

SACREDD

WELLNESS

*Relájate,
abre la mente y el corazón*

CONEXIÓN CARIBE

TIERRA Y MAR

Turismo de experiencia



CONEXIÓN CARIBE

(13 días - 12 noches)

Destinos turísticos

Cartagena, Tierra Bomba
Santa Marta, Ciénaga, Minca, Parque Tayrona - Magdalena
Palomino, Cabo de la Vela – La Guajira
Bogotá
La calera, Cundinamarca

Características del plan

Acompañamiento de coaches especializadas en bienestar:

- Cartagena e Islas del Rosario: Ana María Muñoz, Health and Well- Being coach certificada por Duke University. Psicóloga transpersonal
- Santa Marta, Tayrona, Palomino y Cabo de la Vela: Milena Restrepo, coach certificada por la Federación de Yoga Internacional.

Experiencias orientadas por comunidades indígenas en Magdalena.

- La Calera: Mónica Ratner, certificada en Yoga Integral por la Academia de Yoga Satyananda (Bihar School of Yoga 1996), Avalada como Maestra en Kundalini Yoga según las Enseñanzas de Yogi Bhajan por la KRI (Kundalini Research Institute 2005), Estudiante desde los 8 años del instituto MICROCHAKRAS «Innertunning for psychological Wellbeing» con Sri Shyamji Bhatnagar.

Experiencias de naturaleza orientadas al bienestar con comunidades indígenas.



Temperatura promedio

Cartagena (28°C) • Islas de Rosario (27°C)
Palomino (32°C) • Riohacha (29°C)
Bogotá D.C. (13,5°C) • La Calera (13°C)

Altitud

Cartagena (2m) • Islas de Rosario (1m)
Palomino (2m) • Riohacha (5m)
Bogotá D.C. (2640m)
La Calera (2800m)

Dificultad

Cartagena (Baja) • Islas de Rosario (Baja)
Palomino (Baja) • Riohacha (Baja)
Bogotá D.C. (Baja) • La Calera (Baja)





Introducción

En este viaje dentro de la naturaleza del Gran Caribe Colombiano, se vivirá una gran experiencia llena de diversidad y la energía de la madre tierra por su topografía. Es una invitación para compartir entre manglares, montañas, playas, desierto y comunidades de culturas vivas que nos permitirán construir el bienestar deseado, recorriendo caminos, senderos y playas. Una travesía, en donde la naturaleza y los sabedores trabajan para hacer que cada viajero tenga una vivencia completa llena de bienestar, cultura y escenarios mágicos en el Caribe colombiano.

Comenzamos en Cartagena, conectando, aprendiendo y buscando el secreto de la felicidad entre playas, arena y actividades gastronómicas únicas. Seguimos hacia la tierra mágica de la Sierra Nevada de Santa Marta, Minca, el Parque Nacional Natural Tayrona y Buritaca, donde se mezclan el río y el mar, y en donde los grandes Mamos del territorio nos enseñan sobre la espiritualidad de la vida, donde conocemos sobre pagamentos a la madre tierra, al agua dulce, de mar y al agua termal, con bendiciones que manifiestan la importancia de los sueños y la confianza a través de actividades sensoriales que vivimos en cada tramo visitado. Continamos este recorrido en La Guajira, el desértico paraje natural del país en donde se mezclan la magia y el color de la sabiduría de la comunidad indígena más grande de Colombia, quienes nos enseñan en sus playas y parajes solitarios, la convivencia entre el equilibrio y la autosanación. Terminamos en Bogotá y la sabana, epicentro de energía manifestada en su máxima expresión; ciudad emblemática que acoge colombianos talentosos, creativos y dinámicos, entre la calma y el bullicio; es la ciudad que manifiesta un flujo transformador lleno de contrastes e historias entretejadas, siendo la que te seduce para renovarte.

