

COSTA RICA

VIAJE GRUPAL

DEL 15 AL 22 DE NOVIEMBRE DE 2024

NATURALEZA Y PAZ INFINITA

M MAHATMA
YOGA
Studio & YTT

 Wellness
Explora, Viaja y Descubre 

LEONARDO CORDECH

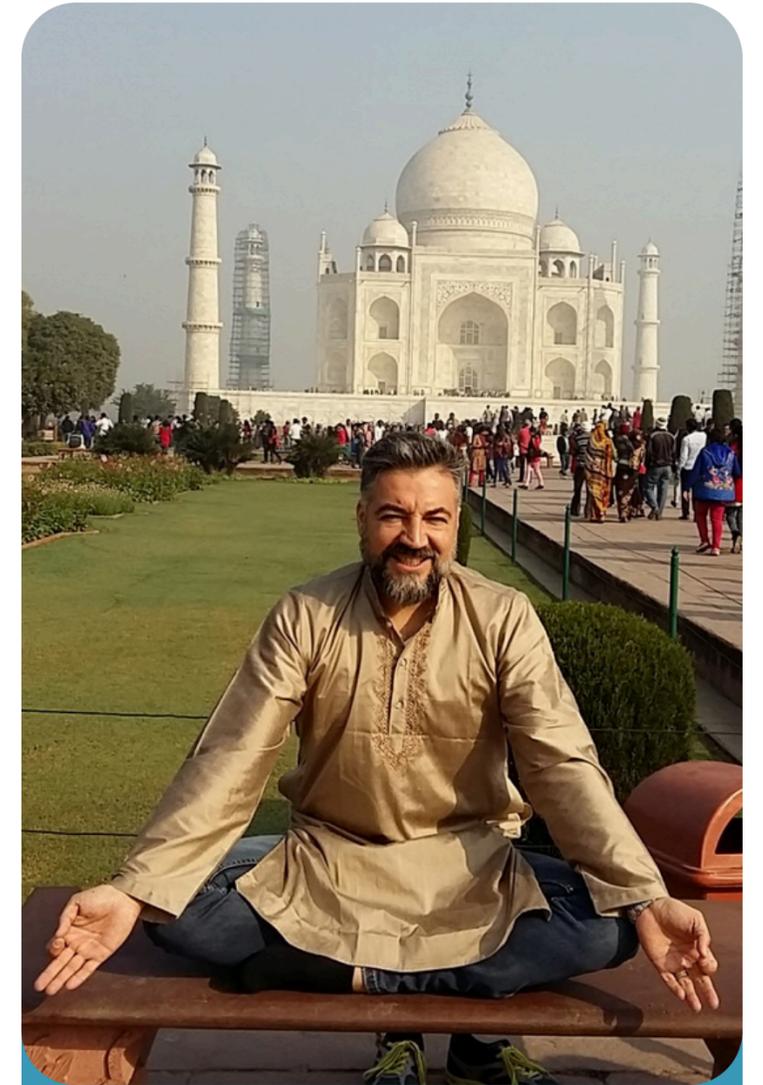
Soy Leonardo Cordech y juntos viviremos una experiencia inolvidable en un entorno que nos llevará a conectarnos desde la raíz hasta nuestra más alta consciencia.



UN VIAJE A TU INTERIOR



SALIDA
15 DE NOVIEMBRE
2024



REGRESO
22 DE NOVIEMBRE
2024

M MAHATMA YOGA Studio & YTT

Deseo compartir con ustedes mis conocimientos yóguicos y esotéricos que he cultivado por más de 15 años y he profundizado en mis viajes por India y sus alrededores. En este retiro, les entregaré las llaves para abrir sus corazones y almas hasta la abundancia. Profundizaremos en la activación de los centros energéticos o chakras, haremos un ritual de limpieza a la luz de la luna y meditaremos al amanecer con el padre sol.



DURACIÓN

8 días
7 noches

TIPO DE VIAJE

Grupal
14 personas



ESTILO DE VIAJE

Cultural
Relax & Fun
Boutique

NIVEL DE ACTIVIDAD

Moderado





01

Clase de Dinamic Hatha Yoga, secuencia de asanas y respiración basada en el Vinyasa Krama Yoga de nivel intermedio.

02

Clase de Kundalini Yoga, como lo enseño Yogi Bhajan, utilizamos técnicas de Kriyas, Pranayama, Meditación profunda y Mantras.

