



**DIETA
CON NAK
EN LA SELVA
DEL MANU**

19-30 NOVIEMBRE 2023





DIETA

🇬🇧 english page 7

La Dieta va dirigida a ayudar a los que quieren conocerse mejor a si mismos, despertar, reconocer y expandir todo su potencial. A los que buscan una experiencia profunda con la naturaleza y sus Plantas Sagradas. A los que han encontrado en las plantas un camino de desarrollo personal y espiritual, y a los que necesitan desintoxicar, desatascar, sanar y vivir más saludable su vida física, emocional y espiritual.

Durante 10 días vamos a parar, observar y profundizar en nuestra vida, para poder desenredar, sanar y reconectar nuestra esencia con la belleza, potencia y sabiduría de la Mama Naturaleza y sus plantas sagradas. Haremos 3 ceremonias de ayahuasca y tomaremos diferentes plantas purificadoras de la selva durante todo el proceso. Contaremos con la compañía del Maestro Alberto Manqueriapaq reconocido por la UNESCO como portador de la sabiduría ancestral de las étnias Wachipaire y Machigenka. Y yo desde mi dieta y mi proceso de autoreparación acompañaré vuestros procesos con mi experiencia y cariño.

Es una oportunidad única
para tu desarrollo personal,
íntimo y espiritual.





VIAJE

Para organizarte el viaje, tienes que sacarte billetes de avión para llegar a Cuzco y poder estar el día 19 de noviembre a las 18h en el meeting point que os indicaremos para la reunión de bienvenida y el check-in. Esa noche dormirás en Cuzco en el hotel que tu quieras y si no sabes te recomiendo estos dos: Hotel Monasterio San Pedro y Hotel Xima Cuzco 4*. A la mañana siguiente de madrugada saldremos del meeting point hacia la selva al centro donde hacemos la dieta. (5h aprox en Van)
Hasta que volvamos a Cuzco no tienes que encargarte de nada, todo está incluido y organizado.
A la vuelta volveremos desde la selva hasta Cuzco donde terminamos el viaje.
Esa noche 30 noviembre, también deberías reservarte noche de hotel para dormir.

Antes o después de la dieta aprovecha a visitar lugares increíbles como el Machupichu, Cuzco, Pisac, todo el valle sagrado.... Daniel puede ayudaros y coordinar todo con los hoteles, traslados de aeropuertos y lo que se os ocurra, llevará un coste de 10% por su ayuda.

Los precios de billetes de avión están ahora alrededor de 1000€ MAD-LIM-CUZ, revisa bien las fechas con los cambios de horas y días de tus billetes. Yo ya tengo el mío! Listos para viajar...

LUGAR

El lugar donde hacemos la dieta es en medio de la selva, una reserva dedicada a la reforestación y protección de la naturaleza, el alojamiento es básico pero suficiente para poder estar cómodos y tener nuestra intimidad cuando la necesitemos. Tienen habitaciones individuales con baños comunes, zonas comunes, jardines, cascadas, rios bañables y maníficos recorridos (trochas) para poder perderte de manera segura por el bosque cuando lo necesites.

Estaremos en un entorno privilegiado y seguro, con todo lo necesario para disfrutar de una experiencia transformadora y nutritiva. Además nuestra dieta aporta ayuda y beneficio directo a los proyectos de conservación y protección de estos lugares sagrados cuidando al máximo su sostenibilidad e impacto medioambiental.

Reserva Ecológica Chontachaka: www.ecologiaperumanu.com





PROGRAMA 11 DIAS / 10 NOCHES

Día 19 noviembre: Cusco meeting point

El día 19 de noviembre quedaremos a las 18:00 horas reunión general y check in, en uno de los dos hoteles que os recomendamos en cuzco. Noche en Cuzco.

1º día, 20 noviembre: Cuzco – Chontachaka

Salida del meeting point de Cuzco de madrugada hacia a la Reserva del Manu a lo largo de una sinuosa carretera de montaña. Llegada y acomodación en el albergue de la Reserva Ecológica Chontachaka.

2º día, 21 noviembre: Chontachaka

1er día dieta base de Bambú, purga y testaje a cada participante.

3º día, 22 noviembre: Chontachaka

2º día de dieta y 1ª ceremonia de Aya.

4º día, 23 noviembre: Chontachaka

3º día de dieta



5º día, 24 noviembre: Atalaya

4º día de dieta. Excursión opcional hasta el puerto de Atalaya donde visitaremos jardín de colibríes, dormiremos en un albergue.

6º día, 25 noviembre: Bosque

5º día de dieta. En bote haremos diferentes recorridos y trekkings para ver gigantárboles y cochas mágicas.

7º día, 26 noviembre: Chontachaka

6º día de dieta. 2ª ceremonia de Aya.