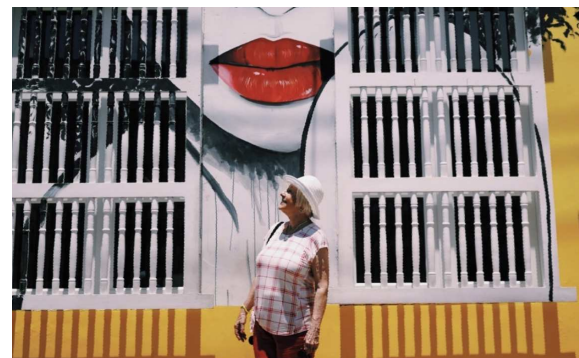
Itinerario

Día 1, Cartagena

Una vez en el aeropuerto de Cartagena, nos recibe el calor de la ciudad amurallada entre colores y dulces de las palenqueras caribeñas para luego trasladarse a la casa de alojamiento en el centro histórico de la ciudad, a tan solo 15 minutos del aeropuerto. Allí disfrutan un delicioso almuerzo cartagenero hecho por una cocinera local lleno de sabores propios. Durante la tarde el tiempo será libre para descansar y realizar las actividades que deseen por su cuenta. En la noche se realizará una cena de bienvenida en la casa.



Día 2, Cartagena



Se realizará una clase de meditación con el sonido del mar. Para luego seguir al desayuno. El desayuno en el alojamiento será buffet con diferentes alternativas sanas para dar inicio a un ciclo de desintoxicación con variadas frutas tropicales. Luego se tendrá un walking tour de aproximadamente hora y media, conociendo la historia de la ciudad y probando diferentes platos y frutas exóticas de la ciudad.

Este día se disfrutarán los mejores recorridos históricos de la ciudad turística de Colombia, sus pequeñas calles adoquinadas por donde cabalgan coches y turistas viviendo el romanticismo de sus balcones coloridos, plegados de plantas que caen por las fachadas de sus ventanas.

También se realizará una clase de cocina de comida local, pasando por la compra del pescado y demás insumos en el tradicional mercado de Bazurto para luego pasar a la preparación de los alimentos. La tarde se tendrá libre para caminar y hacer shopping. Hacia las 7.00 de la noche se tomará la cena en un restaurante de Cartagena. Termina el día con descanso en su alojamiento.

Día 3, Tierra Bomba

Este día estará dedicado a la desintoxicación o el "detox day" para recargar el cuerpo y la mente. Después de desayunar en la Villa, embarcamos en una lancha rápida durante 15 minutos rumbo a Tierra Bomba, una pequeña isla frente a Cartagena.



Una vez llegamos a la isla, seremos recibidos con un jugo verde y se tendrá la mañana libre para disfrutar de la piscina y la playa. Hacia el mediodía, 12.30 de la tarde, se tomará un delicioso almuerzo tradicional cartagenero elaborado por cocineras locales en donde también estarán invitados a observar cómo se cocina en la región y los ingredientes principales que se usan. Después de esto, los invitamos a disfrutar de la playa y sus alrededores. Hacia la media tarde (3:00 pm, realizaremos un workshop de "journaling & cacao" en donde tendremos la oportunidad de conocer las virtudes del cacao y sus múltiples beneficios para la salud. Hacia las 5.00 de la tarde, podemos disfrutar la caída del sol y el atardecer. Cerramos el día retornando a Cartagena en una lancha y prepararnos para una gran cena presidida por un chef local en una de las casonas de la ciudad. Termina el día con descanso en su alojamiento o noche libre para divertirse en la vida nocturna de la ciudad.

Día 4, Cartagena - Santa Marta - Minca

Muy temprano en la mañana se tomará el desayuno en el hotel para luego hacer el check out. Salimos hacia las 8.00 de la mañana rumbo a Minca, un hermoso pueblo en la Sierra de Santa Marta. En un viaje por tierra de aproximadamente 5 horas, pasamos por la ciudad de Barranquilla y la ciénaga grande del Magdalena, para llegar a la montaña en Minca a 800 msnm, en donde nos instalaremos en el hotel para luego descansar. Durante el recorrido se harán paradas para hidratarse y utilizar baños, así como podrán contemplar el paisaje y sentir la



maravillosa energía de la zona. En esta ocasión, también tendremos un almuerzo elaborado con productos de la Sierra para que puedan conocer la gastronomía típica de la zona, elaborado por cocineras locales quienes nos enseñan sobre el uso de cada producto local.

El alojamiento en Minca será en un hotel tradicional dentro de la montaña y tendrán la tarde libre para recorrer sus cafetales, compartir con las comunidades locales, practicar senderismo o bañarse en una de sus cascadas. Durante la noche, tomarán la cena en el hotel para luego descansar.

