



VIAJE YOGA Y SALUD



Jour 1 : Llegada a Quito, traslado al hotel y tiempo libre para descansar y aclimatarse. Jornada de masajes (opcional) y relajación. Círculo de mujeres para reunirse tomando el té. Alojamiento en Villa Doris.

Desde el aeropuerto hasta Villa Doris, 53,3 km - alrededor de 1h4min

Web : <https://www.wetravel.com/trips/villa-doris-nono-renta-vacacional-inca-holidays-nono-74963617>



Jour 2 : Recorrido por la ciudad de Quito, incluyendo el centro histórico y el mirador del Panecillo. Por la tarde, tendremos una clase de yoga en un lugar energético. Por la noche una deliciosa cena ecuatoriana. Noche en Villa Doris

Villa Doris en el centro histórico de Quito, 33,10 km - 48min aprox.

Web : <https://www.wetravel.com/trips/villa-doris-nono-renta-vacacional-inca-holidays-nono-74963617>



Jour 3 : Traslado a la comunidad de Otavalo, donde se visitará un mercado indígena y tendrán una experiencia de intercambio cultural con la comunidad local. Por la tarde, clase de yoga en un ambiente natural al pie de Cotacachi. Noche de Urku Wasi

Villa Doris en Otavalo, 108km – 2h06 min

Otavalo a Urku Wasi, 12km – 15min

Web : <https://www.expedia.com/es/Ibarra-Hoteles-Urku-Wasi-Lodge.h36030748.Informacion-Hotel>



Jour 4 : Visita al lago Cuicocha y caminata de 1 hora (fácil) hasta una granja de permacultura de San Clemente y tradiciones kichwa. Por la tarde, clase de yoga en un entorno natural y paseo por los alrededores. Noche en Urku Wasi.

De Urku Wasi a Cuicocha, 28,3km y 39min

De Cuicocha a San Clemente, 43.8km – 1h

San Clemente a Urku wasi, 41.10 – 51min

Web : <https://www.expedia.com/es/Ibarra-Hoteles-Urku-Wasi-Lodge.h36030748.Informacion-Hotel>

Web : http://www.sanclementetours.com/of_tour.php



Jour 5 : Traslado a Sangolquí para conectarse con los volcanes, caminata de una hora con fácil acceso a la cascada de Fuego, ceremonia del agua. Yoga junto a la cascada. Alojamiento en Chilcabamba Mountain Lodge.

De Urku Wasi a Chilcabamba, 148km – 2h47

Web : <https://chilcabamba.com/es/>



Jour 6: Traslado a Baños de Agua Santa, donde se visitará la cascada Pailón del Diablo y tendrán tiempo libre para disfrutar de las aguas termales locales. Por la tarde, clase de yoga en un lugar adecuado. El refugio termal. Podrás disfrutar de las piscinas de un baño con agua de volcanes, hammam y sauna. Opcional: diversas actividades a elegir: masajes, SPA, cura energética. <https://elrefugiospa.com/>. Noche de baños. Hotel Sangay

De Chilcabamba a Baños, 151km – 2h51

Web : <https://elrefugiospa.com/> En Refuge SPA podrás caminar descalzo por la “ruta de la curación”, un lugar especialmente indicado para yoga y meditación. Masajes antiestrés (opcional) y disfruta de la magnífica vista que te espera. Otras actividades opcionales en Baños: rafting, deportes de aventura (canopy, rápel, puente colgante, puenting...). O hacer el camino del perdón, de la prosperidad, de los deseos, de la reflexión...

Web : <https://www.hotelsangay.com/>



Jour 7 : Excursión al volcán Tungurahua y caminata (aproximadamente 1 hora) por los senderos cercanos. Por la tarde clases de yoga en un entorno natural. Caminata de 2 horas, nivel medio. Actividades opcionales: diversos tipos de masajes, baños de box (con cajones), piscina, cura energética. O visitar Patate, conocer los árboles frutales y visitar una destilería familiar. Noche: Hotel Sangay

<https://www.hotelsangay.com/>



Jour 8: Luego de disfrutar de Baños, compartiremos con una comunidad indígena en la Amazonía, conectaremos con conocimientos ancestrales y degustaremos diferentes preparaciones en torno al cacao y la yuca. Caminaremos 1h30 por el sendero natural y haremos yoga mientras disfrutamos de la energía de la tarde. Noche en Misahualli.