INCLUIREMOS

01

INTRODUCCIÓN

Sesión de introducción al “YOGA CHAKRA PROGRAM”, que incluye Test de Chakras.

02

RESULTADOS

Sobre el resultado de cada test, se trabaja de manera individual con cada alumna (o) para entregar su informe con las técnicas que deben utilizarse para balancear el cuerpo sutil y aspectos de la vida que deben ser trabajados.

03

CLASE

Clase teórico práctica de introducción a los registros akáshicos para el autoconocimiento.



NATURALEZA Y PAZ INFINITA

COSTA RICA



Wellness

Explora, Viaja y Descubre





Programa incluye:

Vuelos con línea aérea Avianca Santiago / San José / Santiago con escala en Bogotá

Todos los traslados incluidos

01 noche en San José

Cena de bienvenida

Desayuno en San José

06 noches de alojamiento en La Cusinga Eco Lodge

Incluye estadía pensión completa en Eco Lodge La Cusinga (a excepción días de tour)

Excursión Parque Nacional Manuel Antonio con entradas (no incluye almuerzo)

Excursión Cascada de Nauyaca y paseo dominical (no incluye almuerzo)

Incluye asistencia en viajes

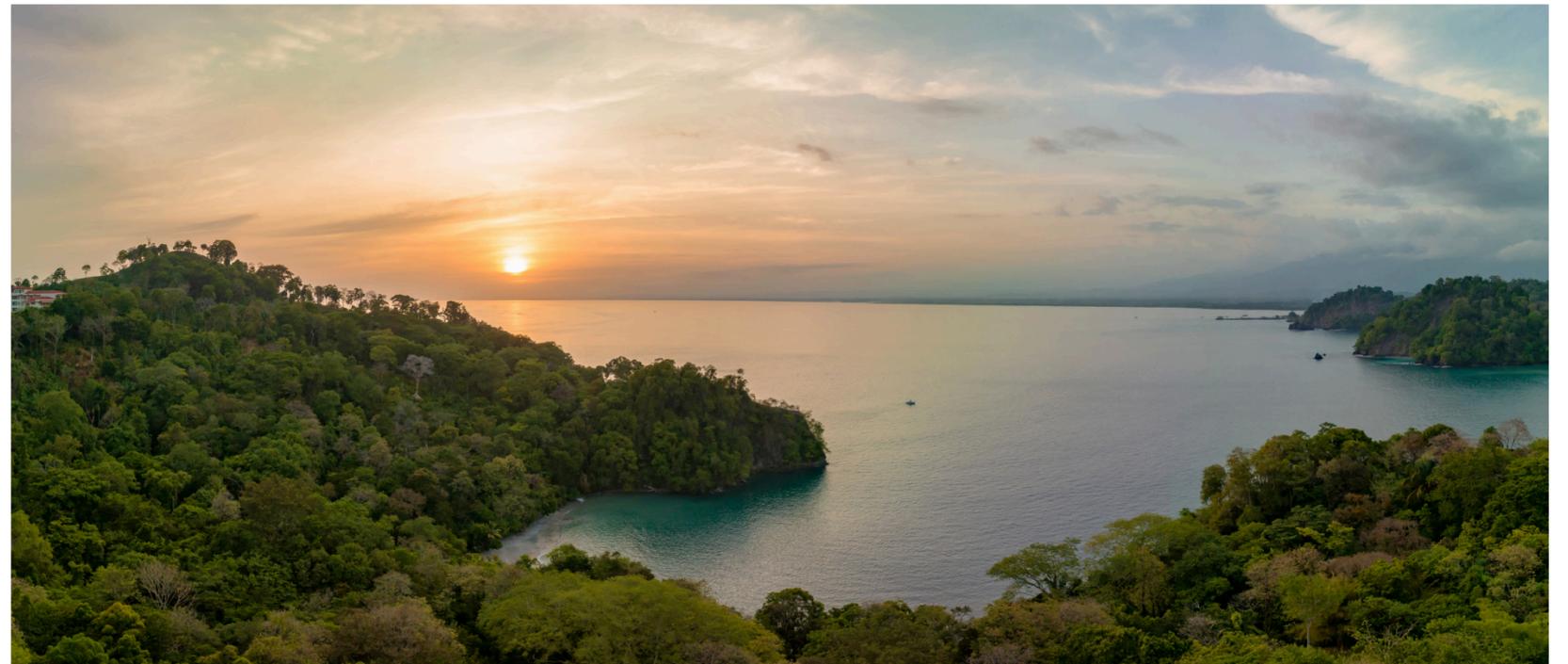
Incluye coordinador permanente

VALOR: USD 2698

Por persona en base a habitación compartida

CONEXIÓN Y NATURALEZA

Escondido en las clinas que dominan las priritinas playas del pacifico sur de Costa Rica, donde el oceano se estrella con la jungla, aparece La Cusinga Eco Lodge.



