



## **SONRISAS DE COSTA RICA -16 días-**

*¿Por qué sonrisas de Costa Rica? Porque estamos seguros que después de esta enriquecedora experiencia de viaje, lo que llevará grabado en su mente y alma, serán las sonrisas, sí! las sonrisas de la familia Parra, de los bribris del Pacífico y de sus hermanos en el Caribe, de los campesinos, de las mujeres valientes de Isla de Chira, de los pescadores, de los auténticos sabaneros, de Alex, de los que tocan Calipso y de los que lo bailan también! Este programa le permitirá disfrutar de Costa Rica, mientras comparte, mientras aprende de la cultura local y mientras ríe de la alegría de la vida!!!*

### **RESUMEN DE VIAJE**

**Día 1: Llegada a San José**

**Día 2: San José – Santa María de Dota**

**Día 3: Santa María de Dota – Reserva Indígena Salitre**

**Día 4: Reserva Indígena Salitre – Punta Mala**

**Día 5: Punta Mala – Playa Manuel Antonio**

**Día 6: Playa Manuel Antonio – Reserva Los Campesinos**

**Día 7: Reserva Los Campesinos**

**Día 8: Reserva Los Campesinos – Isla de Chira**

**Día 9: Isla de Chira – Dos Ríos de Upala**

**Día 10: Dos Ríos de Upala – Caminata Volcán Rincón de la Vieja – Dos Ríos de Upala**

**Día 11: Dos Ríos de Upala – Parque Nacional Volcán Tenorio (Río Celeste)**

**Día 12: Parque Nacional Volcán Tenorio (Río Celeste) – Volcán Arenal**

**Día 13: Volcán Arenal – Playa Cahuita**

**Día 14: Playa Cahuita – Reserva Indígena Yorkín – Playa Cahuita**

**Día 15: Playa Cahuita – San José**

**Día 16: Salida**

### **ITINERARIO**

**Día 1: Llegada a San José**

Vuelo. Llegada al aeropuerto, Costa Rica. Transfer-in incluido del aeropuerto al hotel. Instalación en el hotel en San José.

**Día 2: San José – Santa María de Dota**

Transporte con rumbo a la Reserva Indígena Quitirrisí, un poblado disperso de indígenas huetares que confeccionan artesanías y tejidos, aplicando sus conocimientos ancestrales en el proceso. Taller de bisutería y procesamiento manual: deshojar, desfibrar y teñido natural. Comidas tradicionales huetares. Después de este bautizo tico, salida hacia la zona cafetalera de Dota, por la ruta interna de Acosta. Admire los paisajes naturales y rurales a la orilla del camino. Estada en una posada familiar en Santa María de Dota, ideal para compartir con la familia y sentirse como en



casa. Santa María es una pintoresca ciudad a 1548 msnm, localizada en un rico valle rodeado de montañas sembradas en su gran mayoría de café. El café de estas tierras es considerado el mejor de Costa Rica y quizás de los mejores del mundo. La gente de Santa María le expresará una calidez sin igual.



### **Día 3: Santa María de Dota – Reserva Indígena Salitre**

Por la mañana, visita a la Cooperativa de Café en Santa María de Dota, donde aprenderemos acerca del cultivo, cuidados, siembra y procesos necesarios para que esta preciada bebida llegue hasta su taza. Degustación incluida. Luego, traslado hacia la Zona Sur de Costa Rica, con rumbo hacia el Territorio Indígena Salitre. Bienvenida y charla por parte de la organización, que trabaja unida en defensa de los derechos indígenas bribris del Pacífico -los hay también del lado Caribe- y el mejoramiento de su calidad de vida mediante el fortalecimiento de su identidad, cultura y la protección de los recursos naturales de su territorio. Nos enseñarán de su cultura: creencias, leyendas y tradiciones. Estadía en cabañas tradicionales bribris.



