



30 DÍAS MUCHAS DIETAS

UN VIAJE ESPIRITUAL
APROVECHANDO LA SABIDURÍA DE
LA SELVA TROPICAL

UBICACIÓN: ACRE - AMAZONAS - BRASIL
ALDEA YAWARANÍ

5 de noviembre al 5 de diciembre

Con: Pai Nani

Información e
inscripción: lundgrenpastrana@gmail.com



QUERIDA FAMILIA, HERMANOS, HERMANAS Y AMIGOS,
BIENVENIDO

Una hermosa invitación

Nos sentimos honrados de extender esta cordial invitación de Pai Nani (Nani Kateyuve) para unirnos a ellos en Acre, Brasil, en lo profundo de la selva amazónica. Te invitamos a descubrir la magia de dos pueblos: Yawaraní.

Este viaje ofrece una experiencia inspiradora, que te conecta con las medicinas sagradas del bosque, la amabilidad, la sencillez y una vida dedicada al trabajo espiritual.

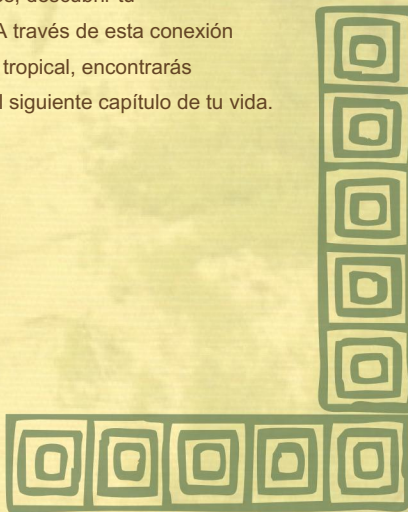
Sabiduría antigua y medicinas sagradas

Los ancianos de estos pueblos poseen una sabiduría profunda, arraigada en el antiguo linaje Yawaraní y el conocimiento de sus antepasados. A través de sus enseñanzas, oraciones, cantos sanadores y ceremonias, ofrecen una experiencia profundamente transformadora.

Este trabajo espiritual está diseñado para fortalecer nuestros caminos individuales a través de la práctica de Dietas, una piedra angular de la espiritualidad Yawanawá. Estas prácticas nos permiten conectarnos más profundamente con nosotros mismos y con lo sagrado.

Propósito y transformación Este viaje

es más que un simple retiro: es una experiencia transformadora diseñada para ayudarte a superar obstáculos, descubrir tu verdadero propósito y expandir tu conciencia. A través de esta conexión sagrada con el pueblo Yawanawá y la selva tropical, encontrarás sanación y claridad a medida que avanzas hacia el siguiente capítulo de tu vida.



Acerca de los Yawanawa Tribu

El pueblo Yawanawa vive a lo largo del río Gregório en Acre, Brasil. Su historia está marcada por una profunda conexión con sus tierras ancestrales y un fuerte compromiso con la preservación de sus tradiciones culturales.

Los Yawanawa hicieron su primer contacto con los no-Pueblos indígenas en el siglo XIV, que sufrieron conflictos con los barones del caucho y los misioneros que trataron de suprimir su lengua, su cultura y su espiritualidad.

En la década de 1980, el jefe Biraci Nixiwaka Brasil lideró a su pueblo en una lucha exitosa para recuperar sus tierras ancestrales, convirtiéndose en el primer grupo indígena de Acre en obtener derechos oficiales sobre la tierra.

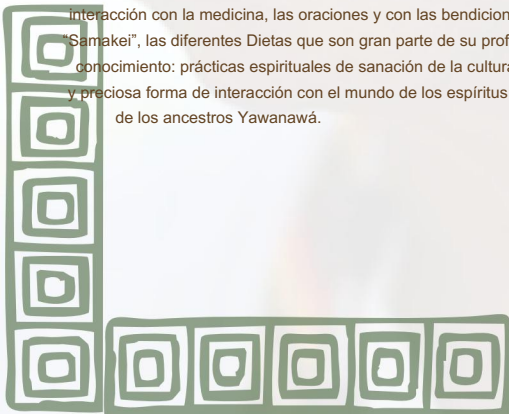
Desde entonces, los Yawanawa han recuperado sus medicinas sagradas, sus rituales, su música, su danza, sus festivales, sus pinturas corporales y sus artes tradicionales, embarcándose en un profundo viaje de resurgimiento cultural.

