



BIENESTAR

CHIRAPA MANTA

ECO LODGE - RETREAT CENTER



BIENESTAR

**RE CONECTARNOS CON LA
NATURALEZA ES LO QUE
NECESITAMOS PARA RE
ENCONTRARNOS CON NOSOTRO/
AS Y RE ORIENTAR NUESTRO
PROPÓSITO COMO HUMANIDAD.**

En Chirapa Manta compartimos experiencias que invitan a disfrutar, sentirse lleno de energía, y aventurarse a vivir una conexión auténtica con la naturaleza.





BIENESTAR

ACTIVIDADES

A través de nuestras actividades, queremos que la magia de la selva te inspire, te renueve, te transforme y re conecte con tu ser auténtico.

Contamos con un espacio especial para el cuidado del cuerpo y la mente, integrado en el bosque. Este espacio cuenta con un salón amplio, con piso de madera y abierto al entorno, perfecto para la práctica del yoga, terapias, ceremonias y otros.



01. MASAJES

Descontracturante

1 hora



s/ 100

Relajante, basado en técnicas ayurvédicas

1 hora



s/ 80



02. REIKI & ARMONIZACIÓN CON SONIDOS

Sesión personal que integra Reiki y la terapia con sonidos para equilibrar tus energías.

1 hora



s/ 100



03. CLASES DE YOGA

Conecta con tu cuerpo y aquietas tu mente rodeado de pura selva.

1.15 hora



Clase personal S/ 50

Clase para 2 S/ 35 c/u

Clase grupal, 3+ S/ 25 c/u

**No hace falta tener experiencia previa.*



04. SESIÓN DE COACHING O BIONEUROEMOCIÓN

Aprovecha tu estancia para conectar contigo mismo/a y en la paz de la naturaleza profundizar con una sesión en los temas que estén generando algún reto o conflicto en tu vida.

80 min.



