



Grup - Wellness program in Costa Rica, 14 zile - iunie 2027

Costa Rica

Descriere Grup - Wellness program in Costa Rica, 14 zile - iunie 2027Costa Rica

Program

Ziua 1

Bucuresti - Paris - San Jose - Alajuela

Transfer privat de grup aeroport San Jose - resort Alajuela - Vei fi preluat de la aeroportul din San Jose si transferat catre resortul din Alajuela la care vei fi cazat.

Ziua 2

Alajuela

Plimbare & sesiune de exercitii de respiratie - Dimineata incepi cu o plimbare prin natura tropicala. Respiri adanc si simti mirosul padurii. Pasii tai devin meditatie, respiratiile devin eliberare. Este o experienta care te conecteaza cu viata insasi. Aerul curat iti oxigeneaza fiecare celula. Simti cum corpul se trezeste si mintea se linisteste. Plimbarea constienta este un dar pentru sufletul tau. Este o resetare pe care doar natura ti-o poate oferi. La final, simti ca porti in tine energia junglei. Ziua ta incepe cu claritate si armonie.

Sesiune Spa Alajuela - Vei avea la dispozitie cateva ore dedicate relaxarii totale in spa-ul resortului, intr-un cadru linistit si elegant. Poti alege dintre masaje balineze traditionale, terapii cu uleiuri esentiale, ritualuri de detoxifiere sau tratamente inspirate din traditiile asiatice, toate menite sa aduca echilibru si stare de bine. Atmosfera calma, muzica discreta si aromele naturale transforma fiecare moment intr-o experienta de wellness completa, perfecta pentru revitalizarea corpului si relaxarea mintii.

Sesiune de meditatie ghidata seara - La apus, iti gasesti un loc linistit. Inchizi ochii si te lasi ghidat intr-o calatorie interioara. Respiri adanc si lasi ziua sa se dizolve. Fiecare cuvnt al ghidului te conduce spre pace. Simti cum corpul tau devine usor si mintea se relaxeaza. Meditatie de seara te pregateste pentru un somn profund. Este un ritual care iti aduce recunostinta pentru ziua traita. Este modul perfect de a incheia cu armonie. La final, esti gata sa visezi senin si sa te odihnesti deplin.

Ziua 3

Alajuela

Sesiune de Yoga la rasarit - La rasarit, practici yoga. Razele calde iti mangaie pielea, iar corpul se intinde. Fiecare miscare se sincronizeaza cu respiratia. Yoga iti aduce claritate si forta.

Sesiune de mindfulness & journaling - Dupa practica, iti scrii gandurile si intentiile in jurnal. Cuvintele devin oglinda sufletului tau. Este un ritual care iti aduce claritate si motivatie. Te ajuta sa te cunosti mai bine si sa iti setezi directia. La final, te simti ancorat si pregatit pentru zi. Este un inceput de zi plin de inspiratie si energie.

Sesiune de meditatie ghidata seara - La apus, iti gasesti un loc linistit. Inchizi ochii si te lasi ghidat intr-o calatorie interioara. Respiri adanc si lasi ziua sa se dizolve. Fiecare cuvânt al ghidului te conduce spre pace. Simti cum corpul tau devine usor si mintea se relaxeaza. Meditatie de seara te pregateste pentru un somn profund. Este un ritual care iti aduce recunostinta pentru ziua traita. Este modul perfect de a incheia cu armonie. La final, esti gata sa visezi senin si sa te odihnesti deplin.

Ziua 4

Alajuela - San Ramon

Sesiune de exercitii de respiratie dimineata - Respiri constient, adanc si ritmic. Inspiri energie, expiri tensiuni. Simti cum corpul tau se trezeste la viata. Mintea devine limpede si calma. Este o practica simpla, dar extrem de eficienta. Fiecare respiratie iti aduce vitalitate si echilibru. Simti ca esti prezent aici si acum. Este modul tau de a incepe ziua centrat. Respiratia devine cheia pentru o zi plina de claritate si forta.