De Baños a Misahualli, 148km – 2h45min <https://www.eljardinlodge.com/>

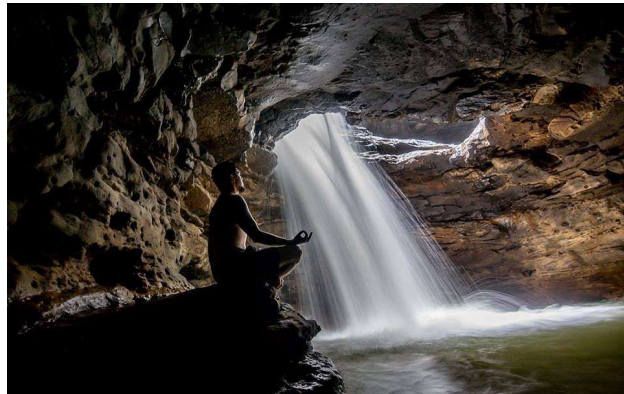
Actividades opcionales: canotaje, tubing, caminata nocturna en la selva amazónica, observación nocturna de animales.



Jour 9: Comenzamos el día con una sesión de yoga cerca del río Napo, visitaremos el gran ceibo y las cascadas cercanas, descubriremos una "ruta de los sentidos" donde descubriremos experiencias sensoriales y podremos disfrutar de platos tradicionales para el almuerzo. Luego nos dirigiremos a las cuevas de Jumandi, visitaremos el cañón de Cotundo para recargar energías. Y descansaremos en Papallacta.

Papallacta : <https://pampallactatermales.com/>

De Misahualli à Papallacta, 146km – 2h41min



Jour 10 : Relajación en las aguas termales, luego un delicioso desayuno, tomaremos un vuelo a Cuenca. Al mediodía Almuerzo cerca del centro histórico. Camino a Ingapirca. Almuerzo, luego yoga en las ruinas mejor conservadas del Ecuador. Diversas actividades con la comunidad indígena para conocer el cultivo de cereales y hortalizas, preparación de algunos platos tradicionales y preparación de bebidas con plantas medicinales, en el cual tendrán explicaciones de cómo utilizarlos para la curación. Cena y descanso en la Posada Ingapirca.

Posada de Ingapirca : <https://posadaingapirca.com/>

De Papallacta al aeropuerto, 54,1 km - 53 min

De Cuenca a Ingapirca, 70.9km – 1h21min



Jour 11 : Desayuno e interacción con la comunidad. Yoga en un lugar energético que forma parte del Capac Ñan (ruta Inca). Luego iremos hasta el Parque Nacional Cajas a través de la ciudad de Cuenca donde descubrirá una magnífica ciudad cultural. Momento de relajación en el Aqua Spa (piedra de agua). Piscinas. Degustación de un cóctel energético.

Como opción, podrán descubrir las diferentes mascarillas y masajes de barro volcánico y probar diferentes tratamientos con plantas y aceites esenciales. <https://piedradeagua.com.ec/>

Noche en Dos Chorreras.

Dos Chorreras : <https://hosterioschorreras.com/>

De Ingapirca al Parque Nacional Cajas, 98.8km – 1h59min

Hosteria Dos Chorreras al aeropuerto, 26,6 km - 40 min



Jour 12 : Después del desayuno, volaremos a Guayaquil, visitaremos una finca familiar de cacao, haremos una breve ceremonia de cacao y yoga en esta finca única por su hospitalidad, belleza y carga de energía. Los nuevos restos encontrados por un grupo de arqueólogos franceses y ecuatorianos demuestran que la primera bebida preparada con cacao se elaboró en Ecuador. Descansaremos en Guayaquil.

Noche hotel Palace Guayaquil: <https://www.hotelpalaceguayaquil.com.ec/es/>



Jour 13 : Desayuno y traslado a Ayangue. Llegada a Ayangue, yoga en la Playa. Noche en Ayangue. Fogata, música y relajación. Ayangue es una magnífica playa donde podrás nadar, participar en la preparación de un plato tradicional o simplemente relajarte, disfrutar de un buen momento de relajación. Opcional: snorkeling, buceo en apnea.

<https://muyuyolodge.com/>

De Guayaquil a Ayangue, 159km – 2h20min



Tarde: Círculo Energético Final. Noche en Ayangue

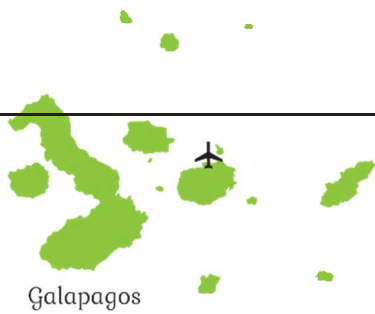
Jour 14 : Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso. Dependiendo del horario del vuelo de regreso, podrá ver los manglares antes de la salida.

