



Retiro del 9 al 12 de enero 2023

Escritura Creativa/Terapeutica y Sailing “Del mar al cuaderno de Bitácora”

Isla Saboga, Panamá



ISLA SABOGA

EN EL PACÍFICO DE PANAMÁ

Isla Saboga se conserva como un lugar único y salvaje, sin casi turismo. Naturaleza en estado puro y conexión con uno/a mismo/a, la tierra y con la energía del grupo.

En la isla pasaremos 4 días y 3 noches.

Es dónde forjaremos lazos y podremos adentrarnos en muchas aventuras marinas y terrestres: navegación a vela hasta una isla virgen, excursión en paddle surf, snorkel, ver la salida del sol y también atardeceres, escritura creativa, escritura emocional, meditaciones activas, excursiones por la isla,...

Saboga pertenece al archipiélago de Las Islas Perlas en el Pacífico de Panamá. A pesar de estar tan cerca de la ciudad, es la gran olvidada, ya que su hermana Isla Contadora es la que se lleva todas las miradas. ¡Ya te contaremos!





Taller de Escritura Creativa/Terapéutica

“Del mar al cuaderno de bitácora”

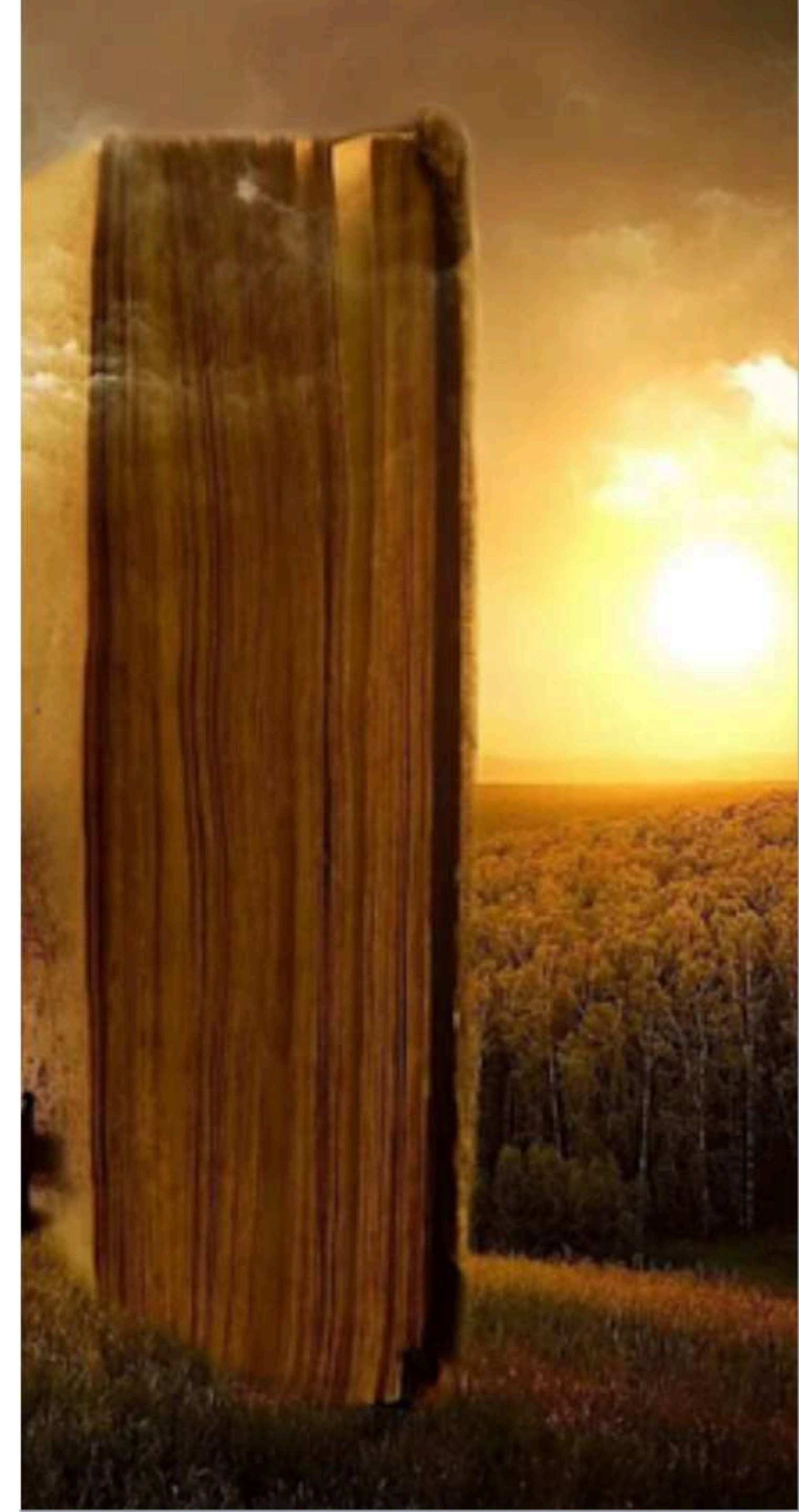
Biografía de la orientadora MARINA MURAI

