

## **WELLNESS**

### **11 DIAS y 10 NOCHES**

Este paquete consta de 11 días y 10 noches  
Opera con un grupo mínimo de 10 personas.  
Precio por persona \$3,180.00

Incluye: transporte privado, tres comidas diarias saludables, 1 merienda a medio día y 1 merienda a media tarde, paseos, hospedajes, guía, médico general, nutricionista, educador físico, seguro de viajero.

#### **Información de la póliza de seguro:**

Compañía Aseguradora MAPFRE SEGURO VIAJE PLUS

Seguro de viajero, las edades comprenden los rangos de 18 años a 64 años.

Página web: <https://www.mapfre.cr/>

\*Más detalles al final del programa.

### **Día 1**

Este día es el arribo al aeropuerto internacional Juan Santamaría y traslado al hotel en San José. Hotel Balmoral o similar habitación doble.

La cena de este día no está incluida en el paquete.

### **DIA 2**

6.00 a. m. Comenzamos con un buen desayuno saludable.

Salida en microbús de San José pasando por el imponente Cerro de la Muerte, nos detenemos a desayunar y continuamos descendiendo al Valle del General. Llegaremos a la comunidad de San Gerardo de Rivas a las 10 a.m. aproximadamente. Aquí, hacemos la merienda de media mañana. Después de acomodarnos en las habitaciones, tomaremos el almuerzo.

Por la tarde nos trasladamos al jardín de orquídeas donde se ofrece una amplia explicación sobre estas bellas flores, sus variedades y los cuidados que requieren; además, las podrán observar en su estado natural. Dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde.

Por la noche se hace una breve visita a la Galería de Arte.

La cena y el hospedaje serán en el hotel “El Pelicano”.

### **DIA 3**

6.00 am Amanecemos con un gran y saludable desayuno.

Se hace una visita por la mañana a la Reserva “Cloudbridge”. Esta es una reserva privada que colinda con el Parque Nacional Chirripó y su principal función es a favor de toda la biodiversidad del bosque aledaño. Hacemos la merienda de media mañana, unas dos horas antes de almorzar.

Luego disfrutamos del almuerzo.

Por la tarde hacemos una visita de unas tres horas aproximadamente a una pequeña lechería de la familia Mata Hernández, donde observarán el proceso de ordeño de las vacas y la elaboración de los quesos suizos. Ellos sólo utilizan la producción de sus propias vacas, ya que requieren una alta pureza sin ningún producto químico.

También promueven y practican la agricultura orgánica; sus vacas, además de la leche, generan suficientes residuos por lo que fabricaron un biodigestor. Con esto, alimentan a millones de gusanos que luego utilizan como fertilizante. Además, con el biodigestor producen gas para toda la lechería. Dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde.

La cena y el hospedaje serán en el hotel El Pelicano.

## **Día 4**

6.00 am Comenzamos la jornada con un saludable desayuno.

Después del desayuno nos trasladamos al Refugio de Aves Dr. Alexander Sktuch “Los Cusingos” dedicamos la mañana a la observación de las aves.

La casa donde el Dr Skutch vivió por más de 60 años y donde escribió sus obras, fue convertida en un museo en el cual se conserva su estilo de vida sencillo y austero.

Este refugio de aves forma parte del corredor biológico que inicia en este refugio a 800 msnm. y va hasta el Parque Nacional Chirripó a 3.820 msnm, Hacemos la merienda de media mañana, unas dos horas antes de almorzar.

Luego tenemos el almuerzo, también saludable.

Seguimos el recorrido pasando al Centro Turístico “Los Chocuacos”, a tomar un café. Unas dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde. Aquí, se pueden observar aves en el lago natural, para continuar nuestro recorrido a la comunidad de Altamira de Bioley, que colinda con el Parque Internacional “La Amistad”, un sitio más declarado por la UNESCO como Patrimonio Mundial, que se extiende hasta Panamá.

Nos hospedaremos en hotel Palo Alto.

Cena.

## **Día 5**

6.00 am Comenzamos la jornada con un saludable desayuno.

Esta mañana visitamos a Pancho para conocer su Proyecto Orgánico “Bio Alternativo” que consiste, entre otros, en cultivos de materia prima

para la elaboración de artesanías. Él construye una red con cejas de llantas usadas (recicla) capaz de soportar el peso de los bejucos y el de las personas que colectan las vainas. Hacemos la merienda de media mañana, unas dos horas antes de almorzar.

