

Itinerario Land of Zen



| | |
|--------------------------------|--|
| Duración | 6 Días - 5 Noches. |
| Fechas | del Martes 18 al Domingo 23 de Junio, 2024 |
| Número de participantes | Mínimo y máximo 10 personas. Ocupación doble, cada persona con su propia cama. |

NOTAS IMPORTANTES

| | |
|-------------------|--|
| Incluye | Todo el transporte privado requerido. Hospedaje en Hotel Ara Ambigua, Venecia de San Carlos. Todos los desayunos y 5 almuerzos. Todas las actividades descritas a continuación. |
| NO Incluye | Tiquetes Aéreos ni su coordinación de compra. Almuerzos ni cenas. Seguro de viaje internacional. Gastos personales médicos ni de cualquier otro tipo. |
| Además | Apto solo para mayores de 13 años. Vuelos deben llegar antes de las 9:30am el primer día y salir después de las 7pm el último día del aeropuerto SJO - Costa Rica. Se requiere información completa de los participantes, su acuerdo en nuestro uso de imagen y aceptación de nuestras políticas de comportamiento (documentos se compartirán posteriormente). |

| | Hora | ACTIVIDADES 18 DE JUNIO |
|-------|-----------------|---|
| Día 1 | 11:00 AM | Participantes deben llegar a CR antes de las 9:30am Salida del aeropuerto SJO - Ruta Vara Blanca, parando en tienda de quesos, fresas, vinos y más. |
| | 14:00 PM | Almuerzo de bienvenida, incluido en el hotel. Check-in: Hotel Ara Ambigua |
| | 16:00 PM | Sesión de bienvenida y ceremonia de apertura: intención del retiro, yin yoga, meditación y sound healing full session con limpieza energética a través de sahumerios. |
| | 19:30 PM | Cena en hotel no incluida Journaling & reflection time. |

| | Hora | ACTIVIDADES 19 DE JUNIO |
|-------|-----------------|---|
| Día 2 | 06:00 AM | Caminata guiada en en el hotel con meditación. |
| | 07:30 AM | Desayuno incluido. |
| | 08:30 AM | Salida hacia Laguna Río Cuarto. |
| | 09:15 AM | SUP Yoga en Laguna Volcánica Río Cuarto, frutas incluidas en la laguna. |
| | 13:30 PM | Almuerzo incluido en Finca 360, restaurante mirador. |
| | 16:30 PM | Tiempo libre para masajes (no incluidos) y descansar. |
| | 19:30 PM | Cena no incluida Journaling & reflection time. |

Día 3

Hora

ACTIVIDADES 20 DE JUNIO

- 06:00 AM** : Sesión de yoga intro a los chakras con meditación y sound healing.
- 08:30 AM** : Desayuno incluido.
- 09:45 AM** : Salida hacia Sarapiquí.
- 10:45 AM** : Disfrute del río Sarapiquí.
- 12:00 PM** : Almuerzo incluido.
- 13:00 PM** : Ceremonia de Cacao.
- 18:00 PM** : Salida de regreso al hotel.
- 19:30 PM** : Cena no incluida en hotel.

Día 4

Hora

ACTIVIDADES 21 DE JUNIO

- 06:00 AM** : Sesión de yoga Deepen first 3 chakras con meditación y sound healing short session.
- 08:00 AM** : Desayuno incluido.
- 09:30 AM** : Taller de creatividad y danza.
- 12:30 PM** : Almuerzo no incluido.
- 15:00 PM** : Visita a las Termales.
- 19:30 PM** : Cena no incluida en hotel. Journaling & reflection time.

Día 5

Hora

ACTIVIDADES 22 DE JUNIO

- 06:00 AM** : Sesión de yoga Deepen last 4 chakras con meditación y sound healing short session.
- 08:00 AM** : Desayuno incluido.
- 08:45 AM** : Salida a Catarata.
- 10:00 AM** : Caminatas y disfrute en la catarata y pozas, con tiempo para nadar.
- 13:30 PM** : Almuerzo incluido en restaurante mirador.
- 17:00 PM** : Caminata crepúsculo en el bosque lluvioso de reserva protegida.
- 19:30 PM** : Cena no incluida en hotel. Journaling & reflection time.

