



# YOGA EN EL PÁRAMO PNN CHINGAZA MARZO 14 DE 2020



## YOGA CLANDESTINO COLOMBIA

Yoga Clandestino Colombia es un proyecto que nace para acercarnos más como comunidad desde los valores del yoga, compartiendo con alegría, haciendo amigos y evolucionando juntos con conciencia.

Hacemos yoga en cualquier lugar clandestino que nos conecte con nosotros y con la naturaleza, sin importar de donde somos o que hacemos.



## NUESTRA MOTIVACIÓN

En **APATA** Creemos firmemente que caminar no es la única forma de conectarnos con la naturaleza y por eso hemos creado este espacio interactivo, buscando que chingaza sea el escenario perfecto para la reconexión con la esencia, lo natural y lo personal. En esta caminata, más allá de los paisajes escondidos que ofrecen estas montañas, buscamos cambiar la forma que interactuamos con nosotros mismos y con la naturaleza.





## EL DESTINO

**Chingaza**, situada entre Bogotá y los Llanos Orientales, es una de las pocas regiones donde aún se conservan y se están recuperando grandes extensiones de páramo y bosque alto andino. Es de esperar el avistamiento de peñas majestuosas, lagunas azul oscuro, sabanas interminables de frailejones, pájaros de colores y venados.



**Dificultad**  
Fácil



**Altitud**  
3,400 - 3,500  
msmn



**Tiempo de caminata**  
6h



**Longitud**  
8km



## CRONOGRAMA

**6:45**

Salida de Bogotá  
Cra. 19 #85-49

**6:45-8:45**

Trayecto al páramo  
Bogotá-La Calera-Piedras Gordas

**9:00-16:00**

Caminata, almuerzo y  
paradas con sesiones de Yoga

**16:00-18:30**

Regreso a Bogotá  
Cra. 19 #85-49



## ¿QUÉ INCLUYE?

### Tallerista

Alejandra Laverde, Yoga  
Clandestino Colombia

### Tarifa de entrada

a zona de conservación

### Transporte Privado

Bogotá - Chingaza - Bogotá

### Seguro médico

### Colasistencia

Cobertura desde salida de  
Bogotá hasta regreso

**Merienda, almuerzo  
y mecató.** Aunque  
puedes llevar extra.

### Guianza

& acompañamiento Apata





## NUESTRO MENÚ

Nuestro menú está diseñado para ofrecer la nutrición adecuada para esta actividad. Cocinamos en campo con ingredientes frescos, principalmente platos vegetarianos. Una de nuestras prioridades es ofrecer comida buena y deliciosa.

### **Merienda**

Banano, avena y galletas Tosh.

### **Almuerzo**

Pasta  
Apata

### **Mecato**

Maní, frutos secos, chocolate, etc.

El menú está sujeto a cambios según ficha médica.



## DEBES LLEVAR

### **Morral**

pequeño

### **Gorra**

para el sol

### **Guantes y Gorro**

para el frío

### **Saco**

abrigado

### **Termo**

con agua  
1.5L min.

### **Calzado Cómodo**

para caminar

### **Impermeable**

Chaqueta o  
poncho

### **Muda**

para el bus

### **Cubiertos**

plato y taza

### **Pantalón**

cómodo

### **Mat**

de yoga

### **Ropa**

adecuada para  
hacer yoga





## PRECIOS Y DESCUENTOS

**Precio base por persona**  
\$145,000 COP

**Descuentos**  
**(no acumulables)**

**10%**  
para estudiantes

**10%**  
para grupos de 4  
personas o más.



## CONFIRMACIÓN Y RESERVA

**Si te animas a caminar y conectarte con nosotros** en la travesía de Chingaza este 14 de marzo, confirma tu aspiración a asistir escribiéndonos a [apatacolombia@gmail.com](mailto:apatacolombia@gmail.com) (con tu nombre completo, número de cédula y edad). Desde ese momento, guardaremos tu cupo hasta el miércoles 11 de Marzo. Para confirmar tu reserva, por favor consigna el valor de tu cupo y adjunta el comprobante de pago en un correo antes del jueves 12 de Marzo.

Bancolombia  
Cuenta de ahorros # 193 8932 9463  
Apata Colombia SAS  
Nit. 901136059-7

**¡Hasta entonces y buen camino!**