Día 5, Minca - Parque Nacional Natural Tayrona

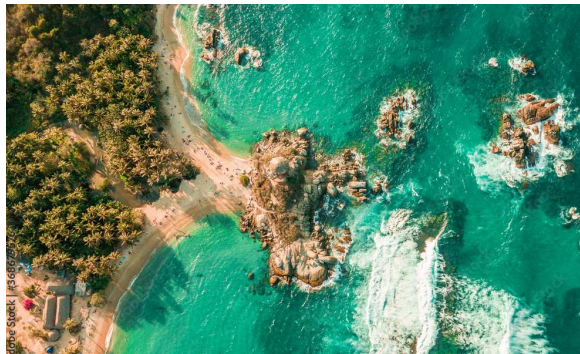
Este día vamos a jugar con las sensaciones y conocer sobre la tierra y todas las maravillas que el Parque Nacional Natural Tayrona tiene por ofrecer en su entorno natural de montañas, playas, escalinatas, senderos ecológicos, aves silvestres, comunidades locales y distintos puntos para recrearse disfrutando del sol.

Antes del amanecer la invitación es a respirar y recibir la energía del sol en sus primeros rayos. Desayuno y salida hacia el Oído del Mundo para lo que deben llevar traje de baño. La intención es conectar con el elemento agua que nace de la montaña y bajar hacia el Mar Caribe para recibir la pureza. Con el agua y en medio del bosque se disfruta esta poderosa experiencia, siguiendo la travesía hasta el Parque Tayrona. Instalación en los Ecohabs localizados en Cañaveral, descanso y almuerzo. Durante la tarde haremos una caminata hasta la piscina natural con el propósito de conectar con la naturaleza y el mar, meditando y descansando entre palmas para lograr sentir su equilibrio. Esto se logra mediante una meditación dentro del mar y en tierra, sobre la arena. El propósito es descansar acompañados de la naturaleza y sus seres vivos. Hacia las 5.00 de la tarde regresamos a los Ecohabs donde tendremos la cena y tiempo para descansar y relajarse.



Día 6, Parque Nacional Natural Tayrona - Palomino

Antes del amanecer, tendremos una experiencia en la playa con técnicas de respiración y yoga. Desayuno y salida hacia el río Don Diego, uno de los más reconocidos de la región, para vivir una experiencia de reconocimiento ancestral. Viviremos una actividad local que consiste en una limpia, un pagamento y aseguranza de la mano del Mamo o Jefe de la comunidad a través de la cual se limpia y purifica nuestro ser, liberándonos de malas energías.



En esta región aprovechamos para realizar una actividad de sostenibilidad. Por ser una ubicación en donde se regenera el bosque nativo de la cuenca del Río Don Diego, siempre se hará la siembra de un árbol nativo por parte de los turistas que llegan. Esto con el fin de devolver a la tierra oxígeno luego de la carga que traemos al visitarlas. Esta práctica a su vez ayuda a las comunidades locales a mejorar su calidad de vida, incentivando buenas prácticas con la naturaleza. Terminada la siembra, pasamos a tomar el almuerzo típico con la comunidad indígena local para luego visitar su poblado, cultivos y manejo de la hoja de coca de forma que nos enseñan sobre el mameo de la energía de la naturaleza y vida de la madre tierra, que se funde con el mar. Para cerrar el día, nos trasladamos vía terrestre hacia Palomino, a tan sólo 20 minutos. Palomino, es el Municipio con el que empezamos a conocer el Departamento de La Guajira en donde las playas y paisajes son su más relevante experiencia, en donde encontramos la armonía y contemplamos la tranquilidad del silencio. Nos instalamos en el hotel, tomamos la cena y los invitamos a disfrutar de una noche de descanso.

Día 7, Palomino

Los días de esta enigmática región inician con prácticas de yoga en playa durante una hora que permiten un mayor control físico y emocional. Después de cada sesión se tomará el desayuno y luego saldremos a caminar por la playa para sentir



la arena transformadora con el mar, el agua salada que limpiará las impurezas y que permitirá liberar la toxicidad del estrés y los afanes.

En medio de un paisaje único hacia el desierto y el Atlántico, tomamos el almuerzo y un descanso luego terminar el día con una meditación guiada hacia la auto sanación por una hora para tener el resto de la tarde libre y recorrer el área. Durante la noche, disfrutaremos de una cena en el hotel para descansar y relajarse observando las estrellas que la noche guajira regala a sus visitantes.