Día 6

Hora

ACTIVIDADES 23 DE JUNIO

- 06:00 AM** : Sesión corta de asanas y meditación Meta Bhavana: love and compassion.
- 08:00 AM** : Desayuno incluido.
- 09:00 AM** : Sesión de baño de sonido y ceremonia de cierre. Tiempo libre para caminar y empacar.
- 12:30 PM** : Almuerzo despedida incluido en el hotel.
- 14:00 PM** : Check-out y salida hacia SJO aeropuerto.

Descripción

Durante nuestro retiro, tendrás la oportunidad de sumergirte en las comunidades que visitamos, explorando a fondo su rica historia cultural y descubriendo los impactantes fenómenos naturales que han dejado su huella en la región. Cada lugar que exploraremos es un espacio sagrado que merece ser valorado y compartido.

En nuestro retiro "Land of Zen", experimentarás momentos que transformarán tu vida por completo. En nuestro camino hacia el hotel el primer día, atravesaremos dos impresionantes Parques Nacionales: Poás, con el majestuoso volcán Poás que posee uno de los cráteres más grandes del mundo (clasificado #6); y Juan Castro Blanco, conocido como el "Parque del Agua" por ser la principal fuente de recurso hídrico en la zona y hogar del volcán Platanar, cuyas aguas termales visitaremos. Haremos una parada en la cúspide del parque nacional Volcán Poás para degustar las deliciosas fresas, quesos y vinos que se preparan en la zona así como para experimentar el clima del lugar el cual normalmente es frío y nublado.


Te sumergirás en la cultura de los pueblos Sarapiquí, Venecia, Rio Cuarto y San Vicente caracterizados por su organización comunitaria, profunda espiritualidad y firme compromiso con la ecología, todo ello enmarcado en una belleza escénica espectacular que te acompañará durante todo el retiro. Cada momento será mágico en este proceso de renacimiento, que te brindará la oportunidad única de descubrir y fortalecer la mejor versión de ti mismo, despertando al guerrero espiritual que reside en tu interior.

Nuestro retiro estará guiado por expertas profesoras de yoga, quienes además tienen amplio conocimiento y experiencia en el turismo en Costa Rica. Su carisma se combinará con emocionantes aventuras y una profunda conexión con las comunidades locales. Prepárate para una experiencia única y transformadora.

Disfrutarás de una deliciosa alimentación con productos locales, frescos y altamente saludables, que capturan la esencia de nuestro país tropical. Cada platillo está cuidadosamente preparado por talentosos cocineros locales que ponen su corazón en cada ingrediente. Te deleitarás con sabores auténticos y nutritivos, apreciando el compromiso con la calidad y el amor por la cocina tradicional costarricense que cada bocado transmite.

Las experiencias que viviremos:

Sesión de bienvenida y apertura: Nuestra Ceremonia de Bienvenida y Apertura marca el inicio de tu viaje de transformación en el retiro. Comenzamos con una poderosa intención que guiará tus experiencias. Luego, a través de suaves posturas de Yin Yoga y meditación, sintonizarás con tu interior. La Full Session de Sound Healing, acompañada de la limpieza energética con sahumerios, elevará tu vibración y te liberará de lo que ya no necesitas, preparándote para recibir todo lo que este retiro tiene para ofrecer. Un comienzo inspirador y rejuvenecedor.




Caminata guiada en el hotel con meditación: Esta experiencia te invita a desconectar del bullicio diario y conectarte profundamente contigo mismo y con el entorno natural que te rodea. Durante esta caminata, serás guiado por senderos serenos y rodeado de la majestuosidad de la flora y fauna local. Nuestras instructoras te llevarán a través de paisajes cautivadores mientras te invitan a practicar técnicas de meditación que te ayudarán a encontrar calma y claridad mental. Es una oportunidad para rejuvenecer tu mente, cuerpo y espíritu en armonía con la naturaleza. Descubrirás el poder transformador de caminar en la naturaleza mientras cultivas la paz interior a través de la meditación.

Stan Up Paddle Yoga en Laguna Volcánica Río Cuarto: Sumergirás tus sentidos en la serenidad de las aguas mientras practicas Stand Up Paddle Yoga. Combinando la tranquilidad de la laguna con la armonía del yoga en una aventura que equilibra cuerpo y mente en medio de la belleza natural de un entorno volcánico. Equilibrio, naturaleza y relajación se fusionan en este paraíso acuático. Conectarás con tu cuerpo y mente en un entorno que te dejará sin aliento.