De Ayangue al aeropuerto de Guayaquil, 159km – 2h20min

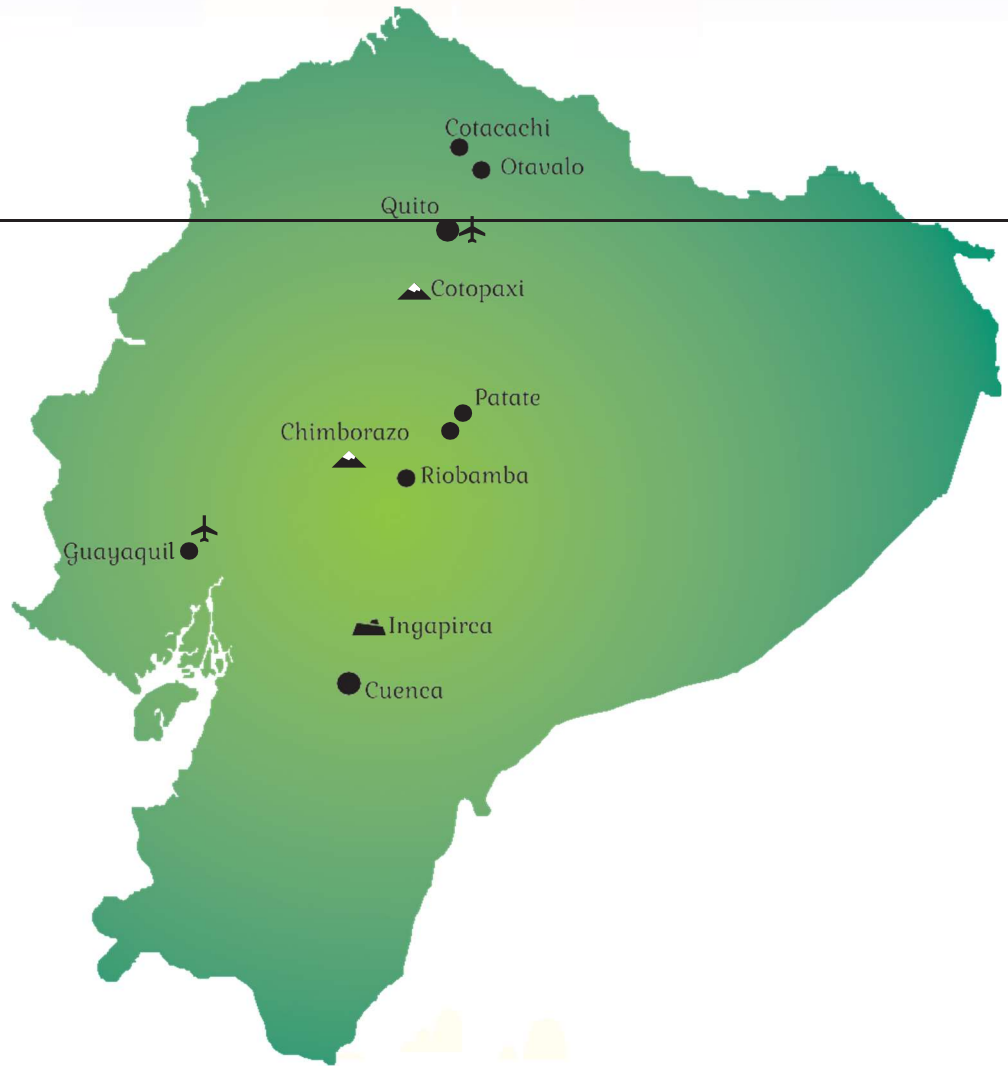
Salida de Guayaquil. El vuelo sale por la tarde y llega al día siguiente a Europa.

Équateur

La terre aux 4 mondes • La tierra de los 4 mundos • The land of the 4 worlds



Galapagos



**VOYAGES
DE RÊVE**
Rêves de voyage

+41 21 635 66 17 / Mobile
+41 78 613 91 71 / Whatsapp
Chemin de Plan-Soleil 3
CH-1023 Crissier, Suisse

+593 2228 1860
Matovelle OE4-64 y
Venezuela
170402 Quito, Ecuador



info@voyagesdereve.ch
www.voyagesdereve.ch