Es periodista, escritora (autora del Instituto Cervantes), y científica en varias disciplinas. Desde 1996 creó una metodología propia de talleres de escritura que la ha llevado a impartirlos en países de cuatro continentes, obteniendo el reconocimiento internacional.

En la actualidad, es CEO del Instituto de Investigaciones Aplicadas, IIAFEC, en Panamá, inaugurado en 2019 en Ciudad del Saber. Acaban de distinguirlo en el Concurso Nacional de Prensa y Derechos Humanos con el Premio de: Comunicadora Social del año 2022.

Puedes ampliar información en:
<https://elguayacamarillo.vpweb.es/bio>

Algunos de sus talleres en el área creativa:
<https://iaafec.com/en-clave-de-fa/>



Taller de Escritura Creativa/Terapéutica

“Del mar al cuaderno de bitácora”

Exploraremos y realizaremos un poderoso “viaje interior” a través de la metodología ExLF © (creada por la orientadora Marina -Mar-, quien comenzó a practicar la navegación desde la infancia y no imagina su vida fuera o lejos del elemento acuático).

ExLF © significa Experimenta, Libera y Fluye -con y desde las aguas, a modo de ritual iniciático “el viaje del héroe/heroína”-. ¿Dónde nos llevará este apasionante “viaje interior” que se complementa con nuestras experiencias diarias acuáticas, el océano y la isla? Ya dependerá de cada cual, pues no hay límites (más allá de los que uno mismo se imponga).

Se trata de aventurarse para empoderarse y realizar un importante proceso de crecimiento personal, de liberación, de soltar muchas amarras (cargas, equipaje vencido...). Venimos de una época particularmente difícil, para muchas personas desgarradora tras la pandemia, así que el taller será también un punto de encuentro para restaurar nuestra alma, trabajar las pérdidas quien así lo precise o desee, de ahí el doble enfoque creativo y terapéutico. ¡Les esperamos valientes navegantes!





NAVEGACIÓN

SKIMBOARD, WINDSURF, PADDLE Y SNORKEL

Queremos que descubras en el mar un nuevo amor, si es que no eres ya un/a apasionado/a de este elemento.

Navegar a vela nos encanta por muchas razones, nos permite descubrir y llegar a otras islas solo con la fuerza del viento y si lo piensas, además de físico es algo mágico. Navegando llegaremos a Isla Bartolomé por ejemplo, una bonita isla virgen.

Si nunca has navegado, no pasa nada. Aprenderás a llevar el timón y a hacer cambios de rumbo y te darás cuenta que puedes hacerlo.

Podrás probar a hacer windsurf y te explicaremos cómo, haremos salidas en stand-up paddle y si la visibilidad del mar nos lo permite nos pondremos las gafas de snorkel para ver los corales y la vida marina.

Nunca podemos decidir de dónde viene el viento, pero sí que podemos ajustar las velas para ir allá donde queramos.



