de desconto

Acompanhante (não participante):
30% de acréscimo ao valor total
(R\$ 8.060,00)

Gastos extras:

NÃO ESTÃO INCLUSOS no pacote os custos de:

- PASSAGENS AÉREAS;



LANÚ.LAB

BANGALÔS: Pedra (2 unidades)



QUINTA À DOMINGO

- Cama King Size;
- Ar-condicionado;
- Rooftop com hidro



R\$ 6.200,00

À VISTA OU PARCELADO EM ATÉ 4x
((via pix- 4 parcelas de R\$ 1.550,00)
À vista 6% de desconto

Acompanhante (não participante):
30% de acréscimo ao valor total
(R\$ 8.060,00)

Gastos extras:

NÃO ESTÃO INCLUSOS no pacote os custos de:

- PASSAGENS AÉREAS;
- PASSEIOS;



LANÚ.LAB

CASA 1:

Suíte master (2 unidades)



QUINTA À DOMINGO

- Cama King Size;
- Ar-condicionado;
- Piscina aquecida;
- Sauna



R\$ 5.500,00

À VISTA OU PARCELADO EM ATÉ 4x
(via pix- 4 parcelas de R\$ 1.625,00)
À vista 6% de desconto

Acompanhante (não participante):
30% de acréscimo ao valor total
(R\$ 7.150,00)

Gastos extras:

NÃO ESTÃO INCLUSOS no pacote os custos de:

- PASSAGENS AÉREAS;
- PASSEIOS;



LANÚ.LAB

CASA 1:

Suíte premium (2 unidades)



QUINTA À DOMINGO

- Cama King Size;
- Ar-condicionado;
- Piscina aquecida;
- Sauna



R\$ 4.800,00

À VISTA OU PARCELADO EM ATÉ 4x
(via pix- 4 parcelas de R\$ 1.200,00)
À vista 6% de desconto

Acompanhante (não participante):
30% de acréscimo ao valor total
(R\$ 6.240,00)

Gastos extras:

NÃO ESTÃO INCLUSOS no pacote os custos de:

- PASSAGENS AÉREAS;
- PASSEIOS;

FAQ

COMO SÃO AS ACOMODAÇÕES NA CASA DOS LANÚS?

- ☐ São 6 bangalôs privativos e 4 suítes
- ☐ Todas com ar condicionado.
- ☐ Nenhum participante dividirá quarto.

HÁ SINAL TELEFÔNICO E WI-FI DISPONÍVEL?

Sim, sinal telefônico e Wi-Fi estão confirmados. Mas a ideia é tentar usar o mínimo possível.

COMO FUNCIONAM AS REFEIÇÕES?

Teremos pensão completa. Café, almoço e jantar inclusos em todo o período da experiência.

O QUE É PRECISO LEVAR NA MALA?

Pouca coisa, mas recomendamos:

- ☒ Shorts.
- ☒ Roupas leves e respiráveis para praticar exercício
- ☒ Roupas de banho.
- ☒ Protetor solar.
- ☒ Repelente
- ☒ 1 par de tênis para corrida.
- ☒ Corta vento ou jaqueta para a noite (no cerrado é comum esfriar a noite).

QUAIS CUSTOS NÃO ESTÃO INCLUSOS NO PACOTE?

NÃO estão inclusos no valor:

- ☐ Passagens aéreas
- ☐ Transporte para Vila Baru.
- ☐ Passeios



DEFINIÇÃO

O que é a imersão Lanú.Lab?

Lanú.Lab é uma imersão exclusiva de alta performance física, mental e espiritual.

Um convite para sair do automático e mergulhar em uma rotina que fortalece o corpo, desperta a mente e expande a consciência.

Realizada em cenários naturais cuidadosamente escolhidos, a experiência promove presença, disciplina e superação.

Cada vivência é desenhada para gerar transformação profunda, alinhada aos elementos da natureza e à força interna de cada participante.

A jornada é conduzida por Lucas Malvacini, unindo prática, ciência, espiritualidade e método.

Público-alvo



LOCAL:
Vila Baru



Homens que priorizam um estilo de vida saudável, integrando corpo, mente e propósito.



Profissionais e líderes que buscam clareza mental, foco e energia sustentável.



Atletas amadores ou entusiastas do bem-estar e alta performance. Empresas que desejam proporcionar uma experiência de motivação e transformação para seus times.

A filosofia Lanús

hábitos conscientes para uma vida em alta performance

Falamos sobre mentalidade estoica, ciência do comportamento e o poder dos hábitos bem construídos. A união entre equilíbrio interior e alto desempenho, sem romantização, com prática diária.

A Rotina é um convite à transformação real. Um guia prático para quem busca mais foco, clareza mental e presença; e deseja construir uma vida alinhada ao que acredita.