8º día, 27 noviembre: Chontachaka

7º día de dieta. Baños de plantas

9º día, 28 noviembre: Chontachaka

8º día de dieta. 3ª ceremonia de Aya.



10º día, 29 noviembre: Chontachaka

Corte de dieta.

11º día, 30 noviembre: Chontachaka - Cuzco

Check out y volvemos a Cuzco al lugar que hayáis elegido para dormir.





PRECIO POR PERSONA 1500€

**Reservas después del 13 de octubre 1700€
y después del 20 de octubre 1800€**

Para reservar la plaza tienes que hacer una transferencia de **500€** a este número de cuenta:
A nombre de Anna Ruiz Ruiz. Iban: **ES24 0182 2148 1702 0154 2102**, Cod BIC/Swift: BBVAESMM,
indicando tu nombre y Viaje Selva en el concepto, y mandar confirmación a daniel@mucura.com.
El resto lo abonaréis **EN CASH Y EN EUROS** el día 19 en el check in por favor.
La reserva no será reembolsable en caso de cancelación.

El programa incluye:

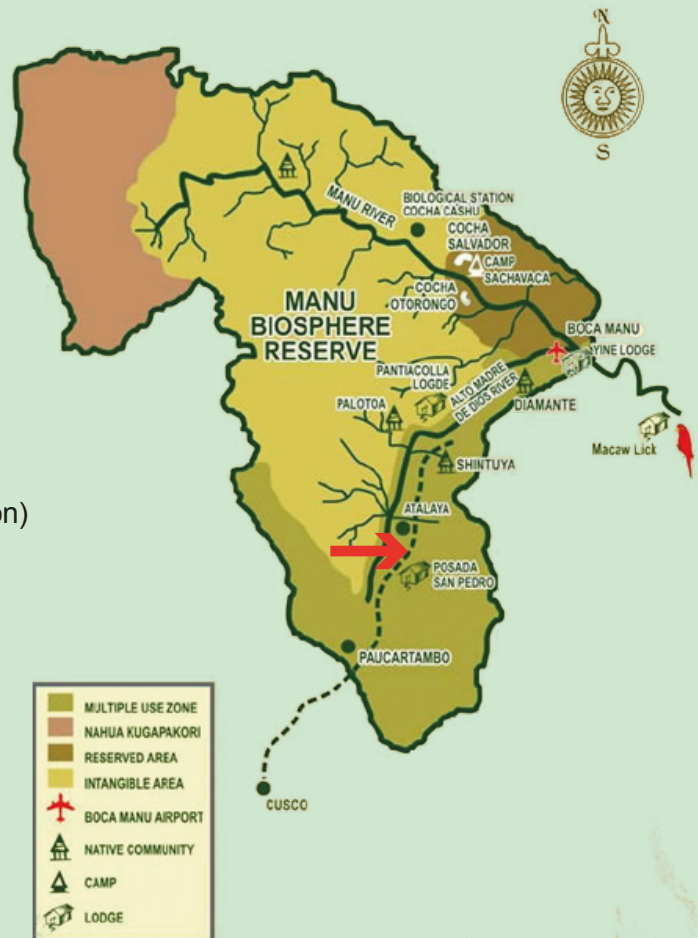
- 3 ceremonias de Ayahuasca, plantas a dietar, limpiezas de tabaco y baños de plantas.
- Orientación, seguimiento e integración de toda la dieta.
- Coordinación logística.
- Traslados de Cusco a Chontacha, Atalaya y vuelta a Cusco.
- Pensión completa vegetariana y alojamiento en habitaciones Chontachaka y Atalaya.
- Comidas durante los desplazamientos en bote.
- Botas de agua y hamaca.
- * El precio puede aumentar si somos menos de 10 personas.
- ** Puedes unirse a la dieta sin tomar Aya.

No incluye:

- Vuelos internacionales o nacionales.
- Seguro de viaje.
- Alimentación no especificada en el programa.
- Medicinas personales.

Equipo recomendado:

- Binoculares, primáticos.
- Linterna con sus repuestos
- Pantalones holgados y resistentes
- Polos y camisas de manga larga (preferiblemente algodón)
- Bañador y toalla
- Calcetines largos de algodón
- Chompa o casaca ligera
- Botas de trekking y sandalias
- Sombrero o gorra y protector solar
- Repelente de insectos
- Bolsas de plástico
- Poncho fuerte para la lluvia
- Lectura y escritura/pintura
- Copia de documentos (Pasaporte, vacunas si tienes)



