

# THAILANDIA

*Aventura · Naturaleza · Cultura*












**EASY ADVENTURS**  
VIVE UNA AVENTURA



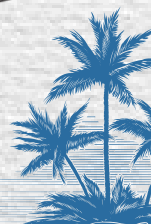
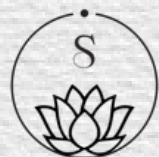
Un viaje de yoga diseñado para vivir el norte de Tailandia desde un lugar consciente, combinando práctica diaria, naturaleza exuberante y cultura local. Una experiencia equilibrada para personas que desean viajar en grupo con acompañamiento profesional, integrando práctica profunda, descanso y exploración cultural.

## QUICK FACTS

-  Duración: **14 Días / 13 noches**
-  Tipo de viaje: **Yoga y bienestar en grupo**
-  Nivel físico: **Suave-moderado**
-  Grupo recomendado: **8-12 personas**
-  Edad orientativa: **Adultos**
-  Actividades principales: **Hatha · Yin · Yoga Nidra · Meditación · Yoga Integral**
-  Alojamiento: **Espacios seleccionados para el descanso**
-  Idiomas: **Español / Inglés**
-  Destino: **Chiang Mai · Norte de Tailandia**

## PERFIL DEL PARTICIPANTE

Este viaje está pensado para personas interesadas en el yoga y el bienestar que desean combinar práctica diaria con cultura y naturaleza. No es un retiro aislado ni un circuito turístico acelerado, sino una experiencia consciente y estructurada. No se requiere experiencia avanzada en yoga. Las prácticas se adaptan a distintos niveles y el programa puede ajustarse ligeramente según el grupo y las condiciones locales.





Día  
**1**

## Salida internacional

Salida desde el aeropuerto de origen. Vuelo internacional hacia Hong Kong. Noche a bordo.



Día  
**2**

## Llegada a Chiang Mai

Llegada, traslado al alojamiento y tiempo de descanso. Círculo de bienvenida con práctica suave de yoga y meditación para conectar con el lugar y relajarse después del viaje.



Día  
**3**

## Yoga Integral y Ciudad Antigua

Sesión de Yoga Integral y meditación para comenzar la jornada. Paseo consciente por la ciudad antigua y visita a templos locales.



Día  
**4**

## Kundalini, mercado local y cena tradicional

Práctica dinámica de Kundalini para activar la energía por la mañana. Visita guiada a mercado tradicional para conocer ingredientes y cultura gastronómica local. Por la noche, cena tailandesa en restaurante familiar seleccionado o espacio local recomendado por nuestro colaborador en destino.



Día  
**5**

## Naturaleza y Yin Yoga

Excursión a entorno natural con caminata suave y miradores en las montañas cercanas. Práctica de Yin Yoga y pranayama al regreso.



Día  
**6**

## Práctica en Wild Rose Yoga Studio

Sesión en colaboración con profesorado local. Trabajo técnico de alineación, respiración consciente y ajustes posturales. Intercambio breve con el equipo docente sobre tradición y evolución del yoga en Tailandia.



Día  
**7**

## Integración profunda

Práctica larga combinando Hatha, meditación y Yoga Nidra. Espacios de silencio e integración.



Día  
**8**

## Taller cultural o cocina tailandesa

Experiencia cultural seleccionada: Opción base: taller de cocina tailandesa tradicional en pequeño grupo. Opción alternativa (según disponibilidad): experiencia cultural privada organizada con colaborador local. Tiempo libre o masaje tailandés opcional por la tarde.



Día  
**9**

## Amanecer y cascadas

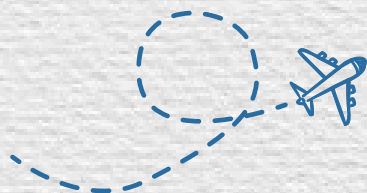
Práctica al amanecer. Excursión a cascadas o entorno natural seleccionado fuera del circuito masivo. Tarde libre consciente.



Día  
**10**

## Regulación y descanso

Sesión de Yoga Restaurativo y técnicas de regulación del sistema nervioso. Tiempo personal para descanso o exploración tranquila.



Día

11

## Profundización técnica en estudio

Nueva sesión en Wild Rose Yoga Studio integrando estilos complementarios. Clase especial combinada o temática según propuesta del estudio.



Día

12

## Experiencia local guiada

Salida organizada junto a colaborador local para descubrir un entorno cultural o rural menos turístico del norte de Tailandia.

Meditación guiada en entorno natural o espacio significativo.

Regreso al alojamiento y espacio de integración.



Día

13

## Cierre del viaje

Sesión final con práctica de integración y círculo de cierre con ceremonia.

Cena de despedida del grupo.



Día

14

## Regreso

Traslado al aeropuerto y vuelo internacional de regreso al lugar de origen.



semillas

ESCUELA



DE YOGA



EASY ADVENTURS

VIVE UNA AVENTURA

## QUÉ HACE ÚNICO ESTE VIAJE

- ✓ Yoga en conexión con la naturaleza
- ✓ Una forma diferente de viajar, más auténtica y consciente
- ✓ Actividades en zonas menos masificadas
- ✓ Grupo reducido para una experiencia más personal
- ✓ Acompañamiento cercano y experto
- ✓ Colaboración con profesores y estudio de yoga local

## EL PRECIO INCLUYE

- ✓ Organización completa del viaje por EasyAdventurs
- ✓ Traslados internos descritos
- ✓ Acompañamiento durante todo el recorrido
- ✓ Actividades incluidas
- ✓ Alojamientos indicados en el itinerario
- ✓ Coordinación con equipo local

## EL PRECIO NO INCLUYE

- ✗ Vuelos internacionales
- ✗ Gastos personales
- ✗ Seguro de viaje obligatorio
- ✗ Actividades opcionales
- ✗ Comidas no indicadas



**EASY ADVENTURS**  
VIVE UNA AVENTURA

# SEGURO DE VIAJE

El seguro de viaje es obligatorio y no está incluido. Debe cubrir asistencia médica, repatriación y cancelación.

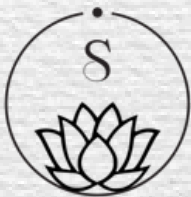
## INFORMACIÓN Y RESERVAS

Viaje organizado por EasyAdventurs

[www.easyadventurs.com](http://www.easyadventurs.com)

## BLOQUE DE CONFIANZA

EasyAdventurs es una agencia registrada en España especializada en viajes activos y experiencias en grupo. Diseñamos itinerarios internacionales combinando aventura, naturaleza y cultura, con acompañamiento profesional y enfoque humano.



**EASY ADVENTURS**  
VIVE UNA AVENTURA



Tel.: (+34) 622 53 98 03 | Tel.: (+34) 600 32 60 29  
Email: [info@easyadventurs.com](mailto:info@easyadventurs.com)  
Agencia de Viajes CV-AVC002727-V  
Turismo Activo Comunitat Valenciana nº TA-199-V  
Turismo Activo Illes Balears nº TA-0046-E  
©2025 licencia de Easy Adventurs S.L.