Disfrutaremos de un almuerzo saludable.

Por la tarde visitamos el “Jardín de Café”, la colección privada más grande del mundo de especies con más de 200 variedades. Producen cantidades limitadas de cada una de las variedades botánicas de café y se venden a los tostadores más selectos del mundo. Dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde.

También podrán conocer la heladería en el Jardín de Café y degustar de un sabroso helado hecho con frutas naturales de la zona.

La cena y el hospedaje serán en el hotel Palo Alto.

## **DIA 6**

6.00 am Iniciamos el día con un saludable desayuno.

Continuamos nuestro recorrido pasando por la comunidad de San Vito para llegar al Parque Biológico “Finca Cántaros” una propiedad de 7 hectáreas donde se observan aves y aparte de los atractivos naturales, se encuentran dos grandes descubrimientos arqueológicos: un petroglifo tallado alrededor del año 400 DC y un metate, una piedra grande para moler maíz o pulverizar tubérculos. Hacemos la merienda de media mañana, unas dos horas antes de almorzar.

Continuamos nuestro recorrido pasando por las comunidades de Agua Buena, Fila de Cal, Ciudad Neily y Río Claro. Luego almorzaremos en el camino y llegaremos a nuestro próximo destino en La Península de Osa: la comunidad de Palo Seco, donde se localiza la finca Kobo. Aquí, van a conocer sobre la fruta de cacao, la plantación, el arbusto, la coloración de la fruta, la pulpa, el secado y todo el proceso hasta hacer una degustación del chocolate. Dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde.

La cena y el hospedaje serán en la Finca Kobo.

## **DIA 7**

6.00 am Iniciamos el día con un saludable desayuno.

Esta mañana vamos a conocer sobre un proyecto agrícola liderado por mujeres emprendedoras en el tema de Palmito, observarán las plantaciones, las variedades que hay, sus diferentes tamaños y finalmente disfrutaremos de una degustación. Hacemos la merienda de media mañana, unas dos horas antes de almorzar.

Luego nos trasladamos a playa Blanca para hacer un recorrido en bote de motor por los manglares del Golfo Dulce, un escenario único en toda la costa pacífica de América, desde Alaska hasta la Patagonia, por sus bellezas escénicas, su valor biológico y su biodiversidad.

Dicho golfo es el único fiordo tropical (golfo estrecho y profundo) conocido en el continente americano, y con características oceanográficas particulares.

Disfrutaremos del almuerzo en un pequeño y rústico restaurante en playa Blanca.

Avanzada la tarde, visitaremos una vez más el proyecto agrícola de estas señoras emprendedoras. Ellas en su deseo de superación reciben capacitaciones en el área de la parataxonomía, y saben conducir un inventario de la biodiversidad del sitio silvestre donde viven, en este caso de los insectos. Ellas colocan un lienzo blanco donde se posan los insectos y ofrecen explicación con igual calidad e intensidad que la esperada de un biólogo de nivel universitario. Dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde.

La cena y el hospedaje serán en la Finca Kobo.

## **DIA 8**

7.00 am Comenzamos la jornada con un saludable desayuno.

Seguidamente nos trasladaremos a la comunidad de Sierpe de Osa y haremos una parada en Finca #6 para conocer un sitio más declarado por la UNESCO como Patrimonio de La Humanidad, estos son los “Asentamientos cacicales precolombinos con esferas de piedra del Diquís”, donde los visitantes serán testigos de estas maravillas. Hacemos la merienda de media mañana, unas dos horas antes de almorzar.

Continuaremos nuestro recorrido hasta llegar a la comunidad de Sierpe, y tomaremos el almuerzo en el restaurante a la orilla del río con el mismo nombre.

Luego abordaremos la embarcación y emprenderemos un recorrido de 3 horas aproximadamente por el impresionante río Sierpe. Este es la puerta de entrada a los Humedales Térraba-Sierpe, y es la mayor reserva de manglares de América Latina y considerado “Sitio Ramsar” de importancia a nivel mundial debido a sus reservas de agua, ya que son espacios donde se concentra gran biodiversidad y además, son determinantes en el funcionamiento de los ecosistemas.

Este humedal es hogar de una asombrosa selección de aves, reptiles y animales, con suerte tendrá la oportunidad de ver monos, caimanes y lagartos; las aves abundan aquí, no querrán perderse el bello martín pescador y sus colores brillantes.

