

Hola Wellness
Travel



TERAPIA DE LLUVIA
Puerto Maldonado

TERAPIA DE LLUVIA
3 DÍAS 2 NOCHES





Día 1: PUERTO MALDONADO - AMAZON YOGA CENTRE - DIA DE LLEGADA

Sesión de Meditación & Yoga

Su experiencia comienza con la recepción en el Aeropuerto de Puerto Maldonado, donde será trasladado al Amazon Yoga Center. A su llegada, será bienvenido y recibirá un breve reporte sobre nuestros servicios. Luego del almuerzo, caminará por la Amazonía, donde tendrá una sesión de meditación y yoga al atardecer frente al río. Luego regresará al albergue para la cena. Pernocte.

Actividad del Día	: Sesión de Meditación & Yoga
Comidas	: Bebida de bienvenida – Almuerzo - Cena
Hotel	: Amazon Yoga Centre
Categoría	: Estándar
Altitud	: 183 m.s.n.m. / 600 pies.
Temperatura Promedio	: 30°C / 86°F





Día 2: AMAZON RAINFOREST

Sesión de Meditación & Yoga – Visita a Granja Orgánica & Caminata al Amazonas – Clases de Cocina & masajes

Temprano, en la mañana y después de una infusión ayurvédica, tendrá una clase de meditación y yoga. Luego del desayuno se embarcará a pie a través de la granja orgánica para conocer los diferentes productos de la Amazonía y continuar a través del bosque para presentarle algo de aprendizaje sobre la ecología de la selva amazónica. Esta actividad implica un tour y una explicación de nuestra granja orgánica, donde podrás ver las frutas y vegetales ofrecidas por la amazonia peruana. También caminará a través del bosque tropical donde podrá ver las diferentes especies de árboles que existen en la región y bosques bambú, fauna, diferentes tipos de aves y también monos. Terminará con una clase de cocina ayurvédica amazónica. Este plato tradicional de la cocina ayurveda reúne dos propiedades muy importantes para la salud. Fácil digestión y la combinación en partes iguales de un cereal (arroz) y una leguminosa (frijol mango verde). Esta combinación ayuda a hacer de este plato alto en proteínas “por excelencia” Después del almuerzo, disfrutará de un masaje ayurvédico con aceites esenciales seguido por una ceremonia de limpieza floral. Pernocte.

Actividad del Día	: Sesión de Meditación & Yoga– Visita a la Granja } Orgánica & Caminata en la Amazonas – Clases de Cocina & masajes
Comidas	: Desayuno - Almuerzo - Cena
Hotel	: Amazon Yoga Centre
Categoría	: Estándar
Altitud	: 183 m.s.n.m. / 600 pies.
Temperatura Promedio	: 30°C / 86°F



Día 3: AMAZON YOGA CENTRE - PUERTO MALDONADO - DIA DE SALIDA Collpa Loros – Yoga & Meditación - Circulo de renovación de votos

Temprano, en la mañana, caminarás hacia el río para embarcarte en un bote para observar a los loros Collpa.

Los primeros loros se acercan al área de la capa de arcilla, generalmente en parejas, hacen mucho ruido y luego aterrizan en los árboles alrededor de la capa de arcilla. Se posan en las ramas más altas mientras esperan que el resto de los loros comprueben si hay depredadores en el área. Poco a poco, los árboles se van llenando de loros cada vez más. Al cabo de un rato, comienzan a volar lentamente en círculos frente a la laca de arcilla o descienden hacia un área de vegetación que es más baja y una vez que se sienten seguros de que no hay depredadores, se congregan en grupos en la base para consumir la arcilla. ¡Es fascinante!

Regresa al Amazon Yoga Center donde desayunarás. Hoy será su último día con una clase de meditación y yoga, que terminará en un cuidadoso círculo para renovar sus votos para vivir en contacto con la naturaleza y con usted mismo. Después del almuerzo, traslado al aeropuerto y regreso a casa.

Actividad del Día	: Visita a los Loros Collpa & Sesión de Meditación & Yoga – Circulo de renovación de votos de la vida
Comidas	: Desayuno - Almuerzo
Altitud	: 183 m.s.n.m. / 600 pies.
Temperatura Promedio	: 30°C / 86°F





Hola Wellness Travel