Día 8, Palomino - Cabo de la Vela

Amanece el día con la sesión de yoga programada diariamente para lograr el control físico y emocional que le permitirá obtener la esencia entre cuerpo y alma, para después de una hora tomar el desayuno y entregar el alojamiento.



Traslado terrestre hacia el Cabo de la Vela durante 3 horas durante las cuales haremos paradas para disfrutar el paisaje del desierto guajiro y tomar fotografías por el territorio Wayuu y sus espectaculares paisajes.

Al llegar al Cabo de la Vela, nos instalamos en la Ranchería Wayuu y tomaremos un delicioso almuerzo con comida de mar o langosta para alistarnos en nuestra aventura comunitaria. Hacia la tarde iniciamos con una visita de lugares ancestrales y cósmicos con una caminata hacia el Faro y luego hacia la playa Ojo de Agua, en donde podremos hacer una meditación guiada de aproximadamente una hora registrando la inmensidad del océano, para después disfrutar del mar, caminar en este.

Regresamos a la Ranchería y en la noche disfrutamos de una deliciosa cena con comida de mar y la experiencia de la cosmogonía Wayuu, su relación con las estrellas, en donde se conjugan la noche, el viento y la luna, logrando una recarga mental para ir a descansar en tu alojamiento al son de las olas de la tierra del Jepirrá o tierra de los espíritus.

Día 9, Cabo de la Vela

Último día para disfrutar de un ciclo de naturaleza, equilibrio mente - cuerpo - alma al son de lo más tradicional de las culturas del Gran Caribe Colombiano.

Empezamos el día muy temprano con la sesión de yoga diaria en ayunas, para lograr el control físico y emocional que armoniza el viaje personal con musicoterapia. Después tomamos el desayuno y tomamos un descanso de alistamiento para salir.

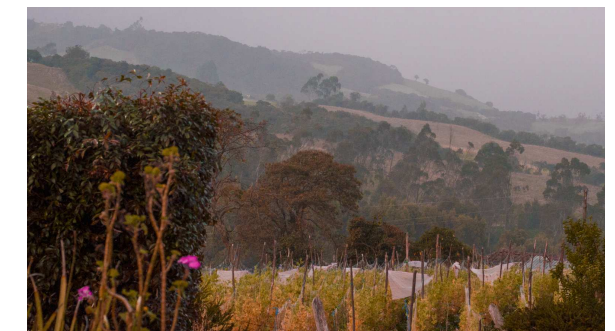
Nos dirigimos a visitar una comunidad en donde vamos a conocer el significado del “Wereke” o tejido ancestral Wayuu

Día 11, Bogotá

Temprano en la mañana tomarás el desayuno en el hotel para darle la bienvenida a la creatividad y el talento descubriendo un recorrido por el centro histórico de la ciudad. Descubrir en cada rincón una historia durante este recorrido vivirás experiencias especiales y diseñadas como el conocer la arcilla como parte de nuestra tierra Muisca, un trabajo que deja momentos de relajación y activación de los sentidos a través de técnicas tradicionales como las practicadas por María Paula y Diego ganadores al galardón “Emprende Bogotá” y “Medalla de Maestría Artesanal Contemporánea en 2019”. Posterior a esta, tendrán un almuerzo típico bogotano elaborado con técnicas tradicionales y degustarán la receta ganadora de la VI Concurso de Ajiaco Santafereño. Continuamos con este tour participando de una cata de una bebida que en la época precolombina era sagrada para nuestros indígenas Muisca, la chicha. Regreso al hotel para descansar.

Día 12, Bogotá

Desayuno en el hotel, para continuar hacia la Sabana de Bogotá en un recorrido de aproximadamente dos horas, en donde una dosis de conexión interior te recibe. Sobre campos verdes que destacan cultivos en la Sabana, haremos una actividad de meditación enfocada en el don de la alegría, recorriendo un laberinto con los ojos vendados que te permitirá soltar carcajadas por las emociones encontradas. Hacia mediodía, consentirás tu cuerpo degustando platos artísticos y saludables, con productos cosechados en huertas caseras y una muestra representativa de frutas exóticas colombianas. Te despedirás de la Sabana al compás de ritmos contagiosos, dando paso a la expresión más bella de tu cuerpo; el baile. Y así cierras este día, respirando el aire puro de la sabana, sus pastos verdes, montañas y sembríos para retornar al hotel en un traslado terrestre de 2 horas, tomar la cena y descansar.