Transfer privat de grup Alajuela - San Ramon - Vei fi transferat catre resortul din San Ramon la care vei fi cazat.

Vizita centru artizanal Sarchi - Vei vizita unul dintre cele mai faimoase centre de mestesuguri din Costa Rica. Cele mai populare articole vandute sunt „carele cu boi”, carute vopsite, care transportau cafeaua din zonele inalte pana in porturile de pe coasta Pacificului. Initial, fiecare regiune din Costa Rica avea propriul sau design special, permitand identificarea originii soferului prin modelele pictate pe roti. In timp ce in majoritatea regiunilor din Costa Rica camioanele si trenurile au inlocuit carutele cu boi ca principal mijloc de transport, acestea raman simboluri puternice ale trecutului rural si inca se regasesc in mod frecvent in parade si in sarbatorile religioase, motiv pentru care au fost declarate piesa de baza a patrimoniului national de catre UNESCO. Astazi, orasul ofera mai mult de 200 de magazine si fabrici mici de prelucrare a lemnului administrate de familii, care produc boluri si alte vesela din lemn, balansoare pliabile din lemn si piele si o mare varietate de articole kitsch.

Sesiune de meditatie ghidata seara - La apus, iti gasesti un loc linistit. Inchizi ochii si te lasi ghidat intr-o calatorie interioara. Respiri adanc si lasi ziua sa se dizolve. Fiecare cuvânt al ghidului te conduce spre pace. Simti cum corpul tau devine usor si mintea se relaxeaza. Meditatie de seara te pregateste pentru un somn profund. Este un ritual care iti aduce recunostinta pentru ziua traita. Este modul perfect de a incheia cu armonie. La final, esti gata sa visezi senin si sa te odihnesti deplin.

Ziua 5

San Ramon

Sesiune de Yoga la rasarit - La rasarit, practici yoga. Razele calde iti mangaie pielea, iar corpul se intinde. Fiecare miscare se sincronizeaza cu respiratia. Yoga iti aduce claritate si forta.

Sesiune Spa San Ramon - Vei avea la dispozitie cateva ore dedicate relaxarii totale in spa-ul resortului, intr-un cadru linistit si elegant. Poti alege dintre masaje balineze traditionale, terapii cu uleiuri esentiale, ritualuri de detoxifiere sau tratamente inspirate din traditiile asiatice, toate menite sa aduca echilibru si stare de bine. Atmosfera calma, muzica discreta si aromele naturale transforma fiecare moment intr-o experienta de wellness completa, perfecta pentru revitalizarea corpului si relaxarea mintii.

Sesiune de meditatie ghidata seara - La apus, iti gasesti un loc linistit. Inchizi ochii si te lasi ghidat intr-o calatorie interioara. Respiri adanc si lasi ziua sa se dizolve. Fiecare cuvânt al ghidului te conduce spre pace. Simti cum corpul tau devine usor si mintea se relaxeaza. Meditatie de seara te pregateste pentru un somn profund. Este un ritual care iti aduce recunostinta pentru ziua traita. Este modul perfect de a incheia cu armonie. La final, esti gata sa visezi senin si sa te odihnesti deplin.

Ziua 6

San Ramon

Sesiune de exercitii de respiratie dimineata - Respiri constient, adanc si ritmic. Inspiri energie, expiri tensiuni. Simti cum corpul tau se trezeste la viata. Mintea devine limpede si calma. Este o practica simpla, dar extrem de eficienta. Fiecare respiratie iti aduce vitalitate si echilibru. Simti ca esti prezent aici si acum. Este modul tau de a incepe ziua centrata. Respiratia devine cheia pentru o zi plina de claritate si forta.