NANI KATEYUVE "PAI NANI"

Nani Kateyuve, (o Pai "padre" Nani como se le suele llamar), es el líder espiritual de la aldea Yawaraní. Tiene 60 años y fue iniciado en la espiritualidad Yawanawá por sus antepasados. Hijo de Antonio Luis, fuerte líder de la tribu Yawanawá, Pai Nani aprendió sobre la espiritualidad Yawanawá con Pajé Yawaraní quien vivió hasta los 106 años y fue su suegro: el padre de Doña Fátima (esposa de Pai Nani). Pai Nani es un anciano, maestro y médico curandero de su tribu, que lleva el conocimiento antiguo transmitido de generación en generación, trabaja activamente para mantener vivas las tradiciones Yawanawá, apoyado por Fátima en la visión y el crecimiento de una aldea que es un ejemplo de comunidad funcional, autónoma y sostenible: Yawaraní, una aldea que toma el nombre del Pajé que falleció y continúa con sus enseñanzas espirituales.

Allí, Pai Nani dedica su vida a su familia, al bosque y a la espiritualidad: planta diferentes especies de árboles, cosecha, cultiva plantas medicinales, crea Tepi y Curipies. Comparte historias de la cultura Yawanawá con su gente y con la numerosa cantidad de personas que llegan al pueblo para recibir sus tratamientos curativos, Dietas, enseñanzas y bendiciones. Pai Nani es un guardián de la autenticidad de la cultura Yawanawá, centrándose especialmente en el idioma, las oraciones, las canciones y un conocimiento muy profundo del mundo de los antepasados.

La lengua indígena es patrimonio intangible de toda la humanidad, fundamento de identidades a través de las cuales se han transmitido conocimientos desde tiempos inmemoriales, los Yawanawás son un pueblo de tradición oral. Pai está formando una escuela y enseña la lengua de la familia Pano que actualmente es hablada por muy pocos, aunque muchos Yawanawás entienden la lengua o parte de ella, solo el 20% de ellos la domina, en su mayoría personas mayores, entre los más jóvenes, muy pocos son bilingües. Pai Nani se dedica particularmente a esta vertiente del trabajo que es también una forma fundamental de interacción con la medicina, las oraciones y con las bendiciones de los "Samakei", las diferentes Dietas que son gran parte de su profundo conocimiento: prácticas espirituales de sanación de la cultura Yawanawá y preciosa forma de interacción con el mundo de los espíritus y el camino de los ancestros Yawanawá.



THE DIETA ADN TODOS LOS MEDICAMENTOS Y TRABAJO DE SANACIÓN

Durante su estancia en el pueblo aprenderá sobre estos medicamentos que se utilizan durante su dieta.

SESIÓN DE SANACIÓN Las sesiones

individuales de „Vekushi/Rakushi“ duran entre 30 minutos y 1 hora y media, y son buenas para limpiar el cuerpo energético, recibir orientación y claridad física, mental y espiritual. El pajé pide la bendición y la guía de un gran espíritu en la vida de las personas para acompañar su camino y apoyar sus procesos. Si alguien desea recibir sesiones de sanación, existe la posibilidad de profundizar con los ancianos.

SEPÁ

Durante la ceremonia se utilizará Sepá, una resina que sirve para purificar y regenerar el aire y las energías, establece un orden arraigado en el espacio y claridad.

Generalmente se servirá cuando el pajés nos indique que lo apoyemos con eso, especialmente durante las sesiones de sanación personal, pero también cuando el altar sienta que el espacio lo necesita.

Calma, conecta a tierra y protege.

