



BIENESTAR

CHIRAPA MANTA

ECOLOGUE - RETREAT CENTER



BIENESTAR

RE CONECTARNOS CON LA NATURALEZA ES LO QUE NECESITAMOS PARA VOLVER A NUESTRA ESENCIA 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

Técnica mixta

(Shiatsu, Thai, Reflexología, Ayurvédico, Sueco).

75 min



S/ 100

Horarios de agenda

9am a 6pm

**Cargo fuera de horarios S/ 20*

Masaje localizado + consulta terapéutica

Focalizado en la zona de mayor estrés o dolor.

60 min

Masaje Ayurvédico

Terapia de relajación de hombros, cuello y masaje cráneo facial.

45 min

Reflexología

45 min

02. REIKI & ARMONIZACIÓN CON SONIDOS

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

90 min



S/ 100



03. CLASES DE YOGA

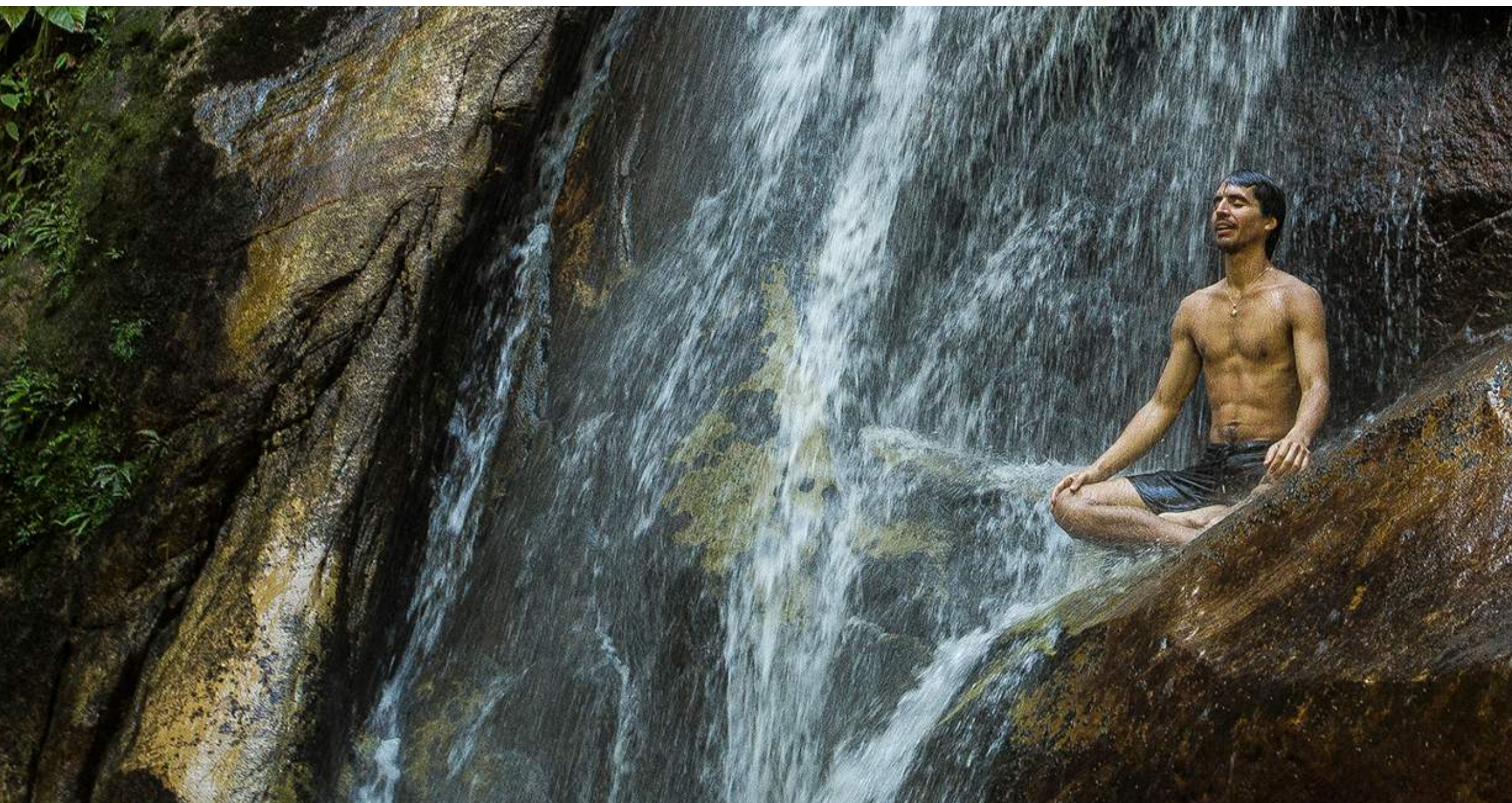
Conecta con tu cuerpo y aquietas tu mente rodeado de pura selva.

