



BROCHURE

PAQUETE DE YOGA

4 días / 3 noches
2024/2025

Día 1 **LA HABANA – VIÑALES – EL ROSARIO** **_ - L - D**
(aprox. 230 km / 4 h tiempo de viaje)

Viaje por la región occidental del país hacia la "Ruta del Tabaco" hasta llegar a Viñales, donde el tiempo parece haberse detenido. Recorrido panorámico por el pueblo y Piña Colada en las pinturas murales "Mural de la Prehistoria", creadas por el artista cubano Leovigildo González Morillo que fue alumno del maestro Diego Rivera, esposo de Frida Kahlo. Visita en una casa de tabaco y almuerzo rústico en "Alberto Vitamina", donde se prepara con cariño el tradicional plato cubano de cerdo con arroz y frijoles (alternativamente se puede pedir pollo o plato vegetariano- por favor avisar al guía el día anterior).

Por la tarde llegada a "Casa Prima" en "El Rosario". Un lugar tranquilo en el verde oeste de Cuba que invita a quedarse. El encantador eco-hostal está situado en medio de la nada en una pequeña colina directamente sobre un pequeño lago de agua dulce. Un lugar de sensualidad. La casa ofrece muchos rincones acogedores y es adecuada tanto para familias como para viajeros solitarios. Siempre se puede conectar con otros huéspedes, pero también relajarse cómodamente. Además de las instalaciones de fitness en el rancho de yoga, la zona ofrece muchas oportunidades para realizar actividades deportivas. El jardín de bosque tropical, los parterres de verduras y hierbas, la montaña de cactus y muchos otros rincones verdes de "Casa Prima" ofrecen una cosecha durante todo el año. A veces menos, a veces más. Lo fresco, sano y de temporada es lo primero.

Después del check-in en el alojamiento, tiempo libre. Por la tarde, clase de yoga con profesor de yoga cubano (Vinyasa en "Spanglish" / profesor de yoga certificado de la Yoga Alliance).

SERVICIOS INCLUIDOS:

Transporte y guía

PICK-UP: PND

VEHICULO: PND - depende del número de participantes (coche moderno con aire acondicionado, microbús o autobús)

Piña Colada en el mural

Hora: PND

Visita casa de un veguero

Hora: PND

CASA PRIMA

CONTEMPORARY
RURAL ECO HOUSE



Almuerzo Alberto Vitamina

Hora: PND

Clase de yoga

START: PND

Cena en el alojamiento

START: PND

Alojamiento Casa Prima**Standard room (con desayuno)**

CHECK-IN: Dia 1 CHECK-OUT: Dia 4

Día 2

EL ROSARIO

B - L - D

Comience el día con una clase de yoga (Vinyasa en "Spanglish" / profesor de yoga certificado por la Yoga Alliance). Después un desayuno amplio y el resto del día libre (posibilidad de participar en el programa voluntario de Casa Prima o excursiones opcionales reservables in situ).

El programa de hoy sigue el espíritu de "apoyar con la cosecha y preparar la cena" (voluntario). Aquí en el campo, no hay otra opción que preparar la comida fresca y con productos locales. Esto incluye también la cosecha y todos los pasos posteriores de procesamiento. Se puede ver cómo se tuesta el café, se prensa la leche de coco o se elabora la pulpa de tamarindo. Los lugareños estarán encantados de mostrarle lo que normalmente sólo conocemos por las historias que nos cuentan nuestros abuelos. El día aquí entre carretas de bueyes y coches de caballos no se olvidará y puede que inspire a unos u otros visitantes a reflexionar.....

SERVICIOS INCLUIDOS:

Clase de yoga

START: PND

Posibilidad de participar en el programa voluntaria: cosechar y cocinar

START: PND

Almuerzo en el alojamiento

START: PND

Clase de yoga

START: PND

Cena en el alojamiento

START: PND

C A S A P R I M A

CONTEMPORARY
RURAL ECO HOUSE



OPCIONAL: EXCURSIONES CASA PRIMA EL ROSARIO

Las reservas anticipadas son siempre bienvenidas y útiles.

El pago se realiza directamente in situ a Casa Prima.



STAND-UP-PADDLES

	Uso deportivo (1 hr)
Por tabla	12 USD

MOUNTAIN BIKES

	Uso deportivo (1 hr)	½ Dia (2-4 hrs.)
Por bike	12 USD	25 USD

MONTAR CABALLOS

	1-2 hrs	3-5 hrs
Por persona	17 USD	28 USD

SEA-FOOD LUNCH IN PUERTO ESPERANZA

Almuerzo por persona	18 USD
Taxi (one way)	12 USD

CLASE DE SALSA

Clase de baile divertido en "Casa Prima" con profesores de salsa locales (aprox. 1 hr). Como los profesores de salsa son de Puerto Esperanza (o Viñales), según disponibilidad, se recomienda reservar con 2-3 días de antelación.