RUME - RAPÉ

Tabaco sagrado de la selva, generalmente de la corteza de un árbol llamado Tsunu, del cual se queman las cenizas que se mezclan con el tabaco en la forma tradicional ancestral de preparación. El rapé tiene usos infinitos y es una medicina que realmente puede sanar mucho en las personas, es un espíritu con el que establecer una conexión. Un poderoso aliado fuerte que necesita ser honrado y respetado. Limpia el glánde pineal y la conexión con la guía interna de las personas, limpia también de energías que no pertenecen al cuerpo de la persona, trabajar con rapé acompañado de una intención precisa puede abrir puertas para el crecimiento, la curación y la liberación de obstáculos.

SANANGA Es el

espíritu de una raíz amazónica, una vez extraída de la tierra se debe frotar su piel y mezclarla con agua. Según la mezcla y la calidad de la planta (edad, tamaño, etc.) esta medicina es una herramienta increíble para mejorar la vista, deshacerse del panema (pensamientos negativos o aurea oscura) y es beneficiosa para el cuerpo, dando una especie de temblor muscular que ayuda a enraizar y regresar al cuerpo físico. Es posible tener visiones y clarificación a través del espíritu de Sananga, pero no es obligatorio.

Como toda la medicina de la Selva Tropical, es un espíritu fuerte y poderoso: para algunos puede resultar doloroso. Lo cierto es que las enseñanzas de Sananga tocan el corazón y la visión de la persona, que naturalmente debe estar preparada para recibir y conectarse con el espíritu.

KAMPUM La

medicina del Kambo es un método de curación tradicional de los pueblos indígenas de la Amazonia brasileña. Se basa en la secreción de la rana lémur gigante (lat. Phyllomedusa bicolor). El tratamiento fortalece el sistema inmunológico (puede utilizarse como una "vacuna", aunque no es una inmunización), cura las inflamaciones y provoca una limpieza de células y órganos muy eficaz. (Más información en un pdf aparte).

BAÑO DE PLANTAS Y BAÑO DE ARCILLA Conectarse con el espíritu de las

plantas del Amazonas se puede lograr con diferentes prácticas, una de ellas está relacionada con el baño de plantas y el baño con arcilla. Estos métodos tradicionales de sanación son extremadamente beneficiosos para el cuerpo, tanto energética como físicamente: para encontrar la paz, la relajación y para enraizar y proteger el cuerpo. Los baños de plantas son saludables especialmente después de las ceremonias, los baños de arcilla son tradicionalmente también la forma de cerrar una Dieta y en general el espíritu de la arcilla lleva consigo una historia muy antigua para ser escuchada.

LA DIETA (S amakei)

(DESDE 1 HASTA 3 MESES)

La Dieta es un momento de reconexión en la vida de una persona que quiere profundizar en sí misma y abrir una puerta al reino espiritual. Es un tiempo que dura al menos un mes y comienza después del acto del Pajé de rezar en una olla hecha de barro. Es un tiempo de crecimiento e introspección, un tiempo para entrar con intenciones especialmente con el propósito de sanar, dando la bienvenida a esta práctica como una experiencia transformadora y como la posibilidad de recibir la conexión con los espíritus. (Vana Tkiwa).

En las tradiciones Yawanawá la primera Dieta consiste en beber Caiçuma, una sopa cocinada con maíz (en Yawanawá: Sheki) que le da a esta práctica espiritual el nombre de Mamá. Para los Yawanawá existen diferentes tipos de Caiçuma (comúnmente conocida como Yuca) la

Mamá (el maíz) es con la que los participantes suelen empezar, con el fin de limpiar y preparar el cuerpo para abrir el camino espiritual con Yawanawá.



Mamá es una buena oportunidad para remover obstáculos o tópicos que estén bloqueando el crecimiento espiritual del aspirante, representa como la resonancia del nombre una energía femenina, protege el cuerpo y eleva la conciencia de las personas en su camino de vida.

La oración, o más bien la ceremonia, es algo muy especial, a la que se suman otras personas en pequeños grupos, tomando medicinas, escuchando las oraciones, las canciones y las historias que los Pajés comparten. Puede durar de 1 a 3 horas (a veces más) y, en general, los Pajés rezan hasta dos personas por noche.