Coordinación: daniel@mucura.com, wasap: +34 684346650



**DIET
WITH NAK
IN MANU
JUNGLE, PERU
19-30 NOVEMBER 2023**



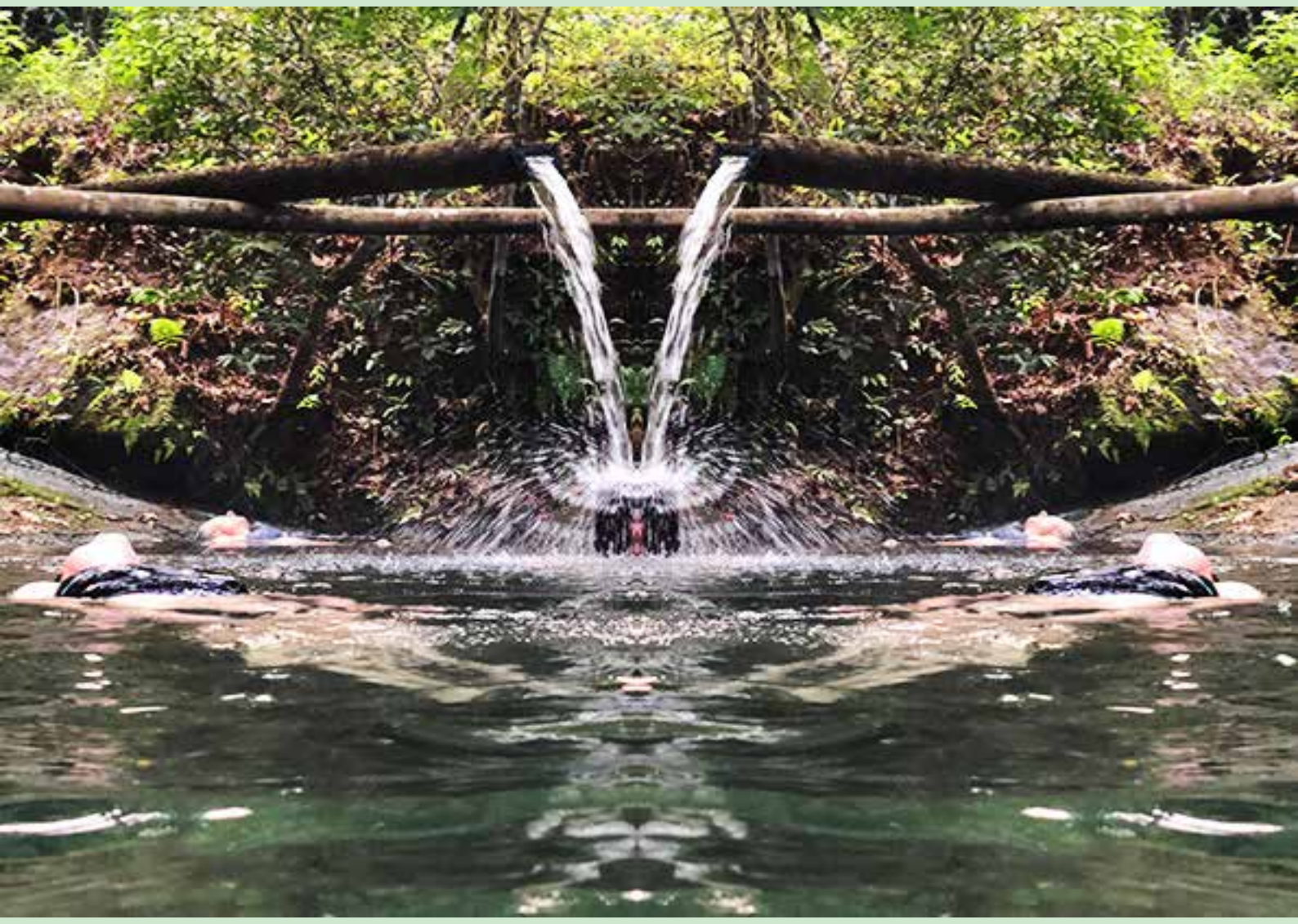


DIET

The Diet is aimed at helping those who want to know themselves better, awaken, recognize and expand their full potential. For those seeking a deep experience with nature and her Sacred Plants. To those who have found a path to personal and spiritual development in plants, and to those who need to detoxify, unblock, heal and live their physical, emotional and spiritual lives healthier.

For 10 days we are going to stop, observe and deepen our lives, to be able to untangle, heal and reconnect our essence with the beauty, power and wisdom of Mother Nature and her sacred plants. We will do 3 ayahuasca ceremonies and we will take different purifying plants from the jungle throughout the process. We will have the company of Master Alberto Manqueriapaq, recognized by UNESCO as the bearer of the ancestral wisdom of the Wachipaire and Machigenka ethnic groups. And from my diet and my self-repair process I will accompany your processes with my experience and affection.

It is a unique opportunity for
your personal development,
internal discovery and
spiritual well-being.