HOTEL ECOLOGICO

LA CUSINGA ECO LODGE

Ubicado en una reserva privada, este hotel de selva tropical ofrece a los huéspedes vistas panorámicas al océano, playas de arena, piscinas naturales y la oportunidad de experimentar los bosques en crecimiento y la asombrosa vida salvaje del ecosistema más famoso del país: Osa, Costa Rica.

El hotel ofrece diez cabañas rústicas, diseñadas con madera.





DESTINO DE RENOVACION Y CRECIMIENTO PERSONAL



Itinerario

RETIRO COSTA RICA

M MAHATMA
YOGA
Studio & YTT



Wellness

Explora, Viaja y Descubre





Día 1

Presentación en aeropuerto de Santiago.

A la hora indicada llegaremos a la Hermosa Costa Rica, despegamos en ciudad de San Jose.

Alojamiento en ciudad de San Jose.

Cena de Bienvenida en hotel, dinámica de presentación, meditación grupal y noche libre.

Día 2

Desayuno

Realizaremos una breve visita en la ciudad de San Jose para luego dirigirnos a nuestro hotel de larga estancia, "Cusinga Lodge"

Almuerzo

Tarde libre para disfrutar de las instalaciones de La Cusinga

Meditación y cena

Día 3

Ejercicios de pranayama, meditación y mantras.

Desayuno.

Por la mañana haremos nuestro primer tour de excursión de medio día, visitaremos Catarata Uvita que es de fácil acceso y tiene 2 piscinas naturales.

Después pasaremos por un jardín de mariposas .

Visitaremos el paseo dominical, donde tendremos tiempo de visitar tiendas con artesanías del lugar.

Llegada al hotel y almuerzo.

En la tarde realizaremos una introducción al “Yoga Chakra Program”: ¿que son los chakras?, ¿donde están ubicados?, ¿cuáles son sus glándulas y órganos asociados?, características, funciones y disfunciones.

Cena.





Día 4

Sadhana de Liberación de Karmas, Mantra de inicio, Pranayamas, Calentamiento, Kriya para liberar karmas, Relajación, meditación con mantras.

12:00 a 13:30 Yoga Chakra Program, Auto-Test de Chakras individual, reconocimiento y lectura de resultados, consejos generales para balancear y reactivar los chakras.

18:00 Clase de Dynamic Hatha Yoga, Secuencia de asanas y respiración basada en el Vinyasa Krama Yoga de nivel intermedio.

Día 5

AM Ejercicios de pranayama, meditación y mantras.

Desayuno.

12:00 a 13:30 Clase de Kundalini Yoga, como lo enseñó Yogi Bhajan , utilizamos técnicas de Kriyas, Pranayama, Meditación profunda y Mantras.

20:00 Yoga Chakra Program, lectura individual de oráculo de chakras, sobre el resultado e información del test del día anterior más las recomendaciones del oráculo, se trabaja en una sesión individual con cada alumna (o) para entregar su informe con las técnicas que deben utilizar para balancear el cuerpo sutil y aspectos de la vida que deben ser trabajados los cuales afectan al cuerpo físico, sus relaciones interpersonales y nuestro estado de consciencia.





Día 6

Desayuno.

Excursión parque Manuel Antonio. Este tour consta de una caminata con un guía licenciado profesional con el cual encontrarás las especies más camufladas en su habitat natural, como perezosos, monos, serpientes, lagartijas, ranas entre otras. Haremos lindas fotos de los animales que encontremos, estas serán parte de su souvenir.

Después del tour siéntase libre de disfrutar de las playas de arena blanca y negra del parque más famoso de Costa Rica y de hacer caminata extra por su cuenta en los hermosos senderos.

Llegada al hotel,

Cena.



Día 7

AM Ejercicios de pranayama, meditación y mantras.

Desayuno.