Según las intenciones y la opinión del Pajé, la Dieta puede incluir otros tratamientos con plantas, trabajos con Sepá o baños con plantas. La Caiçuma se sirve en una olla especial bendecida (Shumu) después del Raná: las oraciones que hacen la "petición" y dan la bienvenida a un número numeroso de espíritus que tienen como objetivo apoyar y fortalecer el camino espiritual de los participantes.

Los Yawanawá tienen 3 Dietas principales que son Mamá – Nanê – Mûka, junto con Uxi (pimiento rojo) y la saliva de una Serpiente estos son los pasos más importantes para el mundo de su sabiduría interior y para el crecimiento personal/espiritual.

Entendiendo el proceso de la dieta

Un estudiante de medicina necesita recibir las oraciones para descubrir el crecimiento personal, la autorización para realizar este trabajo y conectarse con la fuerza de los espíritus de las plantas. Es una práctica para comprender profundamente la misión de convertirse en curandero. Así como para muchos otros propósitos, esta práctica debe verse como un acto de sacrificio a los espíritus, con el fin de recibir sanación, protección y alineación de nuestras acciones para el bien común, para el beneficio de la madre tierra y todos los seres sintientes.

Después de recibir la oración, entrará en un ayuno estricto de 10 días, solo 1 L de caiçuma y una bola de plátano verde al día. Luego, los participantes pueden abrirse a una variedad de alimentos específicos como verduras, ensaladas, diferentes variaciones de alimentos a base de maíz, arroz y porciones de nutrientes básicos solo para apoyarse o sustentarse, por lo que las comidas se mantendrán en porciones muy pequeñas sin sal, azúcar en todas sus formas, es decir, tampoco frutas dulces.

Para la carne, será posible comer solo animales específicos del bosque como conexión espiritual (nuestros mayores están acostumbrados a compartir eso con los participantes en momentos específicos, por supuesto es carne cazada del bosque).

Durante la Dieta no se beberá agua sola, ya que se trata de beber Caiçuma y conectarse con el poder de la planta; el agua, al ser también un medicamento, elimina todo eso. Después de un par de días, también se pueden beber otros jugos o tés, manteniendo en total el litro de líquido al día entre Caiçuma y los demás líquidos.

Puedes mantener el tiempo de caiçuma y de bolas de plátano por más tiempo si sientes que debes mantener tus oraciones y estás decidido. También está permitido poner sobre la comida una salsa de chile natural que ayuda en caso de mareos.

Los antepasados Yawanawá tampoco solían bañarse durante todo este tiempo. Ahora hay más flexibilidad en este sacrificio, pero los participantes son libres de hacerlo si sienten el llamado. En la Dieta no se puede compartir Rapé ni comida con nadie que no esté en Dieta.

Kampoo tampoco está permitido, ya que quita la energía que se conecta con nosotros durante el acto de oración de la primera noche, aunque es una decisión individual del Pajé permitir el uso de esta medicina según el proceso individual.

Las reglas clave a seguir en la DIETA

La primera noche de oración es muy importante, al terminar la ceremonia es importante tomarse el mayor tiempo posible para uno mismo, especialmente cultivando la conexión con los sueños. En la cultura Yawanawá los sueños son una clave fuerte para la sanación. Te aconsejamos que sigas escribiéndolos y compartiéndolos con el Pajé en tus reuniones regulares con ellos, donde también tienes la oportunidad de mantenerlos informados sobre tu trabajo y sus procesos.

El Pajé seguramente te preguntará sobre los sueños que tuviste antes de la noche de la oración. Las actividades durante la Dieta (Samakei) pueden estar dedicadas a la sanación de traumas, la autoliberación, el descubrimiento de talentos, así como a la profundización de la cultura y la cosmología Yawanawá: la música, el idioma, los cantos, la artesanía y la historia.