Día 13, Bogotá

Día de partir hacia tu lugar de origen. Desayuno y tiempo para recibir un reconfortante masaje corporal y disfrutar del circuito hídrico en el spa del hotel, para cerrar tu ciclo de equilibrio entre mente – cuerpo – alma y habiendo disfrutado de las experiencias más distintivas de la naturaleza en Colombia. A la hora acordada, traslado hacia el aeropuerto El Dorado de Bogotá para tomar el vuelo a la ciudad de origen.

con un taller de artesanías, sus colores, tamaños y tejidos, además de sostener una charla sobre su medicina tradicional. En este momento se podrá adquirir una artesanía local o mochila Wayuu, reconocida mundialmente por su colorido y tejidos únicos, sustento de las familias de la zona. Después disfrutamos del almuerzo local con cocineras locales que con leña logran exquisitos sabores con su chivo, friche o comida de mar que será compartido con los arijunas o visitantes, para salir de la comunidad con las energías recargadas.



Atravesamos el desierto, sus trochas, dunas y deleitamos la vista con el atardecer naranja guajiro para retornar a la Ranchería. En la noche y frente al mar, tomamos la cena y vivimos la experiencia de aprender a través de un Cine Foro Wayuu durante una hora, todas las enseñanzas sobre la conformación de sus clanes, comunidades, su estilo de vida, necesidades y logros en sostenibilidad y emprendimientos, terminando con un descanso y caminar en la tierra del Jepirrá o Cabo de la Vela, en donde descansan los espíritus de los Wayuu hacia el más allá.

Día 10, Cabo de la Vela - Riohacha

Hoy con el cuerpo y alma recargados nos despedimos de esta tierra, tomamos el desayuno y en el vehículo nos dirigimos hacia el aeropuerto de Riohacha para abordar el vuelo hacia la ciudad de Bogotá, la ciudad en medio de las montañas reconocida por su altitud, por lo que se aconseja tomar mucho líquido para evitar malestares.

Luego de hora y media y arribar a Bogotá, nos dirigimos hacia el hotel para su acomodación y posteriormente, trasladarnos a un reconocido restaurante capitalino de especialidades culinarias típicas colombianas. Una vez terminado el almuerzo tendrás libre la tarde para recorrer la ciudad y descansar por tu cuenta.



El viaje es a la medida y podrás hacer todo el circuito o fraccionarlo según tu preferencia.

DIA 1 AL 13 - 12 NOCHES / 13 DÍAS, comienza en Cartagena y termina en Bogotá

DIA 1 AL 10 - 9 NOCHES / 10 DÍAS, comienza en Cartagena y termina en Riohacha

DIA 4 AL 13 - 5 NOCHES / 6 DÍAS, comienza en Cartagena y termina en Bogotá

Combinación entre Bolívar La Guajira y Bogotá.



TIERRA Y MAR

(11 días - 10 noches)

Ciudades turísticas:

Cartagena e Islas del Rosario - Bolíva
Palomino - La Guajira
Bogotá - Cundinamarca

Operado por:

TWO TRAVEL, KAISHI TRAVEL y VYVE / WOMEN4WOMEN

Características del Plan

Acompañamiento de coaches especializadas en bienestar:

- Palomino: Ana María Vargas, psicóloga transpersonal, terapeuta, sanadora, mentora de vida, creadora de Shivana Spa para el alma. Maestra de Kundalini yoga, musicoterapeuta, respiradora alquímica certificada en técnicas de alto impacto.
- Cartagena e Islas del Rosario: Ana María Muñoz, Health and Well-Being Coach Certificada Duke University. Psicóloga transpersonal.

Temperatura promedio

Cartagena (28°C)
Islas de Rosario (27°C)
Palomino (32°C)
Riohacha (29°C)
Bogotá D.C. (13,5°C)



Altitud

Cartagena (2m) • Islas de Rosario (1m)
Palomino (2m) • Riohacha (5m)
Bogotá D.C. (2640m)

Dificultad

Cartagena (Baja) • Islas de Rosario (Baja)
Palomino (Baja) • Riohacha (Baja)
Bogotá D.C. (Baja)

Introducción

Este viaje está diseñado para poder trabajar y profundizar la confianza, la armonía y la alegría, contribuyendo en el equilibrio del yo interior, haciendo un recorrido por cuatro destinos caribeños y la capital del país, ubicados en dos de las regiones turísticas más importantes, el Gran Caribe Colombiano y Andes Orientales. En esta fusión de climas, de ciudades patrimonio, de playas y montañas y costumbres y tradiciones, vamos a entrar en una inmersión en la naturaleza para lograr ese equilibrio personal. Contar con el encanto de Cartagena como ciudad Patrimonio histórico de la humanidad. La Guajira con su playa de Palomino dentro de las montañas y Bogotá, la ciudad cosmopolita, reconocida como el mejor destino de América Latina y sus anfitriones locales. Empezamos en Cartagena con conexiones personales, uniendo el pasado y el presente.