### **Día 4: Reserva Indígena Salitre – Punta Mala**

Después del desayuno, iniciaremos un paseo por la reserva de bosque lluvioso, donde a lo largo del camino el guía nos introducirá en el uso de las plantas medicinales, para luego aprender acerca de la molienda del maíz sobre una especial piedra. Es parte de la costumbre, que para mostrarse listos para casarse, los hombres deben cargar esa enorme piedra hasta su próximo hogar! Usted podrá moler los granos de maíz y quizás, más tarde al almuerzo, probar un rico atol. Seguidamente, a través del sendero se continúa explicando la estrecha relación existente entre la montaña y el bribri, conoceremos un sagrado lugar en donde las mujeres solían llegar a parir y las abuelas a curar a los niños del quebranto. Desde el sendero tendremos una excepcional vista a todo el territorio indígena de Salitre, a las altas montañas y al Parque Internacional La Amistad.



Participaremos también de la pilada del arroz, pasando luego por la casa Ú Sule, donde conoceremos un poco más acerca de la cosmovisión bribri. Para finalizar, visitaremos la tienda de artesanías, tomaremos un delicioso almuerzo y disfrutaremos de los bailes bribris. Despedida y salida hacia la costa pacífica sur, para alojarnos en bungalows de ensueño al estilo safari, rodeados de bosque tropical y sonidos traídos por el río. Lugar de relajación total.

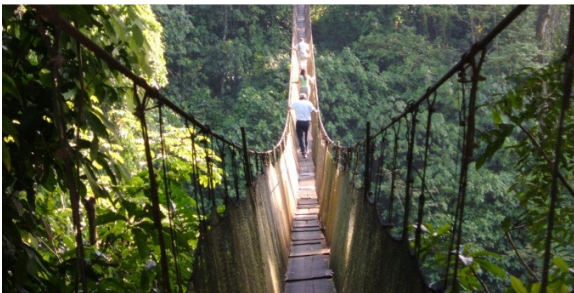


#### **Día 5: Punta Mala – Playa Manuel Antonio**

Disfrute por la mañana de las bellezas naturales de Punta Mala y de la pequeña comunidad de Vergel que le demostrará toda su simpatía. Justo después de medio día, salida y traslado hacia la idílica playa de Manuel Antonio, en el Parque Nacional del mismo nombre, lugar de arenas blancas al pie de bosques diversos que son hogar del mono tití, un frecuente visitante del parque.

#### **Día 6: Playa Manuel Antonio – Reserva Los Campesinos**

Por la mañana, disfrute de la playa y del parque nacional a su ritmo. Justo después de la hora de almuerzo, traslado con rumbo a la montaña, buscando la Reserva Los Campesinos en la comunidad de Quebrada Arroyo. Para los últimos kilómetros es necesario vehículo de doble tracción. Esta es una comunidad de antiguos productores de vainilla que hace ya varios años decidieron unirse para rescatar la última propiedad que les quedaba (el resto ya había sido adquirida por inversores extranjeros). Hoy día su iniciativa turística es una importante fuente de ingresos y generador de empleo para los locales, ahora conforman la cooperativa Coopecampesinos. La hermosa posada se encuentra junto a la catarata Los Chorros, con una caída de más de 100 metros y de aguas cristalinas, un puente colgante de 127 metros de longitud, a 40 metros de altura y lo más impresionante: construido por los mismos pobladores. Instalación por dos noches en cabañas rústicas con balcones y vista al bosque.





### **Día 7: Reserva Los Campesinos**

Caminaremos con nuestro guía local, quien nos interpretará el bosque primario hacia el Mirador del Pacífico (dificultad mediana), nos compartirá sus conocimientos acerca de árboles y plantas, sus usos tradicionales e importancia en la tradición campesina. Nos aventuraremos cruzando en andarivel ciertos tramos del bosque. Descanso en el Mirador admirando a la distancia la costa pacífica y sus playas El Rey y Matapalo. Regreso a la posada y más chapuzones en la Poza de Olivo y Los Chorros. Por la tarde, paseo por el pueblo de Quebrada Arroyo y visita al trapiche, en donde moleremos la caña de azúcar y degustaremos su jugo.

