

RE-NACER

ENTRE LA SELVA Y LA PLAYA

Un viaje hacia tu equilibrio natural
Selva. Mar. Cuerpo. Alma.



UBATUBA, BRASIL | 27 DE SEPTIEMBRE AL 3 DE OCTUBRE DE 2026

Un retiro para volver a ti.

Una experiencia de bienestar profundo en uno de los lugares más preservados de Brasil.

Yoga al amanecer frente al mar, caminatas por la selva atlántica, ceremonias ancestrales, alimentación consciente y comunidad.

Siete días para soltar, reconectar y transformarte.

LOS 4 PILARES DEL RETIRO



CONEXIÓN

Contigo mismo y con la naturaleza.



MOVIMIENTO

Yoga, cuerpo y respiración para expandir tu energía.



NUTRICIÓN

Comida consciente, local y vegetariana que nutre cuerpo y alma.



TRANSFORMACIÓN

Rituales, descanso y experiencias que despiertan tus sentidos.

LO QUE VIVIRÁS



YOGA & MOVIMIENTO

Prácticas diarias de Hatha Yoga en entornos únicos: al amanecer en el deck, en playas paradisíacas y en islas.

Meditación, respiración consciente y trabajo corporal profundo.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Comida vegetariana deliciosa y nutritiva elaborada con ingredientes locales.

Desayunos tropicales, almuerzos coloridos, cenas suaves y mucha intención en cada preparación.



NATURALEZA & AVENTURA

Exploración de la Mata Atlántica, islas paradisíacas, snorkel, stand-up paddle y caminatas a cascadas escondidas.

Agua, selva y mar para renovar tu energía.



RITUALES & CONEXIÓN

Ceremonias ancestrales, temazcal, rituales de cacao, música en vivo y espacios de integración.

Comunidad, gratitud y transformación.

PROGRAMA DÍA A DÍA



DÍA 1 LLEGADA Y BIENVENIDA

Recepción en Casa Eleva, cóctel de bienvenida y ceremonia de cacao.



DÍA 2 SELVA Y CHOCOLATE

Camino del Chocolate, yoga y conexión con la naturaleza.



DÍA 3 ISLA PRUMIRIM

Navegación, yoga en la isla, snorkel y tiempo de playa.



DÍA 4 TEMAZCAL Y RÍO

Ritual de temazcal, baño de río y descanso profundo.



DÍA 5 ISLA ANCHIETA

Navegación, yoga en la playa y stand-up paddle.



DÍA 6 CACHOEIRA DO TOMBADOR

Caminata, ritual de arcilla y baños en cascadas.



DÍA 7 DESPEDIDA

Yoga de cierre, desayuno y regreso a São Paulo.

INCLUYE

- ✓ Alojamiento exclusivo en Casa Eleva (habitaciones dobles/triples con baño privado)
- ✓ Comidas vegetarianas (desayuno, almuerzo, snack de tarde y cena) + bebidas sin alcohol
- ✓ Todas las clases de yoga, meditación y talleres
- ✓ Todas las excursiones y entradas incluidas
- ✓ Traslados: São Paulo ↔ Ubatuba ida y vuelta y entre actividades
- ✓ Seguro de viaje
- ✓ Fotos y videos profesionales
- ✓ Regalitos sorpresa y coordinación por el equipo de Omaná Bienestar



NO INCLUYE

- × Vuelo Buenos Aires ↔ São Paulo
- × Bebidas con alcohol y consumos extras
- × Propinas
- × Gastos personales

NIVEL DE ESFUERZO FÍSICO

- ✶ Bajo. Salidas suaves con pequeñas caminatas, siempre acompañados por el equipo de Omaná Bienestar.

GRUPO REDUCIDO
CÚPOS LIMITADOS

INVERSIÓN

USD 1990

POR PERSONA

TODO INCLUIDO

EXCEPTO VUELOS Y GASTOS PERSONALES



RESERVA TU LUGAR

Un espacio para ti.

Una experiencia que te transforma.

+54 9 11 1234 5678

@omanabienestar