En Islas del Rosario re aprendemos el secreto de la felicidad. Continuamos hacia Palomino en La Guajira en donde aprendemos a manejar las sensaciones entre playas, ríos y montañas que equilibran la voluntad y cultivan la autosanación y cerramos en Bogotá epicentro de energía por ser multicultural en donde sellamos el cierre de un ciclo lleno de experiencias sensoriales.



Itinerario

Día 1, Cartagena

Una vez en el aeropuerto de Cartagena, nos recibe el calor de la ciudad amurallada entre colores y dulces de las palenqueras caribeñas para luego trasladarse a la casa de alojamiento en el centro histórico de la ciudad, a tan solo 15 minutos del aeropuerto. Allí disfrutan un delicioso almuerzo cartagenero hecho por una cocinera local lleno de sabores propios.



Durante la tarde el tiempo será libre para descansar y realizar las actividades que deseen por su cuenta. En la noche, se hará una actividad de grounding en donde se explicará el propósito del viaje. Después tendrán la cena y descanso en su alojamiento.

Día 2, Cartagena

El de sayuno en el alojamiento será buffet con diferentes alternativas sanas para dar inicio a un ciclo de desintoxicación con variadas frutas tropicales. Luego se tendrá un walking tour de aproximadamente hora y media, conociendo la historia de la ciudad y probando diferentes platos y frutas exóticas de la ciudad.

También se realizará una sesión de comida consciente, en donde cada cual podrá preparar sus propios alimentos y aprender sobre los beneficios de la alimentación para cada uno. Reconociendo a Cartagena como una ciudad con una alta gama de gastronomía, es importante destacar que este día será especialmente dedicado a las formas de alimentarse para reconocer el cuerpo por lo que se consume.



Al caer el atardecer hacia las 5.00 de la tarde se realizará una clase de yoga y meditación por un lapso de hora y media en medio de un escenario maravilloso en donde observarán el atardecer. Hacia las 7.00 de la noche se tomará la cena en un restaurante de Cartagena. Termina el día con descanso en su alojamiento.

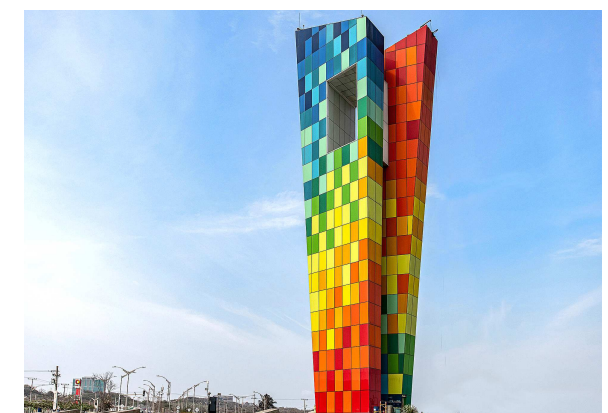
Día 3, Islas del Rosario

Después de desayunar en la Villa, nos embarcamos en una lancha privada para un recorrido por el Parque Natural Islas del Rosario, en donde visitaremos una piscina natural para practicar snorkeling y observar los más bellos corales y pescados del caribe colombiano. A bordo de la embarcación, se contará con alimentación y bebidas para todos y allí estaremos hasta las 4.00 de la tarde aproximadamente disfrutando de la naturaleza marina, el sol y el mar. Al regreso, se retornará a la Casa colonial en Cartagena en donde nos espera una cena de despedida elaborada por un chef local mostrando los muchos ingredientes que tiene la región para degustar.



