



BOCAS DEL TORO

Panamá

DEL 13 AL 18 DE OCTUBRE 2025

UN VIAJE A UN PARAÍSO DE MAR Y
SELVA, CREADO PARA HOMBRES Y
MUJERES QUE DESEAN DISFRUTAR Y
VIVIR CADA DÍA CON MAYOR
COHERENCIA Y PLENITUD.



EL PROGRAMA

**Los horarios de las actividades son aproximados y pueden estar sujetos a modificaciones de acuerdo al clima y cantidad de personas.

13 de Octubre:

- Llegada: Te estarán esperando los choferes del hotel en el aeropuerto de Isla Colón para tu traslado. El viaje dura entre 20 y 30 minutos.
- Recepción: Al llegar, Natalia y Solana te reciben en el lobby con unos welcome drinks.
- Check-in: Una vez allí, podrás hacer tu check-in, descansar, caminar para conocer la playa y refrescarte antes de comenzar con las actividades del viaje.

15:00 Encuentro de todo el grupo y kick off del viaje.

17:30 Práctica de yoga "Sentir Restaurativo" guiada por Solana.

18:30 Sesión de baño sonoro "Cambiar la frecuencia".

20:00 Cena de bienvenida en Bom Bom Beach.





14 de Octubre :

***Colocaremos té, café, frutos secos, fruta y algunas delicias para aquellos que deseen tomar algo antes de las prácticas de la mañana.

08:00 Práctica de yoga “La sonrisa de tu cuerpo” guiada por Solana.

09:30 Desayuno.

10:30 Traslado al puerto para embarcar en una navegación privada por las islas y snorkeling (almuerzo incluido).

17:00 Regreso al hotel.

18:00 Charla con Natalia.

19:30 Práctica Yin Yoga y relajación guiada por Solana.

20:30 Cena Beach Club.

15 de Octubre:

08:00 Práctica de yoga “La sonrisa de tu cuerpo” guiada por Solana.

09:30 Desayuno.

10:30 Workshop Natalia.

12:30 Traslado al puerto para visitar la Isla Bastimentos.

13:30 Almuerzo en Red Frog Beach o similar.

Tarde Libre para disfrutar de la playa y explorar la isla.

18:00 Regreso a Bocas Town.

Noche Cena libre para disfrutar del centro de Bocas Town, salir a tomar algo y bailar en Isla Carenero o disfrutar de la tranquilidad del hotel.

Nota: desayunos, almuerzos y cenas incluídas exceptuando la noche libre del 15 de Octubre. El valor no incluye gaseosas o bebidas con alcohol.



16 de Octubre:

08:00 Experiencia “Bailar el alma” guiada por Solana.

10:00 Desayuno.

11:00 Eco bikes a piletones naturales.

14:00 Almuerzo en Beach Club.

Tarde Playa y descanso.

18:00 Traslado al puerto para disfrutar de la experiencia mágica de nadar en aguas bioluminiscentes.

21:30 Cena en el hotel.

17 de Octubre:

07:30 Práctica Yoga “La sonrisa de tu cuerpo” guiada por Solana.

08:30 Desayuno

09:30 Cacao Tour a una comarca aborígen isleña.

12:30 Regreso al hotel

13:00 Almuerzo en el hotel

Tarde Libre para disfrutar de la playa o descansar.

17:00 Conversatorio “Integrando la experiencia” y ronda de cierre.

20:30 Cena de despedida.

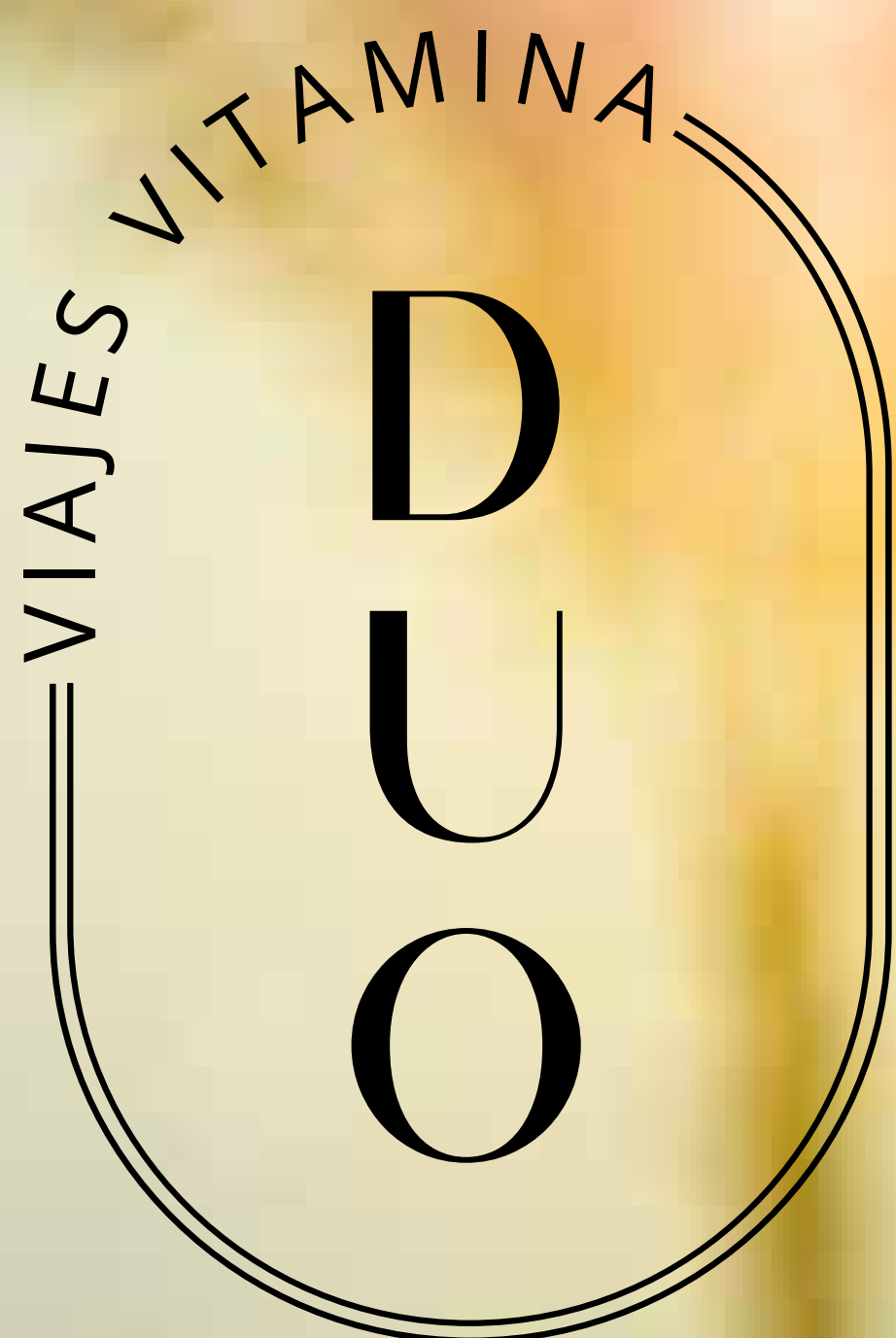
18 de Octubre:

08:00 Desayuno

Cierre del viaje.

11:00 Check out

Transfer Out (Aeropuerto de Bocas Town)



www.duovitamina.com

IG: @somos.duovitamina

info@duovitamina.com

Whapp.: + 54 911 6052-4277