1:30 a 13:30 Clase teórico práctica de Introducción a los registros akashicos para el autoconocimiento, Qué son los Registros Akáshicos, Qué es una “lectura” de Registros Akáshicos, Qué es el alma, Tipos de alma que nos acompañan, Quienes nos ayudan en esta labor, Los tres principios básicos en los Registros, Contratos Kármicos, cómo detectarlos y deshacerlo.

18:00 Clase de Dynamic Hatha Yoga, Secuencia de asanas y respiración basada en el Vinyasa Krama Yoga de nivel intermedio.



Día 8

AM Ejercicios de pranayama, meditación y mantras.

Desayuno.

Llega el momento de empacar nuestros souvenirs, recuerdos y experiencias vividas en uno de los países más lindos del mundo.

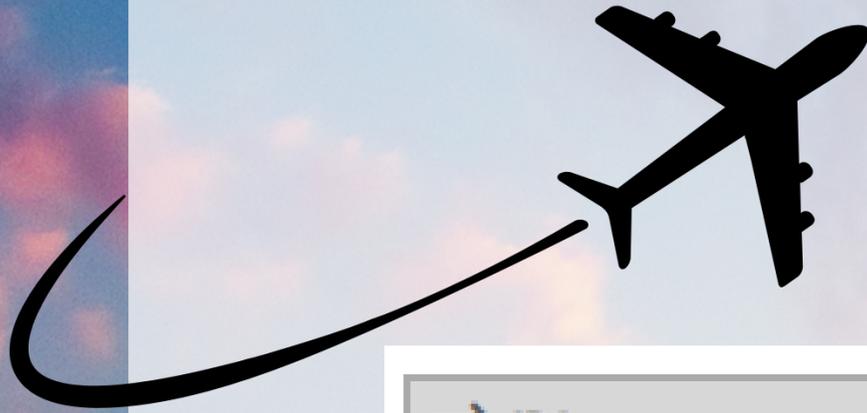
Después de haber disfrutado una semana de esta maravillosa experiencia, por la tarde retomamos rumbo a la Ciudad de San José, aeropuerto Juan Santamaria.

Vuelo de regreso.

Día 9

Aterrizaremos en Santiago de Chile, dando fin a nuestra aventura pero también marcando el inicio de nuevas amistades y nuevos sueños.

Sin duda alguna, no seremos los mismos.



Los Vuelos



→ IDA					
AV0098 SCL-BOG	2FUCEF	Santiago 0700 15NOV2024	Bogota 1055 15NOV2024	Base de tarifa UEOB2BR9/GRP	ECONOMY
AV0196 BOG-SJO		Bogota 1430 15NOV2024	San Jose 1550 15NOV2024	Base de tarifa UEOB2BR9/GRP	ECONOMY
Escala 3 horas 35 mins					
← REGRESO					
AV0191 SJO-BOG	2FUCEF	San Jose 0135 23NOV2024	Bogota 0445 23NOV2024	Base de tarifa UEOB2BR9/GRP	ECONOMY
AV0115 BOG-SCL		Bogota 0625 23NOV2024	Santiago 1420 23NOV2024	Base de tarifa UEOB2BR9/GRP	ECONOMY
Escala 1 hora 40 mins					



CONSIDERACIONES

Condiciones del programa

- Las tarifas pueden cambiar sin aviso previo
- La cotización no garantiza disponibilidad
- Recuerde que es su responsabilidad entregar información completa y fidedigna de sus documentos de viaje para la reserva y emisión de sus pasajes aéreos.

Pasajes aéreos

- Las políticas de cambios, cancelaciones, selección de asientos y equipaje de mano y/o bodega dependen de las condiciones específicas de la tarifa y línea aérea correspondiente
- Los pasajes aéreos no utilizados NO son reembolsables y NO se permiten CAMBIOS DE NOMBRES y RUTAS
- Una vez emitido el pasaje aéreo NO tiene devolución.

Documentación

- Es responsabilidad de cada pasajero contar con los documentos requeridos para su viaje, vigentes (con más de seis meses de vigencia posterior al término) y en buen estado. Por regla general estos incluyen, para cada pasajero, pasaporte, cédula de identidad, para los países que excepcionalmente permiten ingresar con este documento en reemplazo del pasaporte, visas en los casos que fuera requerida, para países en tránsito y países de destino, y certificados de determinadas vacunas, para países en que fuera requerido.

Contacto

Fono

+56 2 2335 8100

Correo

wellness@itravelagencia.cl

WhatsApp

+569 7696 8586

Web

www.ittravelagecia.cl



Buen Viaje