Experienta pe Tiroliana prin Padurea Tropicala - Traieste adrenalina unui tur prin padure pe un sistem de tiroliene spectaculoase, ce iti ofera ocazia sa explorezi natura neatinsa si peisaje uimitoare. Vei zbura deasupra copacilor si vei admira flora, fauna si raul Cataraticas de la inaltime intre 3 si 106 metri, pe cabluri cu lungimi intre 50 si 550 metri. Experienta are loc in siguranta, sub indrumarea ghizilor locali specializati, care iti vor prezenta tehnicile si masurile necesare pentru un tur memorabil.

Degustare de vinuri San Ramon - Bucura-te de o experienta de degustare de vinuri alaturi de un somelier pasionat, care te va ghida intr-o activitate unica, relaxanta si creativa. Vei afla informatii interesante despre soiurile de struguri si regiunile viticole ale lumii, intr-un cadru prietenos si autentic. Vei discuta despre cele mai bune asocieri intre vin si preparate culinare si vei degusta vinuri variate, de la sortimente pentru consum zilnic pana la vinuri fine, dedicate ocaziilor speciale.

Sesiune de Yoga dupa-amiaza - Bucura-te de o dupa-amiaza dedicata relaxarii printr-o sesiune de yoga in mijlocul naturii tropicale. Sunetele padurii, aerul proaspat si energia locului creeaza cadrul perfect pentru echilibru interior, reducerea stresului si reconectare cu tine insuti. O experienta care combina miscarea blanda cu respiratia constienta, ideala pentru revitalizare si liniste interioara.

Ziua 7

San Ramon - Peninsula Nicoya

Sesiune de Yoga la rasarit - La rasarit, practici yoga. Razele calde iti mangaie pielea, iar corpul se intinde. Fiecare miscare se sincronizeaza cu respiratia. Yoga iti aduce claritate si forta.

Transfer privat de grup San Ramon - Peninsula Nicoya - Vei fi transferat catre Peninsula Nicoya, unde te vei caza la resort. Durata calatoriei va fi de aproximativ 6 ore si va include si o portiune cu feribotul.

Ziua 8

Peninsula Nicoya

Plimbare pe plaja si exercitii de respiratie dimineata - Incepe ziua cu o plimbare pe plaja, insotita de exercitii de respiratie, intr-un cadru tropical spectaculos. Briza oceanului, sunetul valurilor si nisipul fin creeaza atmosfera perfecta pentru relaxare, claritate si energie pozitiva. Aceasta activitate imbina miscarea usoara cu tehnici de mindfulness, oferind echilibru si stare de bine pentru intreaga zi.

Sesiune Spa Peninsula Nicoya - Vei avea la dispozitie cateva ore dedicate relaxarii totale in spa-ul resortului, intr-un cadru linistit si elegant. Poti alege dintre masaje balneze traditionale, terapii cu uleiuri esentiale, ritualuri de detoxifiere sau tratamente inspirate din traditiile asiatice, toate menite sa aduca echilibru si stare de bine. Atmosfera calma, muzica discreta si aromele naturale transforma fiecare moment intr-o experienta de wellness completa, perfecta pentru revitalizarea corpului si relaxarea mintii.

Sesiune de meditatie de seara - La apus, iti gasesti un loc linistit. Inchizi ochii si te lasi ghidat intr-o calatorie interioara. Respiri adanc si lasi ziua sa se dizolve. Fiecare cuvnt al ghidului te conduce spre pace. Simti cum corpul tau devine usor si mintea se relaxeaza. Meditatie de seara te pregateste pentru un somn profund. Este un ritual care iti aduce

recunostinta pentru ziua traita. Este modul perfect de a incheia cu armonie. La final, esti gata sa visezi senin si sa te odihnesti deplin.

Ziua 9

Peninsula Nicoya

Sesiune de Yoga la rasarit - La rasarit, practici yoga pe malul oceanului. Razele calde iti mangaie pielea, iar corpul se intinde. Fiecare miscare se sincronizeaza cu respiratia. Yoga iti aduce claritate si forta.