Regresamos al punto de partida. Dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde. y continuamos nuestro recorrido. En esta ocasión, pasaremos por el Parque Nacional Marino Ballena, donde podremos conocer a la distancia las islas “La Viuda” y “Las Tres Hermanas”, para así llegar avanzada la tarde a “Los Campesinos Ecolodge”. Esta una cooperativa comunal dedicada al turismo rural sostenible y amigable con el medio ambiente.

La cena será en el camino.

Hospedaje en Los Campesinos.

### **Día 9**

7.00 am Empezamos el día con un buen y saludable desayuno.

Este día podrán conocer la forma campesina de extraer el jugo de la caña de azúcar, y tener el placer de degustar su particular y único sabor. Hacemos la merienda de media mañana, unas dos horas antes de almorzar. También conocerán la forma campesina de preparar una deliciosa carne asada a la parrilla, acompañada de productos orgánicos producidos en la misma finca, recorrer los senderos, visitar la huerta orgánica.

Dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde.

Cena y hospedaje en Los Campesinos.

### **DIA 10**

7.00 am Amanecemos con un buen desayuno.

Este día visitamos las cascadas, las piscinas naturales y el puente colgante. Hacemos la merienda de media mañana, unas dos horas antes de almorzar. Regresaremos para el almuerzo y nos alistaremos para iniciar el recorrido de regreso a San José y llegar avanzada la tarde. Dos horas después de almorzar, hacemos la merienda de media tarde.

La cena será en el camino.

Hospedaje en el Hotel Balmoral o similar habitación doble.

### **DIA 11**

7.00 am Iniciamos el día con un desayuno.

Dependiendo de la hora de salida del vuelo internacional, pueden hacer un recorrido visitando la oferta museística: el Museo Nacional, el Museo de Jade, el Museo del Oro Precolombino y el Teatro Nacional.

Traslado al aeropuerto internacional.

## INFORMACIÓN PÓLIZA DE SEGURO

	COBERTURA en dólares estadounidenses (\$)	LÍMITES
1	Gastos médicos (deducible \$100)	\$50.000
2	Muerte accidental del asegurado (100% del S.A.)	\$15.000
3	Pérdida de extremidades por separación física	\$2.500
4	Incapacidad total y permanente del asegurado	\$2.500
5	Gastos por medicamento ambulatorio	\$250
6	Gastos funerarios	\$2.500
7	Repatriación de herido o enfermo	\$5.000
8	Repatriación restos mortales	\$10.000
9	Desplazamiento de un acompañante ida y regreso	incluido
10	Gastos de estancia del acompañante	\$300 (\$100 por día)
11	Gastos odontológicos	\$150
12	Retorno de menores	incluido
13	Regreso en fecha diferente por enfermedad de familiar	\$500
14	Pérdida de pasaporte	\$100
15	Gastos de hotel por convalecencia	\$600 (\$100 por día)
16	Reembolso por vuelo demorado o cancelado	\$250
17	Reembolso por cancelación de viaje hasta por	\$8.000
18	Compensación por demora o extravío de equipaje	\$200
19	Compensación por pérdida definitiva de equipaje	\$200
20	Honorario de abogado	\$5.000
21	Anticipo de fianza	\$5.000



**Schedule  
Wellness  
11 days & 10 nights**

Minimum group size: 10 individuals.

Price rack per person \$3,180.00

Includes: private transportation, three healthy daily meals, 1 mid-day snack and 1 mid-afternoon snack, walks, lodgings, guide, general practitioner, nutritionist, physical educator, traveler insurance\*.

**Insurance information:**

Insurance company is MAPFRE SEGURO VIAJE PLUS

Travel insurance comprises ages from 18 thru 64 years old.

Webpage: <https://www.mapfre.cr/>

\*Further details at the end of this program.

**Day 1**

Arrival at Juan Santamaría International Airport in Costa Rica. Tourists will be transported to a hotel in San José for an overnight stay.

Tonight's dinner is not included in the package.

**Day 2**

At 6.00 a. m. We start with a good and healthy breakfast.

Departure by minibus from San Jose, we will pass by the imposing Cerro de la Muerte (Mountain of the Death); we'll stop for breakfast and continue down the Valle de El General (General's Valley). We'll arrive at the village of San Gerardo de Rivas at about 10 am, here we'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast, and then we'll go into the lodge and have lunch. Then we move to the orchard in the community. The guide will offer a comprehensive explanation on different types of orchids and their care. We will see them in their natural environment. We'll have a healthy snack two hours before dinner.