TRAVEL

To organize your trip, you have to get plane tickets to get to Cusco and be able to be on November 19 at 6:00 p.m. at the meeting point that we will indicate for the welcome meeting and check-in.

That night you will sleep in Cusco in the hotel you want and if you don't know, I recommend these two: Hotel Monasterio San Pedro and Hotel Xima Cuzco 4*. The next morning at dawn we will leave the meeting point towards the jungle to the center where we do the diet. (approximately 5 hours in Van)

Until we return to Cusco you don't have to take care of anything, everything is included and organized.

On the way back we will return from the jungle to Cuzco where we finish the trip.

That night, November 30, you should also book a hotel night to sleep.

Before or after the diet, take the opportunity to visit incredible places such as Machupichu, Cuzco, Pisac, the entire sacred valley.... Daniel can help you and coordinate everything with hotels, airport transfers and whatever you can think of, it will cost a 10% extra for his help.

Airline ticket prices are now around €1000 MAD-LIM-CUZ, check the dates carefully with the changes in hours and days of your tickets. I already have mine! Ready to travel...

PLACE

The place where we do the diet is in the middle of the jungle, a reserve dedicated to reforestation and protection of nature, the accommodation is basic but enough to be comfortable and have our privacy when we need it. They have individual rooms with common bathrooms, common areas, gardens, waterfalls, bathable rivers and manic routes (trails) so you can get lost safely in the forest when you need to.

We will be in a privileged and safe environment, with everything you need to enjoy a transformative and nourishing experience. Furthermore, **our diet provides direct help and benefit to the conservation and protection projects** of these sacred places, taking maximum care of their sustainability and environmental impact.

Chontachaka Ecological Reserve: www.ecologiaperumanu.com





PROGRAM 11 DAYS / 10 NIGHTS

November 19: Cusco meeting point

On November 19 we will meet at 6:00 p.m. for a general meeting and check in, in one of the two hotels that we recommend in Cusco. Night in Cusco.

1st day, November 20: Cuzco – Chontachaka

Departure from the Cusco meeting point at dawn towards the Manu Reserve along a winding mountain road. Arrival and accommodation at the Chontachaka Ecological Reserve lodge.

2nd day, November 21: Chontachaka

1st day Bamboo base diet, purging and testing participants.

3rd day, November 22: Chontachaka

2nd day of diet and 1st Aya ceremony.

4th day, November 23: Chontachaka

3rd day of diet



5th day, November 24: Atalaya

4th day of diet. Optional excursion to the port of Atalaya where we will visit the hummingbird garden and sleep in a hostel.

6th day, November 25: Forest

5th day of diet. By boat we will do different routes and treks to see giant trees and magical lakes.

7th day, November 26: Chontachaka

6th day of diet. 2nd Aya ceremony.

8th day, November 27: Chontachaka

7th day of diet. Plant baths

9th day, November 28: Chontachaka

8th day of diet. 3rd Aya ceremony.



10th day, November 29: Chontachaka

Diet cut.

11th day, November 30: Chontachaka - Cusco

Check out and we return to Cusco to the place you have chosen to sleep.





PRICE PER PERSON 1500€

Bookings after 13 october 1700€

After 20 october 1800€

To reserve the place you have to make a bank transfer of **€500** to this account number: to Anna Ruiz Ruiz. IBAN: **ES24 0182 2148 1702 0154 2102**, BIC/Swift Code: BBVAESMM, with your name and Viaje Selva in the concept, and send confirmation to daniel@mucura.com. You will pay the rest **IN CASH AND EUROS** on the 19th at check-in please. The reservation will not be refundable in case of cancellation.

The program includes:

- 3 Ayahuasca ceremonies, plants to diet, tobacco cleansing and plant baths.
- Guidance, monitoring and integration of the entire diet.
- Logistics coordination.
- Transfers from Cusco to Chontacha, Atalaya and return to Cusco.
- Full vegetarian board and accommodation in Chontachaka and Atalaya rooms.
- Meals during boat trips.
- Wellies and hammock.
- * The price could increase if we are less than 10 people.
- **You can join the diet without taking Aya.

Does not includes:

- International or national flights.
- Travel insurance.
- Food not specified in the program.
- Personal medicines.

Recommended equipment:

- Binoculars, binoculars.
- Flashlight with its spare parts
- Loose and resistant pants
- Polos and long-sleeved shirts (preferably cotton)
- Swimsuit and towel
- Long cotton socks
- Light sweater or jacket
- Trekking boots and sandals
- Hat or cap and sunscreen
- Insect repellent
- Plastic bags
- Strong rain poncho
- Reading and writing/painting
- Copy of documents (Passport, vaccines if you have)



Coordination: daniel@mucura.com, wasap: +34 684346650