

RECONÉCTATE  
con la  
*Naturaleza*  
en el  
PÁRAMO ANDINO



Anahatawasi  
GLAMPING RETREAT CENTER

## Anahatawasi GLAMPING RETREAT CENTER

Anahatawasi se encuentra en los páramos de Cebadas en la Provincia de Chimborazo a 3.600 msnm rodeada de hermosos paisajes que forman un mirador natural de las montañas y de la cordillera andina. Está estratégicamente localizada en la entrada noroeste del Parque Nacional Sangay a 43 km de las Lagunas de Atillo. Este mágico lugar es ideal para reconectarse, descansar, salir de la rutina urbana promoviendo así la salud y el bienestar.

Nuestra comunidad vecina es Gosoy San Alberto y está conformada por 30 familias indígenas que viven principalmente de la agricultura de subsistencia y la cría de animales, quienes proveen algunos de nuestros productos y servicios como guianza y alquiler de caballos. Además, en conjunto con la comunidad gestionamos proyectos de interés social y productivo.

Anahatawasi, la casa del corazón, nace para:

SAMAR - AMAR - SERVIR

## MUESTRAS INSTALACIONES

### Casa Comunal

- Amplia cocina y comedor.
- 4 baterías sanitarias y 4 duchas.
- Sala de yoga para 12 personas.
- Sala con chimenea.

### Hospedaje

- 3 cabañas tipo glamping, con capacidad para 4 personas cada una.
- Zona de acampar.

## UBICACIÓN





# HOSPEDAJE Camping & Glamping

## Pausa & Recarga

### ESCAPADA ANDINA

(2 días, 1 noche)

Hospedaje tipo glamping.

Caminata meditativa.

1 clase de yoga.

Desayuno, almuerzo y cena  
vegetariana.

USD 56- Cabaña compartida con tu grupo.

USD 100 - Cabaña individual.

### GLAMPING

(2 días, 1 noche)

Hospedaje tipo glamping.

1 clase de yoga.

2 comidas completas.

vegetariana.

USD 45 - Cabaña compartida con tu grupo.

USD 89 - Cabaña individual.

### ACAMPADA ANDINA

(2 días, 1 noche)

Uso de zona de acampada.

Uso de instalaciones comunales\*.

1 clase de yoga.

2 comidas completas vegetarianas.

USD 33

### CAMPING

(2 días, 1 noche)

Uso de zona de acampada.

Uso de instalaciones comunales.

Agua purificada y leña.

USD 22

\* Instalaciones comunales: cocina, comedor, sala, baterías sanitarias y duchas, no incluye equipo de acampar.

\*Tarifas por persona incluyen IVA.



## RETIROS PERSONALIZADOS

Incluye: hospedaje y alimentación veg.

Para tener una experiencia de yoga y meditación profunda en la montaña, forma tu grupo o únete a los retiros programados en octubre, noviembre y diciembre del 2020 (3 días, 2 noches).  
USD 95 - Acampada.  
USD 130 - Cabaña compartida.  
USD 200 - Cabaña individual.

## PSICOLOGÍA & LIFE COACHING

Te brindamos un espacio de acompañamiento psicoterapéutico profesional que te permitirá transitar los momentos difíciles de la vida.

Modalidad consulta: USD 30 - 1h.

Modalidad retiro\*: USD 86 por día.

\*Retiro incluye: hospedaje y alimentación veg.

## TALLERES PERSONALIZADOS

Aprende a usar técnicas de yoga y meditación para atravesar con mayor bienestar todas las transiciones y ciclos en la vida.  
USD 15 c/persona.

## CLASE DE YOGA

Equilibra tu energía y disfruta del aire puro de las montañas practicando yoga y la meditación.

1h30 USD 8 c/persona.

## RELAJACIÓN CON GONG

Relájate y permite que la sanadora vibración del sonido del gong masajee y renueve todas tus células.  
45 minutos USD 10 c/persona.

# SERVICIOS Bienestar & Aventura

## Aventura

### CABALGATA

Los caballos pertenecen a la comunidad, cuando alquilas uno contribuyes directamente a una familia.

4h guiadas USD 15 c/caballo.

### SENDERISMO

Vive la aventura de descubrir las rutas que te ofrece el páramo andino.

Saram pad-3h a 5h USD 10 c/p.

Shakti pad- full day USD 20 c/p.

## Voluntariado

### KARMA YOGA

¿Tienes conocimientos que quieres compartir con la comunidad, o simplemente quieres ayudar? En Anahatawasi continuamente trabajamos con la comunidad en proyectos de interés social.