EXCURSIONES

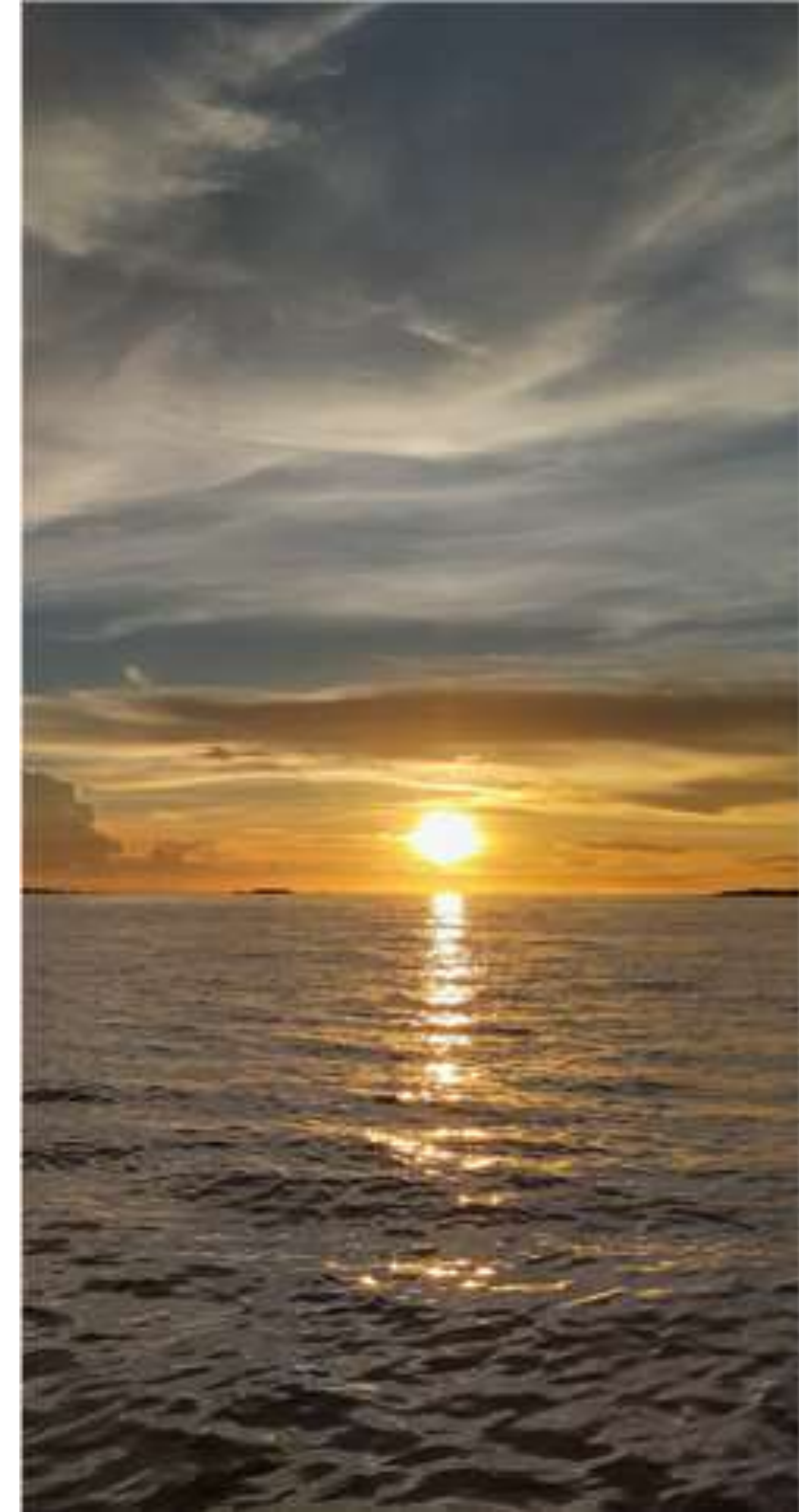
A PLAYAS Y AL INTERIOR

Del azul del mar al verde de la selva de esta bonita isla. Saboga tiene 2,77km cuadrados, así que puedes imaginarte un lugar pequeño rodeado de agua con un interior muy verde.

Sí, Saboga nos gusta mucho y una de las razones de ello es lo salvaje que es. Descubrirás en el corazón de Saboga el “árbol de la vida” y te explicaremos su formación y características.

Te guiaremos a las playas más bonitas: Playa Blanca, Playa Negra, Playa El Encanto y Playa Grande/Larga. Y cuando naveguemos a otras islas, tendrás la oportunidad de descubrirlas también.

En cada momento puedes dedicarte a ti y a conectar con toda la energía del verde, la energía de la tierra. Escribir nos ayudará a integrar todo lo que vivimos.





COMIDA

NATURAL Y LOCAL

Todas las comidas de este retiro están incluidas en el precio. Todos los desayunos, almuerzos, cenas y snacks.

Nos enamora el mar y la naturaleza, pero comer nos gusta mucho también. Disfrutarás de un menú de productos 100% locales y naturales. Una mezcla de comida tradicional panameña y comida mediterránea.

Comerás sin procesados (hacemos pan casero, leche vegetal casera, etc), nada con azúcares añadidos (porque la vida ya es dulce). El azúcar será el de la piña, la papaya, la sandía y las frutas.