Clase de salsa profesor compartido, por pers. (min. 4 pers.)	17 USD
Clase de salsa con un profesor por participante, por persona	31 USD

MASAJE

El o la masajista es de Puerto Esperanza. Él o ella puede dar masajes a varias personas. Una después de la otra. De esta manera usted puede compartir el costo del transporte.

Masaje por persona/hora	17 USD
Taxi masajista	12 USD



OBSERVACIÓN DE AVES Y/O NATURALEZA

Excursión de observación de la naturaleza con un experto local por una parte del área protegida "Los Colorados". Fue reconocida nacionalmente como área protegida el 23 de septiembre de 2021, ocupando una superficie total de 28.260 ha, de las cuales el 88% corresponden a áreas marinas y 21 cayos e islote menor. Declarada como zona de regulaciones especiales, del tipo "Alta Significación Ambiental e Importancia Histórico Cultural". De los cuatro archipiélagos cubanos, el menos estudiado ha sido "Los Colorados", y dada su reciente creación como área protegida, así como las limitaciones económicas que existieron en el marco de su creación, no ha sido posible realizar inventarios completos de su avifauna, estando los cayos que lo componen aún inexplorados en este sentido, siendo además de gran importancia como área embudo para la migración otoñal, dada su cercanía a la península de la Florida. Entre los mayores valores de este archipiélago se encuentra su avifauna, rica en especies acuáticas y colonias de nidificación de diversas especies. Una de las mayores amenazas para la fauna de este archipiélago radica en su proximidad a tierra firme y la existencia de fuentes de acceso desde las poblaciones vecinas, cuyos habitantes realizan actividades de supervivencia y pesca comercial (legal e ilegal) e impactan en la naturaleza de estos cayos. La importancia de este proyecto radica en que por primera vez será posible realizar un inventario de aves en el sistema de cayos, hasta ahora desconocido. A partir de esta información, se podrán elaborar planes de gestión y determinar las especies amenazadas, los lugares de nidificación, los impactos actuales y potenciales, la influencia de las migraciones, etc.

	1-2 hrs	3-4 hrs
per person	13 USD	24 USD

Día 3 **EL ROSARIO & CAYO JUTIAS** **B - L - D**
(aprox. 120 km / 3 h tiempo de viaje)

Comience el día con una clase de yoga (Vinyasa / profesor de yoga certificado por la Yoga Alliance). Después del desayuno, viaje a la playa caribeña de Cayo Jutias, de unos 3 km de largo. Esta isla cubierta de manglares es un destino popular para los cubanos, especialmente en los meses de verano. Tiempo para relajarse en sus aguas cristalinas. De regreso a "El Rosario" breve parada en "Casa Changuita". El restaurante compensa las carreteras llenas de baches alrededor de San Cayetano con su vista panorámica de 360 grados sobre "Cayo Inés de Soto" hasta "Mogote Pan de Azúcar". Una vez en la cima, es difícil abandonar este relajante lugar. Los amaneceres y atardeceres son espectaculares aquí, eclipsando todos los demás miradores panorámicos.

SERVICIOS INCLUIDOS:

Clase de yoga

START: PND

Excursion con un guia hacia Cayo Jutias (con un box lunch)

PICK-UP: PND

VEHICULO: PND - depende del número de participantes (coche moderno con aire acondicionado, microbús o autobús)

Sundowner en la Casa Changuita

Hora: PND

CASA PRIMA

CONTEMPORARY
RURAL ECO HOUSE



Cena en el alojamiento

START: PND

Día 4 **EL ROSARIO – LA HABANA** **B - _ - D**
(aprox. 230 km / 4 h tiempo de viaje)

Comience el día con una clase de yoga (Vinyasa / profesor de yoga certificado por la Yoga Alliance). Tras un copioso desayuno, hora de hacer el check out y regresar a La Habana.