En el pueblo, sin embargo, habrá un intercambio regular de medicinas como Uni (Ayahuasca) - Rapé/Rume (Tabaco sagrado) - Sepá (resina de incienso limpiador) - Baño de limpieza a base de hierbas - Sananga - Kampoo.

La Dieta en sí no está necesariamente relacionada con la Uni, pero la medicina ayuda mucho a que los procesos salgan a la superficie. Uno puede decidir tomar la oportunidad de hacer la Dieta por un período de un mes o incluso más tiempo (esto debe acordarse con el chamán Pajé).

Las principales reglas a seguir, en orden a la práctica enter the spiritual practice

- Debes evitar: -
- alimentos dulces
- - agua pura - carne
- - sexo
- (también con uno mismo) - sal Antes
- de
- inscribirse a la Dieta, será obligatorio hablar con nuestro equipo y abrir el espacio para compartir sobre las intenciones, estudiando así la
- situación de cada uno individualmente, para que podamos prepararlos para el momento en la selva informando a los Pajés sobre la
- participación y finalmente confirmar con ellos juntos.
-
- Puedes enviarnos un correo electrónico o contactarnos personalmente para compartirnos sobre ti y tus intenciones.
- Antes de comenzar la Dieta también se recomienda llegar algunos días antes y hacer al menos una aplicación de
- Kampoo: es bueno recibir las oraciones con el cuerpo limpio, por lo tanto recomendamos mantener un poco de
- disciplina alimentaria también antes de emprender el viaje.

LOGÍSTICA ALOJAMIENTOS Y LUGARES

GRUPO DE DIETA SAMAKEI

Encuentro en la ciudad de Rio Branco Regreso a la ciudad de Rio Branco
Nuestro objetivo es salir desde la ciudad de Rio Branco con destino a Tarauacá.
El regreso del pueblo será un mes más tarde.

Una vez en Yawaraní, se proporcionará un lugar para dormir y alimentación regular.

El alojamiento ofrece una cabaña de madera compartida con dos o cuatro personas en la que puedes poner tu hamaca. Si tienes la necesidad de estar en aislamiento, existe la posibilidad de estar solo, pero esto depende de cuántas personas haya en Dieta o en el pueblo.

Yawaraní está mejorando constantemente la infraestructura y la capacidad de recibir visitantes: muy pronto el pueblo estará listo para recibir a más personas en aislamiento, pero al mismo tiempo es nuestra intención crear formas sostenibles para este crecimiento, respetando los rezos ancestrales, construyendo casas tradicionales para mantener la tradición y el nivel energético del lugar. Separados de las casas, hay duchas y baños secos, la gente también suele bañarse en el río. La electricidad proveniente de paneles solares está disponible en algunas casas, o un mes.

Durante este tiempo es tu responsabilidad mantener las reglas y la consciencia hacia tu proceso.

Constantemente hay indicaciones de personas que tienen conocimiento y experiencia para guiarte en el proceso, es una responsabilidad personal estar atento y no romper la Dieta.



La cultura Yawanawá se centra tradicionalmente en la dieta.

La cultura Yawanawá tradicionalmente hace hincapié en una dieta rica en carne y pescado, complementada con alimentos básicos como arroz, bol de plátano, sopa, maíz y frijoles. Como resultado, las personas que siguen dietas vegetarianas pueden encontrar su experiencia menos adaptada, y es esencial abordar este aspecto sin expectativas preconcebidas. Sin embargo, para quienes no siguen este tipo de dietas, existe una variedad de platos tradicionales sencillos.

Además, estamos promoviendo una cultura de siembra dentro del pueblo. Uno de nuestros principales objetivos, en colaboración con los líderes de Yawaraní, es fomentar una mayor soberanía e independencia de los recursos urbanos, cultivando así un proceso de autonomía sustentado en los recursos del bosque.