Día 4, Cartagena - Palomino

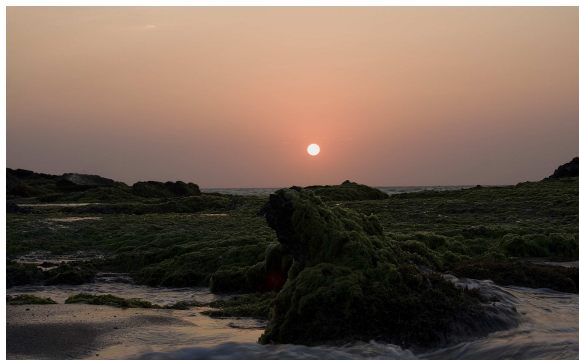
Desayuno muy temprano en el hotel (7.00 am) y check out para desplazarnos vía terrestre rumbo a Palomino en un trayecto de 5 horas aproximadamente. En este recorrido vamos a recorrer toda la costa caribe colombiana, por lo que se harán algunas paradas puntuales. Empezamos la primera parada en Barranquilla, ciudad industrial de Colombia y puerto de embarque de barcos que traen y llevan productos desde y hacia otros países del mundo. Barranquilla también es muy conocida internacionalmente por su altísima gastronomía y su comida árabe. Tendremos una parada para hidratarnos. Seguimos el recorrido hacia la bahía de Santa Marta, la tierra de Carlos Vives, la playa El Rodadero y donde encontramos la Quinta de San Pedro Alejandrino donde se encuentran los restos del libertador Simón Bolívar.



Pasamos seguido por Ciénaga, un municipio reconocido por sus inmensos manglares por donde nos desplazamos en la vía y en donde también haremos una parada de hidratación y degustar una empanada o arepa tradicional de la región. De ahí, seguimos por una larga carretera que nos conduce hacia el Parque Natural Nacional Tayrona de reconocimiento mundial por sus hermosas playas y comunidades indígenas. Media hora adelante llegamos al Departamento de La Guajira pasando por Dibulla para luego arribar a Palomino, la playa más reconocida a nivel mundial de la región norte, en donde encontramos hoteles de alto reconocimiento y en donde nos vamos a instalar para lograr trabajar nuestras sensaciones y emociones a través de los 5 elementos.

Instalados en el hotel tomaremos el almuerzo y un descanso para retomar las actividades hacia las 3.00 de la tarde con el "Día de la Tierra", una caminata consciente hacia la montaña, revisando nuestro caminar, los obstáculos, los miedos y realizando acciones para dejarlos. Descansamos 15 minutos para estabilizar las emociones y pasamos al "Día del Fuego", concentrando la intención en el fuego interior, en empoderar al guerrero interno con técnicas de yoga, respiración holotrópica, eliminación de máscaras y caminata en brasas. Esta actividad la llevamos a cabo en la playa terminando hacia las 7.00 de la noche para que en la noche se tome una cena ligera y descanso en el alojamiento.

Día 5, Palomino



Iniciamos el día en la playa con una sesión de yoga en ayunas por una hora y media. Esta práctica permite lograr un mayor control físico y emocional. Al finalizar se tomará el desayuno y un descanso. Hacia la media mañana 11.00 am, se continuará con el "Día del Agua", una profundización de cómo sanar la relación con los grandes maestros de la vida: el padre que conecta con la abundancia y la madre que conecta con el amor, para entablar un vínculo con su niño interior, soltando los dolores del pasado. Esta actividad se hará en el agua, en el mar durante dos horas. A medio día se tomará el almuerzo con un buen descanso para retomar el proceso de renacer en el agua del Río Don Diego con ejercicios que les permitan lograr una armonía entre cuerpo, mente y alma. Estas experiencias son una cadena de acontecimientos que nos llevan a retomar, repensar y renovar. Llegada la noche, se tomará la cena y descanso en el alojamiento.

Día 6, Palomino

Se da inicio al día muy temprano con el "Día del Aire" en donde compartiremos una danza consciente al amanecer; por ser un día de sanación de las creencias a través del mindfulness, musicoterapia con cuencos y gongs no existirán límites. Terminada la actividad, pasan a tomar un desayuno energético.

Hacia la media mañana u 11.00 am, disfrutan de una sesión de yoga con prácticas de control físico y emocional para armonizar las vibraciones y dar paso al "Día del amor", en donde realizan sus nuevos acuerdos personales de vida. Estos se escriben en papeles de colores y se llevan para revisar en un año su cumplimiento.