SERVICIOS INCLUIDOS:

Clase de yoga

START: PND

Transporte y guía

PICK-UP: PND

VEHICULO: PND - depende del número de participantes (coche moderno con aire acondicionado, microbús o autobús)

VIAJES COLECTIVOS (SEAT-IN): Precios públicos por persona en EUR

Válido: 01.11.2024 - 31.10.2025

en habitación compartida (máx. 3 personas)	590 EUR
en habitación doble o twin	690 EUR
en habitación individual privada	820 EUR

Número mínimo de participantes: 2 personas / Número máximo de participantes: 12 personas

FECHAS VIAJES COLECTIVOS

22.11.2024 – 25.11.2024 (Viernes-Lunes)
31.01.2025 – 03.02.2025 (Viernes-Lunes)
28.03.2025 – 31.03.2025 (Viernes-Lunes)
18.04.2025 – 21.04.2025 (Viernes-Lunes)
06.06.2025 – 09.06.2025 (Viernes-Lunes)
25.07.2025 – 28.07.2025 (Viernes-Lunes)

CASA PRIMA

CONTEMPORARY
RURAL ECO HOUSE



AD HOC: Precios públicos por persona en EUR

Válido: 01.11.2024 - 31.10.2025

Precios en base habitación doble o twin:

con 2 participantes, por persona	1'587 EUR
con 3 participantes, por persona	1'271 EUR
con 4 participantes, por persona	1'056 EUR
con 5 participantes, por persona	927 EUR
con 6 participantes, por persona	841 EUR
con 7 participantes, por persona	780 EUR
con 8 participantes, por persona	735 EUR
con 9 participantes, por persona	707 EUR
con 10 participantes, por persona	679 EUR
con 11 participantes, por persona	654 EUR
con 12 participantes, por persona	634 EUR
Suplemento habitación sencilla	+142 EUR
Descuento habitación triple	-93 EUR

*Bueno saber para la ocupación de habitaciones:

- Una habitación individual suele ser una habitación doble o twin para uso individual.
- Se pueden solicitar habitaciones dobles o twin, pero los hoteles no garantizan la ocupación
- Una habitación triple es una habitación doble o twin con una cama supletoria, que suele ser más pequeña que una cama normal y, a veces, una cama plegable o un sofa-cama.

Nivel y estilo de yoga:

Todos los niveles son bienvenidos. Las clases de yoga son una mezcla de Vinyasa, Hatha y Astanga.

Comida:

Comida sana, local y de temporada (se ruega informar con antelación sobre dietas y alergias).

Incluido:

- Traslados según el programa en vehículo moderno con aire acondicionado
- Entradas y excursiones según el programa
- Guía idioma Español desde el día 1 hasta el día 4
- 3 noches en Casa Prima
- 3 desayunos / 3 almuerzos / 3 cenas
- Visitas guiadas y excursiones según programa
- 5 clases de yoga

No incluido:

- Todas las comidas y bebidas no mencionadas en el programa como incluidas
- Vuelo internacional y visado turístico
- Gastos personales
- **Excursiones opcionales (precios extra)**
- Propinas para maleteros / Propinas para camareros y música en directo durante las comidas / Propinas para guía y chofer

