



OMANA
BIENESTAR

RE-NACIENDO ENTRE LA SELVA Y LA PLAYA

Retiro de conexión y transformación
de tus sentidos y tu realidad



UBATUBA, BRASIL



27 DE SEPTIEMBRE AL
3 DE OCTUBRE DE 2026

LO QUE VIVIRÁS



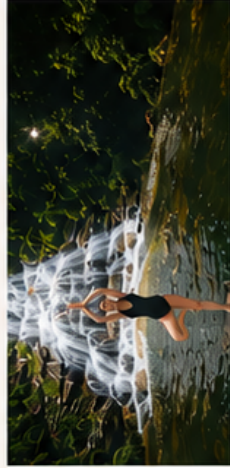
YOGA Y MOVIMIENTO

Práctica diaria de Hatha Yoga en entornos únicos: al amanecer en el deck rodeado de selva, en playas privadas y en islas paradisíacas. Meditaciones guiadas, respiración consciente y trabajo corporal profundo.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Cada comida es parte de la experiencia de bienestar. Desayunos tropicales con frutas frescas de la región, jugos naturales, tapiocas brasileñas y panes caseros. Almuerzos coloridos y nutritivos con cereales integrales, legumbres y vegetales al vapor. Todas las comidas son vegetarianas, preparadas con productos locales y mucho amor, en un ambiente de gratitud y consciencia.



EXCURSIONES Y NATURALEZA

Exploración de la Mata Atlántica, navegación a islas paradisíacas como Ilha Prumirim e Ilha Anchieta, snorkel, caminatas a cascadas escondidas como Cachoeira do Tombador, y sesiones de stand-up paddle en aguas cristalinas.

Un retiro para volver a ti.

Este retiro es un viaje para renovar tu energía, descansar profundamente y reconectar contigo mismo en un entorno único.

Imagina despertar con el sonido de la naturaleza selvática y practicar yoga al amanecer frente al mar. Caminar descalzo por la selva tropical, bañarte en cascadas de agua pura y compartir ceremonias ancestrales bajo el cielo estrellado.

*Siete días para solar,
reconectar y transformarte.*



YOGA Y MOVIMIENTO

Práctica diaria de Hatha Yoga, meditaciones, respiración consciente y trabajo corporal profundo.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Comidas vegetarianas preparadas con productos locales y mucho amor, en un ambiente de gratitud y consciencia.



EXCURSIONES Y NATURALEZA

Exploración de la Mata Atlántica, islas paradisíacas, snorkel, cascadas escondidas y stand-up paddle en aguas cristalinas.



RITUALES ANCESTRALES

Ceremonias de cacao, temascal, rituales de limpieza, música en vivo y espacios de integración y conexión profunda.

— LOS CUATRO PILARES DEL RETIRO —

PROGRAMA DÍA A DÍA

DÍA 1

LLEGADA Y BIENVENIDA

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

DÍA 2

PRÁCTICA DE YOGA

Camino del Chocolate, yoga y conexión con la naturaleza.

DÍA 3

CONEXIÓN PROFUNDA CON LA NATURALEZA

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

DÍA 3

CONEXIÓN CON LA TIERRA

Caminata, ritual de arcilla y baños en cascadas.

DÍA 4

YOGA MATUTINO Y TRABAJO DE LOS SENTIDOS

Ritual de temascal, baño de río y descanso profundo.

DÍA 5

GRATITUD, CONSCIENCIA PLENA Y ENERGÍA POSITIVA

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

DÍA 6

CONEXIÓN CON LA TIERRA

Caminata, ritual de arcilla y baños en cascadas.

DÍA 7

RITUAL DE DESPEDIDA

Yoga de cierre, desayuno y regreso a São Paulo.

DETALLES DEL RETIRO

INCLUYE

- ✓ Alojamiento exclusivo en Casa Elva: habitaciones dobles/triples compartidas con baño privado, solo para Omana Bienestar
- ✓ Comidas y bebidas: desayuno, almuerzo, snack de media tarde y cena diarios + bebidas sin alcohol
- ✓ Talleres diarios con Clara Varela y equipo, todas las clases de yoga, meditación y propuestas durante la estadía
- ✓ Fotos y videos profesionales durante todo el retiro
- ✓ Noche de espectáculo en el centro de Ubatuba
- ✓ Todas las excursiones fuera de la casa incluidas
- ✓ Traslados: aeropuerto São Paulo-Guarulhos ↔ Ubatuba ida y vuelta + todos los traslados entre actividades
- ✓ Regalos sorpresa para el grupo
- ✓ Coordinación por el equipo de Omana Bienestar

NO INCLUYE

- ✗ Vuelo Buenos Aires ↔ São Paulo
- ✗ Propinas para el personal de los lugares
- ✗ Bebidas con alcohol y consumos extras fuera de lo detallado
- ✗ Gastos personales



NIVEL DE ESFUERZO FÍSICO

Bajo. Salidas suaves con pequeñas caminatas, siempre acompañadas por el equipo de Omana Bienestar.

INVERSIÓN

USD 2100

POR PERSONA

EARLY BIRD

hasta el 20 de junio

Consultar valor regular.

RESERVÁ TU LUGAR

Un espacio para ti.

Una experiencia que te transforma.



+54 9 11 4479-9613



@omanabienestar