### **Día 8: Reserva Los Campesinos – Isla de Chira**

Salida temprano con destino hacia la Isla de Chira, en el Golfo de Nicoya. Para llegar abordaremos en Costa de Pájaros, una lancha pública que nos llevará hasta el Puerto de Bocana, ya en la Isla de Chira. Una representante de la Asociación de Damas nos estará esperando para darnos la bienvenida y abordar el único bus de la isla, atravesando varios poblados hasta llegar a Posada La Amistad, parte de una ejemplar iniciativa manejada por mujeres que ahora son un ejemplo de emprendimiento y solidaridad femenina. Instalación en la encantadora posada. Salida en bicicleta al atardecer, para contemplar desde la playa alguna de las ya impresionantes puestas del sol que este golfo nos regala diariamente.

### **Día 9: Isla de Chira – Dos Ríos de Upala**

Por la mañana, salida hacia Puerto Palito, desde donde iniciaremos el tour en bote por los manglares y el Santuario de Aves. En este recorrido se observarán aves acuáticas y se conocerá más a fondo su ecosistema, así como también las actividades de pesca artesanal que realizan los isleños. Si la marea está baja, es muy probable el avistamiento de cocodrilos asoleándose sobre los bancos de arena. Regreso a la posada, almuerzo y salida hacia Costa de Pájaros. Continuación en vehículo hacia el sector noroeste, para pasar las dos próximas noches en un encantador y rústico lodge que nada más y nada menos tiene como vecino al volcán Rincón de la Vieja y es propiedad de una familia local, líder en la comunidad y muy involucrada con el desarrollo comunitario.



### **Día 10: Dos Ríos de Upala – Caminata Volcán Rincón de la Vieja – Dos Ríos de Upala**

Desayuno temprano, para estar saliendo a la caminata del cráter activo del Volcán Rincón de la Vieja. El complejo volcánico se compone de 9 cráteres, siendo éste que visitamos el único activo



en la actualidad. La altura máxima es de 1916 metros y la última erupción data de 1995. Duración total de la caminata: 7 horas; Dificultad: intermedia. Nuestro guía naturalista local, nos enseñará de las plantas y especies animales propias de la zona. En este lado norte (contrario a lo que presenta la cara sur), son frecuentes las abundantes precipitaciones, humedad permanente, escasez de radiación solar y bosques siempre cubiertos por nubosidad. La variedad de especies vegetales hace de este paisaje *siempreverde* una alfombra natural densa desde el piso hasta las copas de los inmensos árboles. Aunado a esto, las especies animales son igual de abundantes (aves, monos, pizotes, guatusas y otros mamíferos). La última parte del ascenso se realiza sobre terreno pedregoso a través del surco que en el pasado dejara una colada de lava, lo reconfortante es que se trata de un tramo corto, con posibilidades de disfrutar la magnífica flora que aún en esas condiciones se manifiesta en orquídeas y bromelias, así como de las impresionantes vistas a la bajura, el Cerro Cacao, Volcán Orosi y lago de Nicaragua. Al regreso del cráter, pasaremos por los toboganes y pozas naturales, perfectas para un refrescante chapuzón. A nuestro lado tendremos la hermosa catarata del río Pénjamo y aquí podremos degustar de un almuerzo tipo picnic. Para finalizar, nada mejor que una relajante inmersión en las aguas termales, cargadas de minerales y sales que nos provee el vecino volcán y que resultan ser muy beneficiosas para la piel, la relajación muscular y mental. Regreso a las cabañas, cena y hospedaje.