Todos los vegetales y las frutas provienen de la misma Isla Saboga o de Chiriquí, una región de Panamá. Todas las legumbres, arroces, harinas... todo aquello que no es vegetal, proviene de Panamá también. (Excepto el aceite de oliva y las almendras). No servimos carne.

Cocinamos, sobre todo, con **mucho amor**.



ITINERARIO

SUJETO A CAMBIOS

LUNES 9 DE ENERO

- Traslado a Isla Saboga 7:30am
- Llegada a Isla Saboga sobre las 9:00am
 - Bienvenida al campamento
 - Excursión en stand-up paddle
- Taller de escritura en Playa Blanca
 - Noche con estrellas y fogata

MARTES 10 DE ENERO

- Navegamos a Isla Bartolomé
- Excursión árbol centenario
- Taller de escritura en Playa Larga

MIÉRCOLES 11 DE ENERO

- Navegamos a Isla Contadora
- Excursión por caminito de jungla
- Taller de escritura en Playa El Encanto

JUEVES 12 DE ENERO

- Deportes de agua: sailing, windsurf, stand-up paddle, snorkel
- Taller de escritura de cierre
- Vuelta a Ciudad de Panamá y llegada a la ciudad 17:30h





ALOJAMIENTO

BAJO LAS PALMERAS

El lugar más fresco para dormir en la isla es alrededor de la naturaleza, con vistas al mar y a la sombra de las palmeras y los árboles.

Te despertará la luz del amanecer para que puedas disfrutar de la salida del sol. Todas nuestras tiendas de campaña están habilitadas con colchones y sábanas.

Las duchas son entre palmeras y de agua templada pero no te preocupes, estarás en el trópico y lo agradecerás.

Los baños son secos, quiere decir que no funcionan con agua (ya que esta es escasa en la isla, ¡ya te contaremos por qué!). Es una forma sostenible de baños, que no consume agua, ya que es un bien que escasea.

En la zona de acampada, hay hamacas para que puedas desconectar mientras te dejas mecer. No hay lujos, pero sí comodidad y mucha naturaleza.



PRECIO

₡763 ¿QUÉ ESTÁ INCLUIDO?

Absolutamente TODO.

- Ferry ida y vuelta desde Panamá a Isla Saboga.
- Todos los desplazamientos dentro de la isla.
- Todas las comidas: snacks de mañana y tarde, desayunos, almuerzos y cenas.
- Actividad de agua diaria: navegación a vela, windsurf, skimboard, stand-up paddle y/o snorkel.
 - Excursiones con guía por la isla.
 - Talleres diarios de escritura.
- Toda la logística y coordinación de la estancia.
 - Alojamiento e instalaciones camping.
- Disponibilidad de material de snorkel, paddles y windsurf durante el tiempo libre.

Queremos que si quieres vivir esta aventura, el dinero no sea un impedimento. Por ello somos flexibles en los pagos.

1. Para reservar tu plaza es necesario un pago de \$200
2. En cuanto tengamos tu reserva, te enviaremos un email de confirmación y los plazos para pagar el resto del retiro de forma flexible para ti. Puedes pagar a plazos sin intereses.



SOSTENIBILIDAD

ESTAMOS COMPROMETIDOS/AS

Participando en este retiro también nos permites seguir dando continuidad al Proyecto de Saboga Bonita que iniciamos con Ocean Legacy Foundation.

Saboga Bonita es un proyecto educativo y sostenible que quiere crear conciencia en la comunidad local sobre los residuos plásticos y poder generar así un cambio de comportamiento para conseguir una isla más sana y más limpia. Durante el retiro te explicaremos más sobre este proyecto que ya tiene un lugar físico, el "Eco-Centro" y podrás ver cómo ahí ocurre magia y del plástico se crean pendientes, pulseras o collares. Puedes ver más en Instagram a través de @SabogaBonita

Creemos que cada gesto importa y por ello escogemos trabajar con empresas locales y con productos orgánicos y sino, buscamos las opciones con menor impacto ambiental para así generar el menor residuo posible. Ejemplos: la materia prima de las comidas procede de Panamá, el cacao ceremonial está hecho en Panamá, el papel de WC está hecho de bambú, pedimos a nuestros proveedores que nos envíen sin plástico. Son pequeños gestos que creemos importantes. ¡Una gota no hace el océano, pero muchas sí!





¡Ven a vivir una aventura!

www.sailingclubpanama.com