CASA PRIMA

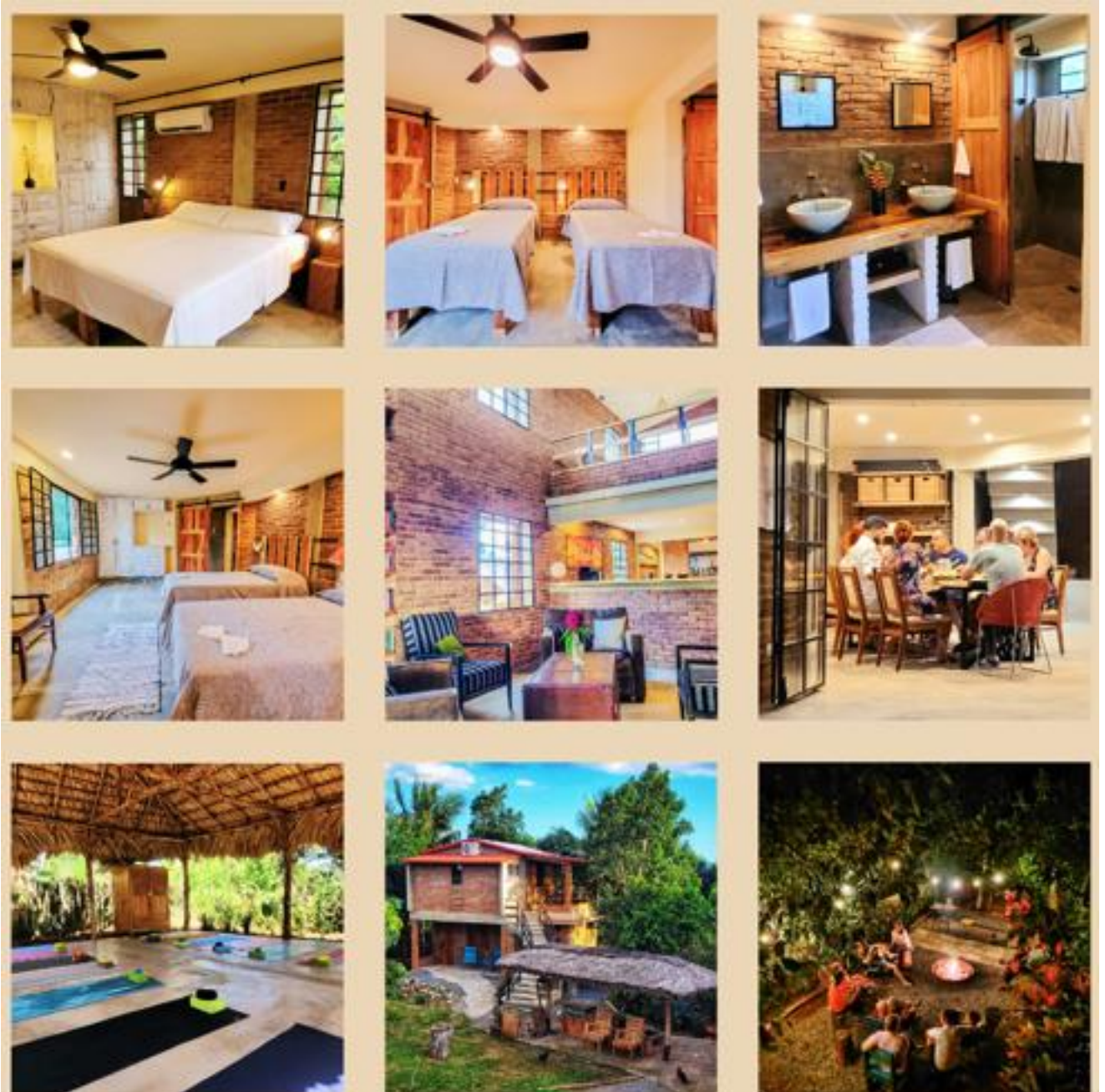
CONTEMPORARY
RURAL ECO HOUSE



Alojamiento El Rosario

Casa Prima

Alóje en la comunidad de El Rosario, un pueblo típico que fue fundado por la revolución de Fidel Castro para conectar a las familias campesinas remotas con las infraestructuras. Una visión inolvidable del modo de vida y la cultura locales. El eco hostel Casa Prima ofrece la oportunidad perfecta para desconectar, conocer la auténtica Cuba de hoy y pasar la noche con comodidad. Además de la infraestructura de yoga, la finca ofrece varias opciones de excursiones individuales in situ y es un verdadero paraíso para los amantes de la naturaleza.



CASA PRIMA

CONTEMPORARY
RURAL ECO HOUSE



Clases e Instructor de Yoga

Luis Alberto

Luis Alberto Sánchez es instructor de yoga en La Habana, Cuba. Recibió su formación de la "Asociación Cubana de Yoga" bajo la dirección de Eduardo Pimentel, una figura prominente en el yoga cubano durante más de 45 años. A pesar de no adherirse estrictamente a un estilo de yoga específico, su práctica y sus clases están fuertemente influenciadas por el "Vinyasa flow", con un enfoque en la nutrición adecuada, la secuenciación de las asanas, y la creación de clases seguras y bien estructuradas. Luis también tiene experiencia en Yoga Prenatal y Restaurativo. Ha tenido la oportunidad de aprender de profesores de renombre como Sean Curn, Tias Little, Mary Parford, Janet Macleod, y Edgar Martinez. Además, ha completado con éxito un programa de formación de profesores de yoga de 200 horas en Hatha y Ashtanga yoga, cumpliendo con los estándares establecidos por Yoga Alliance USA en la Rishikul Yogashala en la India.



CASA PRIMA

CONTEMPORARY
RURAL ECO HOUSE



Categoría de habitación:

La preferencia de habitación (doble o twin) se anota como petición y no siempre se puede garantizar. Está sujeta a disponibilidad.

Precios sujetos a cambios en determinadas condiciones:

Si los precios del hotel y del transporte para la fecha de su viaje aumentan mucho (más del 5%), los precios están sujetos a cambios.

Condiciones de pago:

50% de prepago para confirmar el viaje.
Pago del 100% hasta 30 días antes de la llegada
Vuelos internacionales previa reserva
Gastos bancarios a cargo del solicitante

Costos de cancelación:

Desde la reserva hasta 30 días antes de la llegada:	50%.
30 - 02 días antes de la llegada	80%
Menos de 24 horas antes de la llegada:	100%.

CASA PRIMA

CONTEMPORARY
RURAL ECO HOUSE