Sesión de yoga intro a los chakras con meditación y sound healing short session: Experimentarás una transformación profunda en solo minutos. Nuestra sesión introductoria de yoga a los chakras combina asanas suaves, meditación guiada y curación de sonido para armonizar nuestra energía. Liberarás bloqueos, sintonizarás tus centros de energía y te vas a sumergir en un estado de paz y equilibrio. ¡Descubrirás el poder de sanación interior en esta poderosa experiencia!

Disfrute del río Sarapiquí: Te embarcarás en una emocionante aventura a lo largo del río Sarapiquí, donde la diversión y la naturaleza se combinan para una experiencia inolvidable. Descubrirás la belleza escénica de este río tropical mientras disfrutas nadando en sus refrescantes aguas rodeadas de exuberante vegetación. Prepárate para momentos de serenidad mientras observas la vida silvestre que habita a lo largo de sus orillas. Te enamorarás de la naturaleza y mientras te refrescas en el corazón de Sarapiquí.



Ceremonia de Cacao: Es una experiencia sensorial única. El cacao puro, conocido como "alimento de los dioses" y elixir de apertura del corazón, nos guiará en un viaje de apertura del corazón y profunda conexión espiritual. Acompañado de mucha conexión con la planta a partir de su degustación, conocimiento sobre sus detalles de cuidado y crecimiento así como sobre el proceso de producción del cacao, esta ceremonia nos brindará un espacio para la introspección, liberación de bloqueos y el amor propio, creando recuerdos y conexiones profundas. Una experiencia de sanación y expansión de la conciencia que nutre el alma.

Sesión de yoga Deepen first 3 chakras con meditación y sound healing short session: Esta sesión será viaje interior profundo mientras exploramos los tres primeros chakras. A través de posturas que fortalecen la base, el poder personal, la relación con nuestra sexualidad y la creatividad, equilibraremos nuestra energía vital. La meditación guiada y el sound healing potencian esta experiencia, llevándonos a un estado de arraigo, confianza y pasión renovados.

Taller de creatividad y danza: En esta aventura creativa, fusionamos el arte y la danza en una experiencia única. Nos sumergimos en la expresión a través de la pintura facial creativa y luego canalizamos esa energía en una sesión de yoga danza. El maquillaje se convierte en nuestra máscara de autoexpresión, liberando inhibiciones y permitiéndonos explorar la danza de una manera auténtica y liberadora. Una fusión de arte y movimiento que nutre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Visita a las Termales: Esta es una verdadera desconexión en nuestro retiro. Nos sumergimos en unas aguas termales secretas y ocultas en el corazón del bosque, donde la señal de teléfono y el wifi no llegan. Aquí, el tiempo se detiene, permitiéndonos conectar profundamente con la naturaleza y relajarnos en un oasis de serenidad. Es un refugio perfecto para rejuvenecer mente y cuerpo, lejos del ajetreo digital. Es importante destacar que las aguas termales son saludables debido a su contenido en minerales terapéuticos, que se absorben a través de la piel y ayudan a aliviar dolores, relajar los músculos y mejorar la circulación. También proporcionan un entorno natural relajante que reduce el estrés y promueve la relajación mental, contribuyendo al bienestar general y además, tienen propiedades antiinflamatorias y son muy beneficiosas para la piel.

Sesión de yoga Deepen last 4 chakras con meditación y sound healing short session: Es una sesión de yoga enfocada en los últimos cuatro chakras donde exploramos el amor y la bondad puros, la verdad cósmica, la sabiduría divina y la profunda espiritualidad. A través de posturas que abren el corazón, fortalecen la comunicación, liberan la expresión creativa y conecta con la sabiduría superior buscamos equilibrar estos centros de energía. La meditación profunda y técnicas de respiración nos llevan hacia una comprensión más profunda de nosotros mismos, liberando bloqueos y permitiendo un crecimiento espiritual significativo. Esta experiencia nos lleva más cerca de nuestra verdadera esencia y nos ayuda a alcanzar un estado de paz y plenitud.