Zi libera Peninsula Nicoya - Petrece aceasta zi libera inconjurat de peisaje spectaculoase si linistea oceanului. Poti incepe dimineata cu o plimbare pe plaja sau o sesiune de yoga in aer liber, apoi sa te relaxezi la piscina ori sa explorezi gradinile exotice ale resortului. Ziua poate continua cu activitati optionale precum snorkeling, caiac sau descoperirea satelor locale din apropiere. Seara, bucura-te de o cina delicioasa cu preparate traditionale, servita pe malul oceanului.

Sesiune Spa Peninsula Nicoya - Vei avea la dispozitie cateva ore dedicate relaxarii totale in spa-ul resortului, intr-un cadru linistit si elegant. Poti alege dintre masaje balineze traditionale, terapii cu uleiuri esentiale, ritualuri de detoxifiere sau tratamente inspirate din traditiile asiatice, toate menite sa aduca echilibru si stare de bine. Atmosfera calma, muzica discreta si aromele naturale transforma fiecare moment intr-o experienta de wellness completa, perfecta pentru revitalizarea corpului si relaxarea mintii.

Sesiune de meditatie ghidata & terapie cu sunete - Te asezi confortabil si inchizi ochii. Sunetele instrumentelor sacre iti patrund in corp. Vibratiile dizolva blocajele si iti aduc pace. Ghidul te conduce intr-o meditatie profunda. Simti cum fiecare celula vibreaza. Este o terapie pentru sufletul tau. Healing-ul prin sunete iti curata energiile. Meditatiea te relaxeaza si te centreaza. La final, te simti vindecat si in armonie. Este ca o imbratisare sonora care iti transforma starea.

Ziua 10

Peninsula Nicoya

Sesiune Pranayama dimineata - Dimineata, cand aerul este curat, practici pranayama. Inspiri adanc si expiri usor. Fiecare respiratie iti aduce vitalitate. Inveti sa iti controlezi fluxul respiratiei. Este o resetare pentru minte si corp. Simti cum tensiunea dispare. Energia ta interioara se trezeste. Este un ritual de echilibru si claritate. La final, esti pregatit pentru o zi plina de forta si liniste.

Sesiune de meditatie pentru setarea intentiilor - Te asezi linistit si inchizi ochii. Respiri adanc si te concentrezi pe dorintele tale. Iti clarifici ce vrei sa aduci in viata ta. Fiecare intentie devine o samanta in suflet. Este o practica de autocunoastere si putere. Simti cum energia dorintelor tale devine reala. Meditatiea intentiilor iti da incredere si motivatie. La final, simti ca ai directie si claritate. Este modul tau de a crea constient viata pe care o vrei.

Ziua 11

Peninsula Nicoya - San Jose

Plimbare pe plaja si exercitii de respiratie dimineata - Incepe ziua cu o plimbare pe plaja, insotita de exercitii de respiratie, intr-un cadru tropical spectaculos. Briza oceanului, sunetul valurilor si nisipul fin creeaza atmosfera perfecta pentru relaxare, claritate si energie pozitiva. Aceasta activitate imbina miscarea usoara cu tehnici de mindfulness, oferind echilibru si stare de bine pentru intreaga zi.

Transfer privat de grup Peninsula Nicoya - San Jose - Vei fi preluat de la resortul din Peninsula Nicoya si transferat catre resortul din San Jose la care vei fi cazat. Traseul va incude si o portiune cu feribotul.

Ziua 12

San Jose

Sesiune de Yoga de dimineata - La rasarit, practici yoga pe malul oceanului. Razele calde iti mangaie pielea, iar corpul se intinde. Fiecare miscare se sincronizeaza cu respiratia. Yoga iti aduce claritate si forta.

Tur privat de grup de jumatate de zi in San Jose - Vei porni intr-un tur in capitala San Jose, cel mai mare oras din Costa Rica, situat in centrul tarii. Centrul vechi al orasului San Jose este cea mai aglomerata parte a orasului, unde vei gasi majoritatea muzeelor, Teatrul National si mai multe piete. Vei petrece o jumatate de zi in oras, afland despre istoria si cultura acestuia. Vei vizita principalele monumente ale capitalei, parcuri si cateva dintre cladirile guvernamentale.