Os pilares do método:

- Meditação para acalmar a mente e fortalecer a presença
- Movimento como base de disciplina e vitalidade
- Leitura e estudo para expandir consciência
- Exposição ao frio para despertar energia e resiliência
- Jejum consciente, não apenas alimentar, mas do que rouba foco
- Mentalidade como alicerce de uma vida com propósito



Rotina dos Lanús

Onde ciência, propósito e presença se encontram

O que começou como uma rotina pessoal evoluiu para um **ecossistema wellness integrado**, um movimento que conecta ciência aplicada, filosofia prática e hábitos conscientes, em sintonia com o wellness global.

A Rotina dos Lanús não fala de atalhos nem de performance vazia. Aqui, o foco está na disciplina diária, no equilíbrio entre mente e corpo e na construção de uma vida com presença, clareza e intenção.

Hoje, o movimento se manifesta em diferentes frentes:

- **Conteúdo autoral** com artigos, estudos e reflexões sobre performance e bem-estar
- **Comunidade ativa** com mais de **2.500** membros
- **Presença digital consistente**, onde o movimento ganha voz, prática e inspiração diária

Mais do que um projeto, a Rotina dos Lanús é um estilo de vida que inspira, transforma e gera impacto real na vida de quem escolhe viver com consciência.

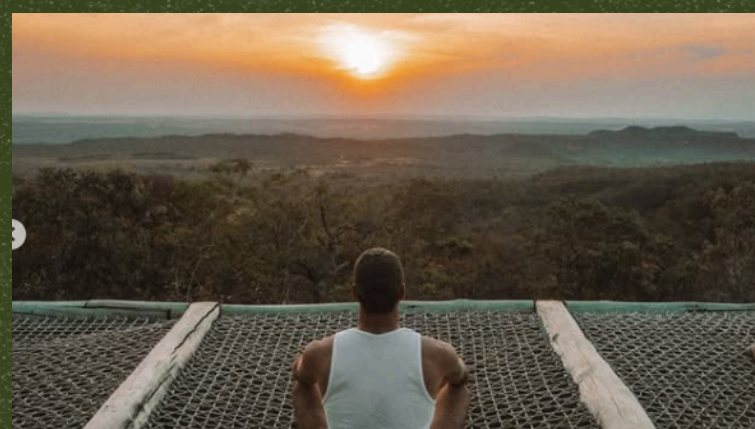
O idealizador

Lucas Malvacini é o idealizador da Rotina dos Lanús, o **primeiro ecossistema wellness do Brasil** criado por um influenciador que vive o que ensina, utilizando a própria vida como laboratório.

A partir da observação e experimentação prática, Lucas compartilha uma filosofia que integra mente, corpo e propósito, inspirando uma comunidade em busca de mais consciência, equilíbrio e performance.

Com passagem pela moda e pela televisão, onde atuou em produções de grande repercussão, Lucas transformou sua bagagem em conteúdo que vai além da estética. Hoje, fala sobre ciência, filosofia, disciplina e hábitos sustentáveis.

Defensor de práticas que valorizam o bem-estar e o respeito ao meio ambiente, ele vive o que ensina. Cada treino, viagem ou contato com a natureza se torna parte do laboratório vivo que alimenta o movimento Lanús.



LANÚ.LAB

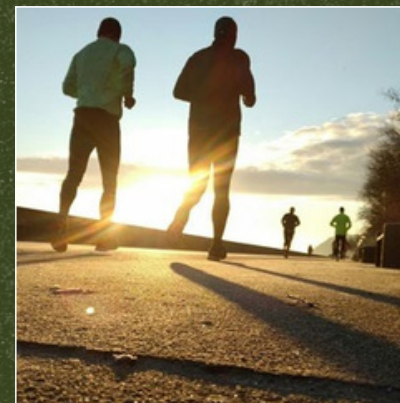
ATIVIDADES DA IMERSÃO



TREINOS
FULL BODY



PRÁTICA DO CONTRASTE
(GELO E SAUNA)



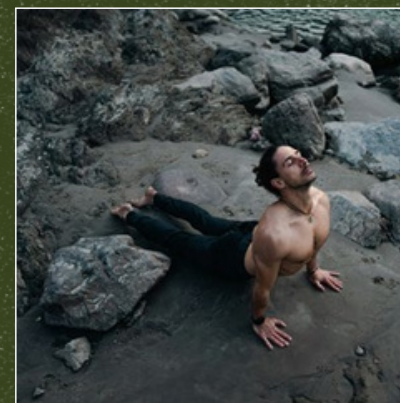
LABORATÓRIO
RUN



BREATH WORK



MEDITAÇÃO



YOGA

“
Disciplina é destino.



CONTATO | EXPD LANÚ.LAB

LUCAS MALVACINI



malvacini@hotmail.com



+55 (21) 9 7102 6329



www.rotinadoslanus.com.br