Recomendamos aprovechar los recursos del pueblo, ya que esto fomenta una mentalidad proactiva dentro de la comunidad, promueve el descubrimiento de sabores auténticos y motiva la preservación de las tradiciones indígenas, en particular en la agricultura y el cultivo de alimentos locales. Por ejemplo, existen "vides" exquisitas, como el açai y el burití, que, aunque no contienen alcohol, los Yawanawá las llaman "vides". Estas bebidas encarnan los sabores ricos y vibrantes que definen la dulzura en la selva. En última instancia, adoptar una dieta requiere una comprensión profunda de la cultura alimentaria local, en particular en relación con las prácticas de ayuno y el consumo de agua y alimentos.



EL ESPÍRITU PUENTES

Con profunda humildad, respeto, sencillez, calidez y amor, extendemos una sincera invitación para que se unan a nosotros en estos retiros verdaderamente únicos y transformadores. Nuestra misión es crear un espacio sagrado donde las personas puedan embarcarse en profundos viajes de sanación personal, al mismo tiempo que contribuyen a una mayor transformación colectiva. Juntos, apoyamos a la familia Yawanawá con amor e intención.

Como parte del Organizador de Retiros Vivacre, nos dedicamos a sembrar las semillas de la unidad y el empoderamiento a nivel mundial. Nos esforzamos por encarnar los valores del apoyo mutuo, vivir conscientemente y honrar tanto a la Madre Tierra como a la Gran Espiritualidad. A través de nuestro trabajo, nuestro objetivo es apoyar a las tribus indígenas, fortaleciendo sus tradiciones y las familias que las conforman.

Nuestras oraciones sirven como puentes, conectándonos con la sabiduría antigua y recordándonos que todos somos una familia.

Somos nativos del planeta Tierra, cada uno con su propio origen cósmico, y nos unimos en unidad, amor y sanación. Únase a nosotros en este viaje sagrado.

CON EL APOYO DE TERESA LUNDGREN

Teresa es madre de dos hijos; vivió en Suecia durante 18 años antes de regresar a su Brasil natal para responder a su búsqueda espiritual.

En 2016, recibió una invitación de Tashka Yawanawa para visitar Mutum con motivo del Festival Mariri.

entró en contacto con el medicamento

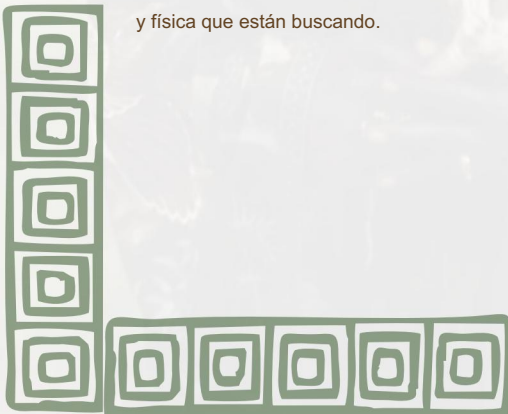
Es la primera vez que está allí y entra en este camino espiritual. Después de este primer contacto, su relación con la tribu se ha profundizado; ha visitado otros territorios de los Yawanawa y también recibe a miembros de la tribu en

la ciudad de Rio Branco donde vive desde hace 9 años Ella es un puente entre los visitantes y los indígenas, muchas veces coordinando la conexión para ambos.

Ha recibido el estudio profundo de la dieta de los memes con Matsini y está comprometida a apoyar

la continuación de este trabajo durante más

las personas a encontrar la cura espiritual y física que están buscando.



GRUPO DE DIETA SAMAKEI

Nos reuniremos en la ciudad de Rio Branco el 2 o 3 de noviembre.

Regreso a la ciudad de Rio Branco el 5 o 6 de diciembre

La Dieta Yawanawá de 30 días: una Viaje de transformación Valor de la contribución:

R\$ 18.000 reales por 30 días

¿Qué es la Dieta Yawanawá de 30 días?

Este viaje sagrado es una inmersión profunda en las prácticas curativas y la espiritualidad del pueblo Yawanawá. Es una dieta de 30 días diseñada para limpiar el cuerpo, la mente y el espíritu, guiada por la sabiduría de los chamanes indígenas.

Durante este tiempo, participarás en ceremonias, rituales y enseñanzas destinadas a una profunda transformación personal.