At night we will have a brief visit to the Art Gallery.

Dinner and lodging will take place at El Pelicano Hotel.

### **Day 3**

6.00 am We start the day with a healthy breakfast.

A visit is made in the morning to the "Cloudbridge" Reserve. This is a private reserve that borders the Chirripó National Park and its main function is in favor of all the biodiversity of the surrounding forest. We'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast.

Then we'll enjoy lunch.

In the afternoon, we will make a three-hour visit to a small dairy farm that belongs to the Mata Hernandez family. We will be able to observe the milking process and the production of Swiss cheese. They only use the milk from their own cows. This process requires high quality purity milk without any chemicals.

They also promote and practice organic farming; their cows, other than milk, generate enough residuals so that they built a bio-digester with which millions of worms are fed. They are used as fertilizer. Besides, with the digester they produce gas used for all the dairy farm necessities. By mid-morning we visit a hot spring site where you can enjoy a warm and refreshing swim. Then, lunch is provided. We get ready to continue our journey by minibus to the community of Altamira de Bioley, arriving there in between 5-6 pm. We'll have a healthy snack two hours before dinner.

Dinner and lodging will take place at Palo Alto.

### **Day 4**

6.00 am We start the day with a healthy breakfast.

After breakfast we'll travel to the Dr. Alexander Sktuch "Los Cusingos" Bird Refuge and will spend the morning observing the birds.

The house where Dr Skutch lived for more than 60 years and where he wrote his works, was converted into a museum in which his simple and austere lifestyle is preserved.

This bird refuge is part of the biological corridor that begins in this refuge at 800 meters above sea level. and goes to the Chirripó National Park at 3,820 masl. We'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast.

Then we'll have lunch, also healthy.

We continue the tour going to the Tourist Center "Los Chocuacos", to have a coffee. We'll have a healthy snack two hours before dinner. Here, you can see birds in the natural lake, to continue our tour to the Altamira de Bioley community, which borders the "La Amistad" International Park, a site more declared by UNESCO as World Heritage, which extends to Panama.

We will stay at Hotel Palo Alto.

Dinner.

## **Day 5**

6.00 am We start the day with a healthy breakfast.

This morning we'll visit Pancho to learn about his Organic Project "Bio Alternative" which consists, among others, of raw material crops for the production of handicrafts. He builds a network with used tire beads (recycles) capable of supporting the weight of the vines and the weight of the people who collect the pods. We'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast.

We will enjoy a healthy lunch.

In the afternoon we'll visit the "Jardín de Café" (Coffee Garden), the world's largest private collection of coffee plant species with more than 200 varieties. They produce limited quantities of each of the botanical varieties of coffee and are sold to the world's most select roasters. We'll have a healthy snack two hours before dinner.

They will also be able to visit the ice cream parlor in the Coffee Garden and taste a tasty ice cream made with natural fruits from the area.

Dinner and accommodation will be at the Palo Alto hotel.

### **Day 6**

6.00 am We start our journey with a healthy breakfast.

We continue our tour passing through the community of San Vito to reach the Biological Park "Finca Cántaros" a property of 7 hectares where birds are observed and apart from the natural attractions, there are two great archaeological discoveries: a petroglyph carved around 400 AD and a metate, a large stone for grinding corn or pulverizing tubers. We'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast.

We'll continue our tour passing through the communities of Agua Buena, Fila de Cal, Ciudad Neily and Río Claro. Then we will have lunch on the way and arrive at our next destination in the Osa Peninsula: the Palo Seco community, where the Kobo farm is located. Here, they will learn about the cocoa fruit, the plantation, the bush, the coloring of the fruit, the pulp, the drying and the whole process until they taste the chocolate. We'll have a healthy snack two hours before dinner.

Dinner and accommodation will be at Finca Kobo.

### **Day 7**

6.00 am We start the day with a healthy breakfast.

This morning we are going to learn about an agricultural project led by enterprising women on the subject of Palmito, you will observe the plantations, the varieties that exist, their different sizes and finally we will enjoy a tasting. We'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast.