S/ 100

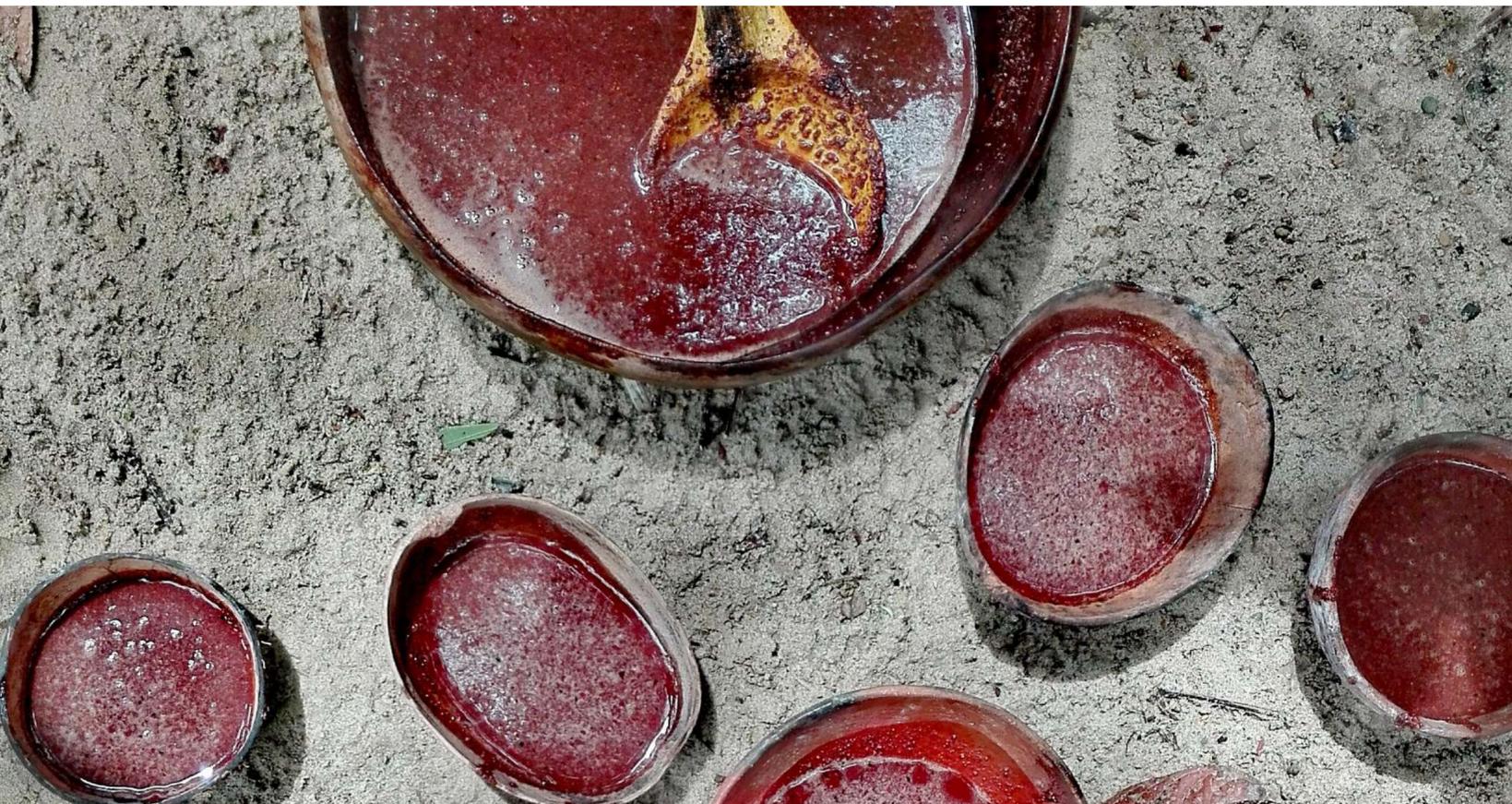


05. BAÑO CON PLANTAS AMAZÓNICAS

Basado en los conocimientos ancestrales amazónicos preparamos un baño de plantas para que limpies tus energías y te renueves con un pequeño ritual a los pies del río.



S/ 50



06. EXFOLIACIÓN NATURAL

Con una mezcla hecha de ingredientes naturales, disfruta de una deliciosa exfoliación en el río. ¡Tu piel lo disfrutará!



S/ 30

Pregunta por nuestro calendario de actividades:

Programamos también otras actividades y terapias que, al ser realizadas de manera grupal, las ofrecemos como parte de un calendario mensual.

Danza terapia, Temazcal, Ceremonia de Cacao, entre otros.



BIENESTAR

PROGRAMAS

Los programas son paquetes de actividades pensados para complementar tu estancia larga en Chirapa Manta orientados hacia un fin o interés particular con diferentes contenidos de bienestar y ecología que enriquecerán el tiempo que pases con nosotros.



01. MINDFULNESS & YOGA EN LA NATURALEZA

Mindfulness & Yoga en la Naturaleza. Este programa es ideal para ti si quieres aprovechar tu tiempo en Chirapa Manta, rodeado de naturaleza, para introducirte al Mindfulness, la Meditación y el Yoga en un entorno que dará profundidad y soporte para explorar estas disciplinas.

También es una buena opción, si ya haces yoga de manera regular pero quieres venir sin abandonar tu práctica o quieres complementar y profundizar con las herramientas de Mindfulness y Meditación.

En cualquiera de los casos, estamos seguros que en la tranquilidad de la naturaleza, descubrirás o profundizarás en los grandes beneficios de estas disciplinas y cultivarás día a día un espacio para el encuentro de ti mismo/a.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Clase de Yoga 1 hora 15 min	Intro al <i>mindfulness</i> 1 hora 15 min	Clase de Yoga 1 hora 15 min	<i>Pranayama</i> (técnicas de respiración) + Meditación	Clase de Yoga 1 hora 15 min	Prácticas somáticas como base para <i>mindfulness</i>	Clase especial integradora 2 horas



POR PERSONA S/ 300

PARA DOS S/ 250 c/u



02. ARMONIZACIÓN NATURAL

Armonización Natural. Este programa es para ti si lo que estás necesitando es realinearte con tu energía y re enfocar tus objetivos para sentirte en mayor coherencia contigo mismo/a. Seguro anhelas una renovación, pero tal vez no sabes muy bien como empezar. Con un mix de terapias energéticas, coaching y la medicina de la naturaleza, seguro que logras encontrar claridad y un espacio de profundo encuentro contigo mismo/a. La invitación es a abrir un espacio de auto-exploración.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Sesión de <i>coaching</i> (Análisis inicial) 1.5 hrs	Masaje 1hr	Armonización con sonidos y <i>Reiki</i> 1.5 hrs	Sesión de <i>coaching</i> 2 (profundización) 1.5 hrs	Baño de plantas amazónicas (limpieza)	Sesión de danza terapia 1 hr	Sesión de <i>coaching</i> final (integración) 2hrs



POR PERSONA S/ 480



03. CONSTRUYENDO MI SISTEMA INMUNOLÓGICO

Construyendo mi sistema inmunológico. Este programa está diseñado para personas que quieren aprender cómo mantener su salud en buen estado y sus defensas altas inspirados en la selva y su naturaleza medicinal. Aprenderemos de plantas amazónicas que tienen el poder de fortalecer nuestro sistema inmunológico. También prepararemos jugos y alimentos que alcalinizaran nuestro organismo ayudando a equilibrar el PH del cuerpo y con esto mantener fuera a microorganismos como las bacterias nocivas, hongos y virus.