Vizita Britt Coffee - Descopera povestea uneia dintre cele mai renumite cafele din lume printr-un tur clasic la Britt Coffee. Vei afla cum cafeaua a devenit un simbol national al Costa Ricai, vizitand pepiniera si plantatia sustenabila, unde sunt prezentate etapele de la cultivare si recoltare pana la selectia celor mai bune boabe. Turul continua in fabrica de prajire, unde vei descoperi secretele care dau aromele unice cafelei costaricane. Experienta se incheie cu o sesiune de degustare ghidata, in care vei invata sa recunosti notele complexe de aroma si gust.

Sesiune de meditatie de recunostinta - Seara, te asezi linistit si aduci in minte lucrurile pentru care esti recunoscator. Inima ta se deschide si se umple de lumina. Simti cum bucuria se raspandeste in corp. Recunostinta iti schimba starea si iti aduce pace. Pleci spre casa mai senin si mai conectat la viata.

Cina San Jose - Vei servi cina la restaurantul hotelului.

Ziua 13

Plecarea San Jose

Transfer privat de grup hotel - aeroport San Jose - Vei fi transferat de la hotel la aeroportul din San Jose.

Ziua 14

Sosire Bucuresti

Servicii incluse

- Biletele de avion pentru zborurile mentionate
- Taxele de aeroport pentru zborurile internationale si interne
- Bagaj de cala pentru zboruri
- Cazare la hotelurile alese, in tipul de camere specificat
- Mesele mentionate in program
- Toate transferurile mentionate in program
- Toate tururile si vizitele mentionate in itinerar
- Ghid local dedicat vorbitor de limba engleza pentru tururile si vizitele incluse
- Bacsis ghizi locali si soferi
- Taxele de serviciu
- Serviciu telefonic de urgente 24/7
- Brosuri personalizate in limba romana cu informatii despre destinatie (in format electronic)
- Sfaturi de calatorie

Orar de zbor:

Costa Rica (plecare OTP) - 14/06/2027 - TGN [SJO] INSOT WELL / 12N

- Bucuresti - Paris
 - **Decolare:** 2027-06-14 06:00

o **Aterizare:** 2027-06-14 08:20

- Paris - San Jose
 - o **Decolare:** 2027-06-14 13:35
 - o **Aterizare:** 2027-06-14 17:00

- Paris - San Jose
 - o **Decolare:** 2027-06-14 13:35
 - o **Aterizare:** 2027-06-14 17:00

Servicii neincluse

- Locuri preferentiale in avion
- Supliment pentru asigurare storno cu fransiza minima
- Early check-in, late check-out pentru hotelurile incluse in program
- Excursiile optionale
- Mesele nespecificate in program
- Cheltuieli personale (produse din minibar, telefon, internet, seif, servicii curatatorie, babysitting, etc.)
- Echipament si accesorii yoga (saltea, blocuri, curea)
- Taxe locale percepute de unele hoteluri

Informatii utile

- Conditii de plata:
 - o Avans 50% la inscriere
 - o 50% cu 60 de zile inainte de plecare

Oferte Grup - Wellness program in Costa Rica, 14 zile - iunie 2027, Costa Rica

Tip oferta	Perioada	Pret
Alajuela, Xandari Resort & Spa, 4*	14.06.2027 - 28.06.2027	6 590.00 EUR
Prima Room, masa: Demipensiune		6 260.50 EUR
San Ramon, Villa Blanca Cloud		14 nopti
Forest & Nature Reserve, 4*		1 adult
Classic Suite, masa: Mic dejun		
Peninsula Nicoya, Tropico Latino, 4*		
Bungalow Garden View, masa: Mic dejun		
San Jose, Gran Hotel Costa Rica, Curio Collection by Hilton, 4*		
Standard Room, masa: Mic dejun		
Pachet		