El almuerzo es un regalo de la naturaleza por los días de renovación y finalizamos la tarde con el "Día de la armonía", ceremonia ancestral de limpieza hecha por la comunidad Wayuu, como cierre y celebración por lo logrado, la armonía. Visualización de los logros alcanzados al enfrentar el aquí y ahora, completamente armonizado. Estas actividades tendrán lugar en la playa frente al atardecer y la naturaleza propia de la región. Cena de despedida grupal y descanso en el alojamiento.

Día 7, Palomino - Riohacha - Bogotá

Desayuno a las 7.00 de la mañana y transfer hacia el aeropuerto de Riohacha para tomar el vuelo hacia la ciudad de Bogotá en donde se llegará a medio día. Luego de acomodarse en el hotel serás dirigido a un reconocido restaurante bogotano, reconocido por ofrecer especialidades culinarias con preparaciones tradicionales y los mejores frutos colombianos. Después del almuerzo la tarde y noche serán libres para tomar un descanso.



Día 8, Bogotá

Desayuno en el hotel y salida para dar inicio al "Día de la Alegría" con un recorrido por el centro histórico de la ciudad. Descubrir en cada rincón una historia durante este recorrido vivirás experiencias especiales y diseñadas como el conocer la arcilla como parte de nuestra tierra Muisca, un trabajo que deja momentos de relajación y activación de los sentidos



a través de técnicas tradicionales como las practicadas por María Paula y Diego ganadores al galardón "Emprende Bogotá" y "Medalla de Maestría Artesanal Contemporánea en 2019". Posterior a esta, tendrán un almuerzo típico bogotano elaborado con técnicas tradicionales y degustarán la receta ganadora del VI Concurso de Ajiaco Santafereño. Continuamos con este tour participando de una cata de una bebida que en la época precolombina era sagrada para nuestros indígenas Muisca, la chicha. Regreso al hotel para descansar.

Día 9, Bogotá

Inicia el "Día de conexión interior" después del desayuno en el Hotel de la Opera. Para hoy se visitará el cerro emblemático de Bogotá, Monserrate, cuyo nombre originario era el cerro de las Nieves en donde encontraremos nuestra esencia interior al conectar con los Dioses Chibchas y Muisca además de conocer la mejor panorámica de la ciudad de Bogotá (denominada el sexto mejor destino turístico a nivel mundial y se encuentra en el top 10 de los destinos de Sudamérica otorgado por los premios de TripAdvisor). En este mismo lugar, conocerán el Señor Caído de Monserrate, un lugar de peregrinación de muchos católicos en el mundo.



El almuerzo se tomará en la zona con comidas típicas y en la tarde disfrutarán el suave aroma del café colombiano, aprendiendo sobre nuestro producto insignia en una experiencia que le llevará a realizar un viaje por Colombia a través del café, sus sabores y sus orígenes combinado con un paso por el spa en donde vivirán una terapia de café con hidromasajes y exfoliación. Retorno al hotel para descansar.

Día 10, Bogotá

Inicia el "Día de la ancestralidad" y este día comenzaremos muy temprano con la comunidad campesina del Agroparque Los Soches. Con el espíritu dispuesto a disfrutar del silencio, un momento de interiorización mientras observamos las aves, sus colores y sonidos e impregnan nuestro ser. Luego haremos una breve pausa al calor de un "apthapi" o tradición andina en una de las montañas de los Andes orientales colombianos. Después de atravesar un sendero llegamos a la Laguna de Chinarrá, lugar místico en donde haremos una meditación y reflexión llamada "el maridaje de la vida" para luego compartir de cerca con la comunidad campesina local. Maribel, su líder, nos recibirá con una propuesta gastronómica con ingredientes orgánicos de su huerta y tradiciones. Para cerrar el día, aprenderemos sobre la preparación de una pomada ancestral con métodos milenarios a base de hierbas medicinales para uso propio. Terminada la actividad regresamos al hotel para descansar.



Día 11, Bogotá

Desayuno y a la hora indicada, traslado al aeropuerto El Dorado para tomar el vuelo a la ciudad de origen.



DIA 1 AL 11 - 10 NOCHES / 11 DÍAS, comienza en Cartagena y termina en Barú
DIA 1 AL 7 - 6 NOCHES / 7 DÍAS, comienza en Cartagena y termina en Riohacha
DIA 4 AL 11 - 7 NOCHES / 8 DÍAS, comienza en Riohacha y termina en Bogotá
Combinación entre Cartagena, Barú y Bogotá