Pero también ahondaremos en cómo otros aspectos de nuestra constitución pueden afectar la capacidad de nuestro sistema inmunológico. Si bien la alimentación es determinante para su buen funcionamiento, hay otros factores que lo afectan como el estrés, la ansiedad, nuestros pensamientos y emociones. Así que nos enfocaremos también en cómo trabajar en estas áreas para favorecer la Homeostásis en nuestro organismo, que es nuestra capacidad innata de mantener una condición interna estable, por lo tanto, sana.



POR PERSONA S/ 400

PARA DOS S/ 340 c/u



04. SABIA SELVA

Sabia Selva. Uno de los problemas más grande en la actualidad es el estrés, producto de un sistema nervioso alterado que nos impide estar en paz y en calma, requisitos fundamentales para estar en equilibrio y actuar desde nuestro centro. Las prácticas que son parte de este programa reflejan los conocimientos ancestrales de la Amazonía en el uso de plantas medicinales con el objetivo de relajar el sistema nervioso. Se pasará por una evaluación inicial para determinar si la persona está apta para iniciar el proceso. El programa consiste en:

- Toma de planta concentrada: por la mañana y media hora antes de desayunar. Requiere de un cuidado especial de ciertos alimentos que serán restringidos (frutas y vegetales ácidos, carne roja, alcohol, ají y azúcar).
- Toma de Ayahuasca como purga: es un tipo de preparación de la planta que actúa para limpiar el cuerpo físico y emocional y abrir los canales energéticos, pero no tiene un énfasis en producir visiones.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Planta concentrada + te de plantas	Planta concentrada + te de plantas Ayahuasca Purga	Día de descanso Té de plantas	Ayahuasca Purga			

* También se deberá tomar algunos tés de plantas indicados y se pasará por una evaluación inicial para determinar si la persona está apta para iniciar el proceso.



POR PERSONA S/ 580



05. FOTOGRAFÍA DE VIAJES & NATURALEZA

Fotografía de Viajes & Naturaleza. Si tienes una buena cámara que compraste para fotografiar tus viajes y aventuras pero nunca aprendiste a usarla bien o no te diste el tiempo para leer el manual de instrucciones, esta experiencia es definitivamente para ti. Aprende los mejores tips de fotografía de viajes y naturaleza a través de los conocimientos que Javier Quintana Bonicelli, experimentado fotógrafo de viajes y naturaleza, tiene para ofrecer. Información técnica, trucos, iluminación espontánea, timelapse, ópticas y muchos secretos que harán que tu experiencia fotográfica te traiga resultados más creativos y atractivos para tus seguidores o futuros clientes.



POR PERSONA S/ 580



06. SOSTENIBILIDAD

Sostenibilidad. Tiene como base principal la permacultura; un proceso de diseño creativo que nos guía a contemplar e imitar los patrones y relaciones que podemos encontrar en la naturaleza. Se puede aplicar a todos los aspectos de la vida humana, desde la agricultura hasta la construcción ecológica, para generar un estilo de vida sostenible.

En este programa aprenderás temas que van desde sistema de compostaje, microorganismos positivos EMI, producción de huertos familiares, bio construcción, micología hongos medicinales y alimentarios.

Hoy más que nunca nos hemos dado cuenta de la importancia de saber sobre cómo sostener la vida y hacer crecer tus alimentos, si esto resuena contigo el programa Chirapa Manta sostenibilidad, es para ti. No requieres experiencia previa solo ganas de aprender sobre la naturaleza y como vivir en armonía con ella.



POR PERSONA S/ 440

PARA DOS S/ 330 c/u





¡GRACIAS!

CHIRAPA MANTA
CARR. SAN ROQUE DE CUMBAZA KM
CHIRAPAMANTA@GMAIL.COM
CHIRAPAMANTA@ECOLODGE
CHIRAPAMANTA.COM