75 min



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.

1 sesión



S/ 100

2 sesiones

S/ 180



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/ 70



06. EXFOLIACIÓN NATURAL

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

Ⓢ

S/ 40



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.

Plan de actividades:

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.

Plan de actividades:

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/ 520



03. SABIA SELVA

Sabia Selva. Las prácticas que son parte de este programa reflejan los conocimientos ancestrales de la Amazonía en el uso de plantas medicinales que comprende que el reino vegetal no solo nos ofrece sus propiedades botánicas sino también su consciencia para sanarnos y regenerarnos. Si lo que buscas es la experiencia del Ayahuasca, pero con un proceso de preparación previa que te ayude a profundizar y conectar mejor con esta sabiduría, este programa es para ti.

Plan de actividades:

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Purga Inicio de toma de planta concentrada	Toma de planta concentrada	Toma de planta concentrada	Toma de planta concentrada Ceremonia de Ayahuasca	Descanso <i>Opcional: Sesión Terapéutica de integración</i>



PRECIO POR PERSONA DE TRABAJO CON PLANTAS: S/ 790

SESIÓN DE INTEGRACIÓN EXTRA: S/ 100



04. DETOX AMAZÓNICO

Detox Amazónico. Te ofrecemos un programa de 3 días para revitalizarte limpiando tu cuerpo de toxinas con extractos de frutas y vegetales e infusiones de plantas amazónicas. Rodeado de naturaleza, tendrás el mejor ambiente para acompañar tu proceso de limpieza con descanso y algunas terapias complementarias que ayuden a profundizar.

Plan de actividades:

Día 1	Día 2	Día 3
4 extractos durante el día Infusiones herbales Sesión Masajes	4 extractos durante el día Infusiones herbales Sesión Reiki y Sonidos	4 extractos durante el día Infusiones herbales Baño de plantas amazónicas



POR PERSONA S/ 490

PARA DOS S/ 460 c/u



05. FOTOGRAFÍA DE VIAJES & NATURALEZA

Fotografía de Viajes & Naturaleza. Si tienes una buena cámara que compraste para fotografiar tus viajes y aventuras y quieres explorar con ella en la naturaleza... esta experiencia es definitivamente para ti. Aprende los mejores tips de fotografía de viajes y naturaleza a través de los conocimientos que Javier Quintana B. experimentado fotógrafo tiene para ofrecer. Información técnica, trucos, iluminación espontánea, ópticas y muchos secretos que harán que tu experiencia fotográfica te traiga resultados más creativos y atractivos.

Plan de actividades:

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Introducción a la fotografía de viajes y naturaleza 1 hora	Teoría y aspectos técnicos de la cámara y sus trucos 1.5 hora	Salida Fotográfica: macro, detalles, insectos, flores 1.5 hora	Salida Fotográfica: Tips foto de paisajes, uso lente angular 4 horas	Salida Fotográfica: fotografía de aves, uso de lente teleobjetivo 2 horas	Salida Fotográfica: foto retratos, luz, lentes y trucos 2 horas	Revisión y edición de fotografía 2 horas



POR PERSONA S/ 810

PARA DOS S/ 680





¡GRACIAS!

CHIRAPA MANTA

CARR. SAN ROQUE DE CUMBAZA 16.1 KM

CHIRAPAMANTA@GMAIL.COM

CHIRAPAMANTA@ECOLODGE

CHIRAPAMANTA.COM