#### **Día 11: Dos Ríos de Upala – Parque Nacional Volcán Tenorio (Río Celeste)**

Por la mañana, nos enrumbaremos en dirección hacia Upala, buscando la comunidad del Pilon de Bijagua, justo a las puertas del Parque Nacional Volcán Tenorio. Instalación en la pequeña posada propiedad de una familia local. Si está despejado, verá al norte el lago de Nicaragua y las isletas. Por la tarde, visita guiada al pueblo y finca de café familiar (contribución voluntaria para la familia). La tarde es ideal para tertuliar en el bar de la familia Ordoñez.

#### **Día 12: Parque Nacional Volcán Tenorio (Río Celeste) – Volcán Arenal**

Salida temprano con nuestro guía local para caminata de cuatro horas que nos llevará a descubrir el mágico Río Celeste, su catarata y las aguas termales (dificultad mediana). Aquí visitaremos un majestuoso río teñido naturalmente en color celeste y catalogado como una maravilla de Costa Rica. Una vez dentro del parque, caminaremos por senderos bien acondicionados entre bosque en recuperación y primario. Visitaremos el mirador, la laguna del Río Celeste, el área de borbollones, los teñideros y las aguas termales para una relajante inmersión. Se regresa pasando por la espectacular catarata, sólo para admirarla y seguir el camino de regreso, recordando para siempre que visitamos el lugar en donde Dios lavó sus pinceles después de pintar el cielo. Regreso a la posada y salida hacia La Fortuna de San Carlos, hogar del coloso Volcán Arenal. Instalación en el hotel frente al volcán. Más tarde podría salir a buscar una buena posición para dejar que la suerte y el buen clima permitan contemplar alguna de sus brillantes y coloridas erupciones nocturnas. La noche es ideal para terminar sumergidos en aguas termales, otra de las bondades del volcán!



### **Día 13: Volcán Arenal – Playa Cahuita**

Un día de largo trayecto en carretera (5 horas aprox), pero que valdrá la pena, pues nada más y nada menos nos estaremos dirigiendo hacia la vibrante costa caribeña del país. Instalación por dos noches en un encantador lodge de Playa Cahuita, hogar de los calipsonianos y fiel representante de la tradición afrocaribeña que enriquece enormemente el mosaico cultural costarricense. Es un lugar donde no hay prisa, perfecto para descansar, descubrir el encanto de su gente y la exuberante biodiversidad que resguarda el parque nacional que lleva su mismo nombre. Aquí literalmente, los árboles acercan sus hojas para que besen la mar y admiren sus arrecifes coralinos.



### **Día 14: Playa Cahuita – Reserva Indígena Yorkín – Playa Cahuita**

Traslado temprano al Territorio Indígena Bribri, para abordar canoa tradicional y navegar primero subiendo por el río Telire y luego el río Yorkín, límites naturales entre Costa Rica y Panamá. Los habitantes de esta reserva nos mostrarán su actual forma de vida y su visión de mundo: apacible y en armonía con la naturaleza. Aprenderemos de su herencia cultural que contiene tradiciones tales como el procesamiento artesanal del cacao (la mágica semilla de la cual fuimos hechos hombres y mujeres), el tejido de las hojas de suita para construir los techos de sus ranchos y su habilidad para confeccionar collares, aretes y otros elementos decorativos. La comida también nos demostrará su tradición culinaria, así como la producción orgánica que trabajan. Viaje de salida por la misma ruta de ingreso. Regreso a Cahuita. Noche libre para disfrutar del encanto caribeño.



### **Día 15: Playa Cahuita – San José**

Toda la mañana para descansar y disfrutar en la playa. Justo después de la hora de almuerzo, salida de regreso hacia San José por la carretera que atraviesa el Parque Nacional Braulio Carrillo, y desde donde podremos apreciar el bosque exuberante que resguarda. Instalación en el hotel en San José. Noche de despedida en la capital.

### **Día 16: Salida**

Vuelo de regreso.