Puntos clave a tener en cuenta:

1. Participación individual

- Puedes optar por iniciar esta dieta por tu cuenta, incluso si no hablas portugués. Sin embargo, ten en cuenta que la comunicación puede resultar complicada. Existe la posibilidad de que alguien en el pueblo hable inglés, pero no está garantizado.
- Es su responsabilidad tener conocimientos básicos del idioma portugués para garantizar una comunicación fluida con los chamanes y los aldeanos.

2. Contribución al chamán

- El valor de R\$ 18.000 es una contribución directa al chamán y sus servicios a lo largo de los 30 días de dieta.
- Esta contribución incluye todas las ceremonias, guía espiritual y enseñanzas del chamán, pero no cubre la logística externa ni el transporte.



3. Participación del grupo y tarifa del organizador

- Si un grupo de participantes está interesado en realizar esta experiencia juntos y me requiere como organizador y guía durante los 30 días completos, podemos negociar un costo adicional. Esto dependerá del tamaño del grupo y de la necesidad de mi presencia como facilitador durante el proceso de la dieta.

4. Qué **NO** está incluido:

- La logística externa como transporte hasta la aldea, hoteles, vuelos y traslados al aeropuerto no están incluidos en la contribución de R\$ 18.000.
- Los participantes son responsables de organizar su propio transporte y alojamiento si es necesario.
- Contáctenos

¿Interesado?

Si te sientes llamado a participar en esta experiencia única y transformadora, o si tienes preguntas sobre cómo organizar una dieta grupal, no dudes en ponerte en contacto para conversar. Programemos una conversación para

Discuta cómo este viaje podría cambiar su vida.

Esta dieta de 30 días ofrece una oportunidad única y poderosa de conectarse con tradiciones antiguas y embarcarse en un viaje de sanación y crecimiento personal profundo. ¡Asegúrese de estar listo para el desafío y dé este paso hacia la transformación!



QUÉ TRAER

Hamacas con mosquitero o carpa

Mosquitero

Botella de agua con filtro

Flash

Vela

Encendedor

Repelente orgánico,

Productos de higiene personal,

Almohada, ropa de abrigo y manta para las noches frías de

Calzado seguro y cómodo para el bosque.

Ropa oscura, colores tierra y bosque.

Cargadores para dispositivos electrónicos.

Instrumentos musicales.

alcohol 70%.

Nota: trate de conseguir todo con anticipación, antes de llegar a Tarauacá, debido al poco tiempo disponible y la posibilidad de falta de stock en el comercio. No hay tiendas en el pueblo, todo proviene de la naturaleza. Nota: no se aceptan pagos en dólares, solo reales brasileños. Lleve algunos reales brasileños en caso de que desee comprar artesanías de los indígenas.



MÁS INFORMACIÓN

El Ministerio de Salud recomienda la vacunación contra la fiebre amarilla y COVID19 para todos los viajeros que ingresen a zonas endémicas de Brasil, lo que es el caso de toda la Amazonia.

Los períodos de navegación pueden variar según las condiciones climáticas y el volumen de agua en el río Gregório:

Las canoas en el camino de Vila de São Vicente a los pueblos no están cubiertas, por lo que es necesario protegerse del sol y de la posibilidad de lluvia;

Al tratarse de una dieta, las actividades en los pueblos no tienen un recorrido a seguir, el cual puede variar según la dinámica local y las condiciones climáticas; habrá varios momentos de tiempo libre, sin actividades programadas para que las personas puedan estudiar, conectarse con el bosque, meditar, bañarse en el río, etc.



IMPORTANTE

Para inscribirse, cada participante deberá realizar una conversación de anamnesis y completar el formulario de inscripción. El grupo será limitado y recomendamos tener el carné de vacunación o llevar una

Realice una prueba de covid 19 en la semana previa a la dieta para la seguridad de todos los participantes.

Contáctenos

Para obtener más información, consultas o programar una conversación, comuníquese con nosotros a través

de: lundgrenpastrana@gmail.com

+55 (68) 99999-9487 +55

(68) 99930-4040

COMENZANDO TU VIAJE