Caminatas y visita a catarata y pozas con con meditación y tiempo para nadar: Es una aventura única en medio del bosque, donde descubriremos un santuario escondido, dos cataratas privadas y cristalinas. En sus aguas experimentamos una sesión de meditación especial con el elemento agua como aliado. El rebozante sonar de la cascada nos guiará hacia la tranquilidad interior mientras nos conectamos con la naturaleza en su estado más puro.

Caminata crepúsculo en el bosque lluvioso de reserva protegida: Experimenta la magia del bosque lluvioso al anochecer con nuestra emocionante caminata crepuscular en una reserva protegida. Sumérgete en un mundo de misterio y maravilla mientras exploramos senderos iluminados por la suave luz del atardecer. Descubre la biodiversidad única de la selva tropical mientras escuchamos los sonidos nocturnos de la vida silvestre. Esta experiencia te brinda la oportunidad de presenciar la transformación del bosque bajo el crepúsculo, creando recuerdos inolvidables en medio de la belleza natural de Costa Rica.

Sesión corta de asanas y meditación Meta Bhavana: love and compassion: nuestra cautivadora sesión de asanas y meditación "Meta Bhavana: amor y compasión", está diseñada para nutrir tu corazón y mente. Es una experiencia inmersiva en un espacio de calma y conexión mientras exploramos posturas que fomentan la apertura y el equilibrio físico. Luego, dirigiremos una meditación Meta Bhavana, enfocada en cultivar amor y compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Esta experiencia te invita a profundizar en tu práctica y llevar contigo un sentido renovado de amor y benevolencia en tu vida diaria.

Ceremonia de cierre: Nuestra Ceremonia de Cierre es el culmen de tu viaje en el retiro. Retomamos la intención inicial para reflexionar sobre el camino recorrido y la transformación experimentada. A través de la limpieza energética con sahumerios y los cantos de mantras, sellamos y consolidamos tus aprendizajes, preparándote para llevar esta renovación a tu vida cotidiana. Un cierre que te deja en paz y equilibrio, listo para abrazar tu nuevo yo.

Las instructoras que te recibirán y acompañarán:

Karina Rodríguez Herrera: Apasionada por la vida, la naturaleza y el camino de transformación. Dedicada a las prácticas terapéuticas del cuerpo y del movimiento humano desde 2011. Profesora certificada de yoga y meditación, terapeuta corporal y vibratoria con más de 13 años de experiencia. Formada en diferentes disciplinas corporales como yoga aéreo, danza, improvisación de contacto, movimiento somático, pilates y gyrokinesis®. Terapeuta holística especializada en masaje tailandés, gemoterapia y cristales, reiki, terapia floral, esencias vibratorias, terapia de sanación sonora, equilibrio energético, biomagnetismo, entre otras. Facilitadora de inmersiones terapéuticas y de bienestar en el bosque y prácticas acuáticas regenerativas. Dedicada a compartir el poder curativo de la voz intuitiva a través de experiencias alquímicas que reflejan la sabiduría del cuerpo y el alma. Guía de ceremonias y rituales ancestrales, artes curativas y círculos de mujeres.



Stefanny Castro Ramírez: Artista, terapeuta y viajera apasionada, amante de la naturaleza, la aventura, la música, la buena alimentación, los idiomas, las culturas, el bienestar, el crecimiento espiritual y la danza aérea. Empresaria emprendedora con amplio conocimiento del sector turismo desde el 2003, dedicada a la práctica del yoga, el movimiento corporal y el bienestar desde el 2010 y a la danza aérea desde el 2014. Profesora certificada de yoga integral, Stand Up Paddle Yoga, Danza Aérea y terapeuta certificada en Sonoterapia. Terapeuta holística con alto conocimiento en masaje tailandés, aromaterapia, limpieza energética, yoga aéreo, ceremonias de cacao, defensa personal y acroyoga. Facilitadora de experiencias de sanación y bienestar en la naturaleza y en espacios corporativos. Centra sus esfuerzos en empoderar a los demás, conectar con la sabiduría cósmica y se siente completa cuando camina en la naturaleza, comparte experiencias con buenos amigos y se entrega al arte corporal.



MYSTIC LANDS

— TRAVEL EXPERIENCE —