Then we'll move to Playa Blanca for a motor boat tour of the mangroves of the Golfo Dulce, a unique setting on the entire Pacific

coast of America, from Alaska to Patagonia, due to its scenic beauties, its biological value and its biodiversity.

This gulf is the only tropical fjord (narrow and deep gulf) known in the American continent, and with particular oceanographic characteristics.

We will enjoy lunch in a small and rustic restaurant in Playa Blanca.

Late in the afternoon, we will once again visit the agricultural project of these entrepreneurs ladies. They in their desire to excel receive training in the area of parataxonomy, and they know how to conduct an inventory of the biodiversity of the wild place where they live, in this case, insects. They place a white canvas where the insects perch and offer an explanation with the same quality and intensity as that expected from a university-level biologist. We'll have a healthy snack two hours before dinner.

Dinner and accommodation will be at Finca Kobo.

## **Day 8**

7.00 am We start the day with a healthy breakfast.

Then we will move to the community of Sierpe de Osa and make a stop at Finca # 6 to discover another site declared by UNESCO as a World Heritage, these are the "Pre-Columbian cacical settlements with stone

spheres of the Diquís", where the Visitors will witness these wonders. We'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast.

We will continue our tour until we reach the community of Sierpe, and we will have lunch at the restaurant on the river bank with the same name.

Then we will board the boat and embark on a 3-hour tour at the impressive Sierpe river. This is the gateway to the Terraba-Sierpe

Wetlands, and it is the largest mangrove reserve in Latin America and considered a "Ramsar Site" of worldwide importance due to its water reserves, as they are spaces where great biodiversity is concentrated

Furthermore, they are determining factors in the functioning of ecosystems.

This wetland is home to an amazing selection of birds, reptiles and animals, hopefully you will have the opportunity to see monkeys, alligators and lizards; birds abound here, you won't want to miss the beautiful kingfisher and its bright colors.

We'll return to the starting point and continue our tour. We'll have a healthy snack two hours before dinner. On this occasion, we will go through the Marino Ballena National Park, where we will be able to see the islands "La Viuda" and "Las Tres Hermanas" in the distance, to arrive late in the afternoon at "Los Campesinos Ecolodge". This is a community dedicated to sustainable rural tourism and eco-friendly.

Dinner will be on the way.

Lodging at "Los Campesinos".

## **Day 9**

7.00 am We start the day with a good and healthy breakfast.

This day you will be able to know the rural way of extracting the juice from the sugar cane, and have the pleasure of tasting its particular and

unique flavor. We'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast. You will also learn about the rural way of preparing delicious grilled meat, accompanied by organic products produced on the farm, touring the trails, visiting the organic garden. We'll have a healthy snack two hours before dinner.

Dinner and lodging at Los Campesinos.

## **DAY 10**

7.00 am We wake up and have a good breakfast.

This day we'll visit the waterfalls, the natural pools and the suspension bridge. We'll enjoy a healthy snack two hours after breakfast. We will return for lunch and get ready to start the journey back to San José

and arrive late in the afternoon. We'll have a healthy snack two hours before dinner.

Dinner will be on the way.

Accommodation will be at the Hotel Balmoral or similar double room.

## **DAY 11**

7.00 am We start our day with breakfast.

Depending on the departure time of the international flight, they can take a tour visiting the museum offer: the National Museum, the Jade Museum, the Pre-Columbian Gold Museum and the National Theater. Transfer to the international airport.

## INSURANCE INFORMATION

	COVERAGE (american dollars)	LIMIT
1	Health care expense (deductible \$100)	\$50.000
2	Accidental death of the insured person (100% of the S.A.)	\$15.000
3	Limb loss due to physical separation (amputation)	\$2.500
4	Total and permanent disability of the insured person	\$2.500
5	Expenses due to Ambulatory medication	\$250
6	Funeral expenses	\$2.500
7	Repatriation of injured or sick insured	\$5.000
8	Repatriation of human remains	\$10.000
9	Travel expenses for an accompanying	incluido
10	Staying expenses for an accompanying	\$300 (\$100 por día)
11	Odontological expenses	\$150
12	Children or juvenile return	incluido
13	Return on a different date due to a sick relative	\$500
14	Passport loss	\$100
15	Hotel expenses due to convalescence	\$600 (\$100 por día)
16	Refund in case of delayed or canceled flight	\$250
17	Refund due to canceled trip up to:	\$8.000
18	Economic compensation due to delayed or loss luggage	\$200
19	Economic compensation due to luggage loss	\$200
20	Attorney's honoraries	\$5.000
21	Advance for bail bond	\$5.000