### PERMACULTURA DE ALTURA

Ayúdanos a crear ecosistemas sostenibles en el Páramo Andino  
Sé voluntario/a.

## TRANSPORTE

Si requieres transporte te podemos ayudar a gestionarlo.



# Restaurante *Sangat* Sabores d'Altura

Usamos Productos  
Agroecológicos & Orgánicos

Alrededor de la mesa se tejen las mejores memorias. En Anahatawasi compartimos las recetas que nos dieron inolvidables momentos en familia, entre amigos y sobre todo construyendo comunidad, nuestro amado *Sangat*.



Menú  
Sólo bajo reserva

## DESAYUNO tipo Brunch

Plato a elegir + pan, fruta, jugo y bebida caliente.

- Bruschettas de pan de masa madre (capresse y pesto) acompañados de huevos, guacamole y queso fresco.
- Bolones de verde ahogados en refrito de tomate, cebollas y pimiento asado, acompañados de huevos estrellados.
- Tortilla de quínoa, huevos y vegetales servido con pomodoro y aguacate.
- Hash browns de papa acompañados con huevos, aguacate y una deliciosa salsa de tomate y pimiento morrón asado.
- Ceviche de chochos y aguacate, serido con patacones y canguil.
- Arepas de mote y maíz con huevos pericos, aguacate y rotkhol.
- Cazuela de huevos al pomodoro en una base de papas salteadas al perejil.
- Pancakes integrales de frutas o tostadas francesas acompañadas con yogurt natural y miel de panela (huevos opcional)
- Granola casera acompañada con fruta, yogurt natural y miel de panela. (huevos opcional)

Precio desayuno por persona \$9,00 (Incluye IVA).



*Brunch*  
& YOGA

Desayuno tipo brunch  
Caminata meditativa guiada  
Clase de yoga  
USD 25

Fines de semana previa reserva.

# ALMUERZOS & CENAS

¿Qué se te antoja hoy?

Arma tu menú

Elige tu **entrada** favorita:

- Variedad de bruschettas.
- Champiñones al ajillo.
- Zucchini gratinado
- Ceviche de chochos y aguacate

Servido con Pan de  
Masa Madre

Elige tu **PLATO FUERTE**:

Pasta fresca casera, quinoto o gnocchi de papa acompañado con ensalada verde.

Elige tu salsa favorita:

- Vegetales asados al pomodoro, pesto o alioli.
- Cabornara con champiñones o tocino.
- Pomodoro, camarones y alcachofas.
- Pomodoro y pesto.

Portobello gratinado con queso de cabra y mozzarella servido con papas rústicas saltadas con paprika y ensalada rotkohl\* o ensalada verde\*\*.

Lasaña de papa rellena de vegetales y quesos, acompañado de ensalada verde.

Curry de vegetales servido con cuscus o tortilla de trigo y ensalada de aguacate.

Tofu en salsa de soja acompañado de arroz quinoa y ensalada de hojas verdes

\*\*Ensalada verde: mix de hojas verdes, manzana, fresa, queso y frutos secos, aderezado con balsámico, oliva y miel.

\*Ensalada rotkohl: col morada, manzana y especias dulces en una reducción de vino tinto.

Precio menú por persona \$15,00 (Incluye IVA)

Menú *Andino*

Cuy al horno , servido con papas, salsa de maní y ensalada.  
Precio menú para dos personas \$35

Todos los menús incluyen sopa del día, postre, bebida fría y caliente

## BEBIDAS fermentadas 100% ecuatoriano

- \$3,80 Kombucha (**probiótica**).
- \$2,00 Kefir de agua (**probiótica**).
- \$4,00 Vino hervido (jarro).
- \$4,00 Vino tinto (copa).
- \$4,00 Vino blanco (copa).
- \$4,00 Cerveza artesanal.

iDisfruta de una experiencia consciente!

Máximo 2 bebidas fermentadas por persona.

No tenemos descorche.

## BEBIDAS sin alcohol

- \$2,00 Té yogui (**fortalece el sistema inmune**).
- \$2,00 Té de guayusa o coca.
- \$2,50 Chocolate.
- \$2,00 Café prensado.
- \$2,00 Aromáticas.
- \$2,50 Jugo frutas de temporada.
- \$1,50 Agua mineral Güitig.

Reservas

0990199785 / 0981674579

[anahata@anahatawasi.org](mailto:anahata@anahatawasi.org)

[www.anahatawasi.org](http://www.anahatawasi.org)