## **GALERÍA / GALLERY**

*Hospedaje hotel Balmoral / Loding Balmoral Hotel*



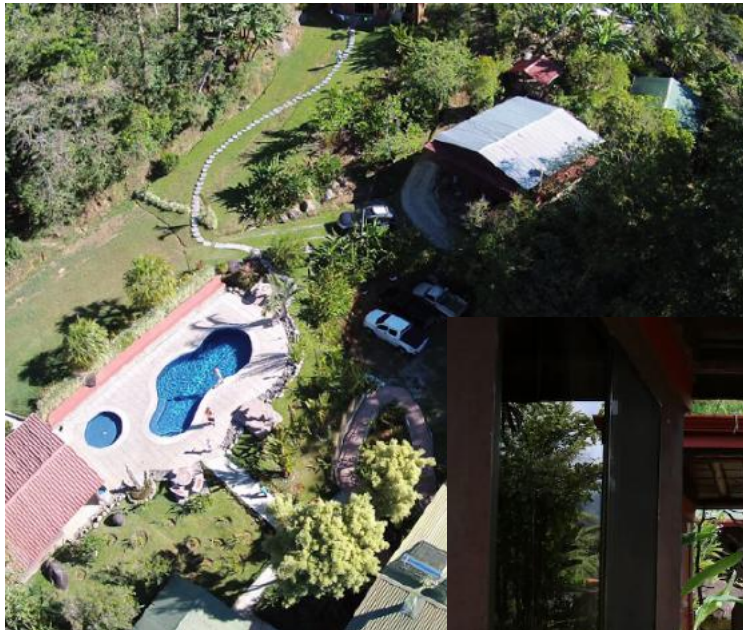
*Transporte privado en microbus / Private transportation*



*Mirador Vista del Valle / Vista del Valle Viewpoint*



*Hotel El Pelicano*



*Quesos Canaán / Canaán Cheese*



*Jardines Secretos*





*Los Chocuacos*





*Hotel Palo Alto*



*Francisco Pancho Quesada*



*Jardín Botánico de Café*



*Finca Kobo, fruta Cacao*



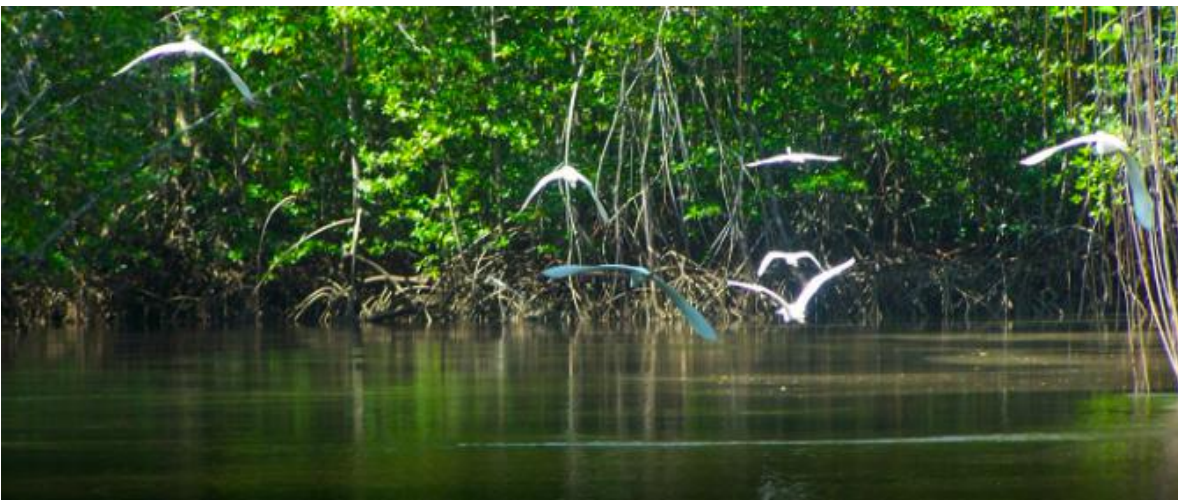
*Palmito*



*Esferas de Piedra / Stone Spheres*



*Manglares Río Sierpe*





*Los Campesinos Ecolodge*

