



R A K S A

R E T R E A T

RETIRO INSIGNIA EN KRABI

Programa Completo

8 Días / 7 Noches • Poonsiri Resort, Klong Muang, Ao Nang • Octubre 2026 • ~14 Huéspedes

Bienvenido a Raksa. Esta semana está construida en torno al marco Hanuman — disciplina y juego, sostenidos en equilibrio. Cada caminata, taller y comida compartida que aparece abajo está aquí para moverte, enraizarte y darte espacio para respirar. Este programa es tanto para ti como para nosotros: un mapa compartido de la semana que viene.

ALGUNAS NOTAS ANTES DE EMPEZAR

El desayuno figura de 7:00 a 8:00 AM cada día; también está disponible más tarde, hasta las 10:00 AM, para quien quiera dormir un poco más.

Los bloques de "tiempo libre" y de **"consultas 1:1 opcionales"** son intencionales, no relleno — ahí es donde el retiro respira. Resiste la tentación de llenarlos.

La cena está incluida todas las noches excepto el domingo, cuando es por cuenta propia en el Landmark Night Market.

El almuerzo corre por tu cuenta cada día, excepto el domingo, cuando la excursión en barco de cola larga a Hong Island incluye un almuerzo de grupo.

Las consultas 1:1 opcionales suelen estar disponibles a partir de la 1:00 PM.

El lugar de la cena del miércoles es una sorpresa, elegido por los monos residentes del resort.

GUARDIANES DE CUERPO, MENTE & ESPÍRITU

1 DÍA 1 · VIERNES — Llegada

Aterrizaje, instalación, primer sabor de Raksa.

Hora	Actividad	Detalles
3:00 PM	Traslado de recogida en el aeropuerto	Recogida en el Aeropuerto Internacional de Phuket (HKT).
3:00 – 5:30 PM	Traslado al Poonsiri Resort	
5:30 – 6:00 PM	Llegada, registro	
6:00 – 7:00 PM	Círculo de bienvenida	Cam y San abren el retiro — presentan el marco Hanuman, la semana que viene y las normas de la casa.
7:00 PM	Cena	Poonsiri Resort, incluida.

2 DÍA 2 · SÁBADO — Caminata a Dragon Crest + Taller de Masaje

Primero la disciplina — gánate la recuperación.

Hora	Actividad	Detalles
7:00 – 8:00 AM	Desayuno	Poonsiri Resort, incluido.
8:00 AM	Salida hacia Dragon Crest	Caminata desde el sendero de Tubkaak hasta la mejor vista de Krabi.
~8:30 AM – 1:00 PM	Caminata a Dragon Crest	3–4,5 h ida y vuelta según el ritmo. Lleva agua y protección solar; el ritmo es guiado para que nadie vaya con prisa.
1:00 – 1:30 PM	Traslado de regreso	De vuelta al resort.
1:30 – 2:30 PM	Almuerzo	
2:00 – 5:30 PM	Tiempo libre	Consultas 1:1 opcionales disponibles.
5:30 – 7:00 PM	Taller de Masaje Tailandés	Dirigido en casa por San (técnicas centradas en la recuperación, ligadas directamente a la caminata del día.)
7:00 PM	Cena	Poonsiri Resort, incluida.

3 DÍA 3 · DOMINGO — Hong Island + Landmark Night Market

Un día entero en el agua, una tarde abierta en tierra.

Hora	Actividad	Detalles
7:00 – 8:00 AM	Desayuno	Poonsiri Resort, incluido.
8:00 – 8:30 AM	Salida hacia Hong Island	
9:00 – 3:00 PM	Excursión en barco de cola larga a Hong Island	Paseo privado en barco de cola larga (salto entre islas) con snorkel — almuerzo de grupo incluido.
3:00 – 4:00 PM	Traslado de regreso	De vuelta al resort.
4:00 – 6:30 PM	Descanso / tiempo libre	
6:30 – 9:00 PM	Landmark Night Market	Cena por cuenta propia — los huéspedes eligen y compran su propia cena en el mercado.

4 DÍA 4 · LUNES — Muay Thai + Clase de Cocina Tailandesa

Golpear, luego cocinar — de la disciplina al alimento.

Hora	Actividad	Detalles
7:00 – 8:00 AM	Desayuno	Poonsiri Resort, incluido.
10:30 AM – 1:00 PM	Sesión de Muay Thai	Técnica y acondicionamiento, adaptados al nivel del grupo.
1:00 – 1:15 PM	Reto de Baño de Hielo	Incluido — una inmersión helada para cerrar la sesión. Opcional, pero todo el grupo está invitado a probarlo.
1:15 – 4:00 PM	Descanso / tiempo libre	Almuerzo por cuenta propia. Consultas 1:1 opcionales disponibles.
4:30 PM	Recogida para la Clase de Cocina Tailandesa	
5:00 – 8:00 PM	Clase de Cocina Tailandesa	Cena incluida — los huéspedes cocinan y comen lo que preparan.



5 DÍA 5 · MARTES — Talleres de Parada de Manos + Tantra

Jugar con el equilibrio, luego con la presencia.

Hora	Actividad	Detalles
7:00 – 8:00 AM	Desayuno	Poonsiri Resort, incluido.
9:00 – 11:00 AM	Taller de Parada de Manos/Equilibrio	Dirigido con calistenia — progresiones para todos los niveles.
11:00 AM – 1:00 PM	Descanso / tiempo libre	Almuerzo por cuenta propia.
1:00 – 3:00 PM	Taller de Tantra	Sesión dirigida — presencia, conexión, respiración.
3:00 – 6:30 PM	Tiempo libre	Consultas 1:1 opcionales disponibles.
7:00 PM	Cena	Poonsiri Resort, incluida.

6 DÍA 6 · MIÉRCOLES — Kayak en Ao Thalane + Noche de los Monos

Rema por los manglares y deja que los monos residentes elijan la cena.

Hora	Actividad	Detalles
7:00 – 8:00 AM	Desayuno	Poonsiri Resort, incluido.
9:30 AM	Recogida para el kayak en Ao Thalane	
9:30 AM – 1:30 PM	Excursión en kayak	~4 h, tour guiado por los manglares. Los kayaks son dobles — 2 personas por kayak.
1:30 – 2:00 PM	Traslado de regreso	De vuelta al resort.
2:00 – 5:30 PM	Descanso / tiempo libre	Consultas 1:1 opcionales disponibles.
5:30 – 6:30 PM	Taller Inspired	Sesión reservada — detalles por confirmar.
7:00 – 9:00 PM	NOCHE DE CENA CON LOS MONOS	El lugar de la cena de esta noche es una sorpresa, elegido por nuestros monos residentes. Sigue a la tropa para descubrir a dónde vas.



7 DÍA 7 · JUEVES — *Crucero al Atardecer + Cena de Despedida*

Cerrar el círculo donde se abrió — en Poonsiri.

Hora	Actividad	Detalles
7:00 – 8:00 AM	Yoga	Poonsiri Resort.
8:00 – 9:00 AM	Desayuno	Consultas 1:1 opcionales disponibles.
2:00 PM	Salida hacia el crucero al atardecer	Recogida directamente en el Poonsiri Resort.
2:00 – 8:00 PM	Crucero al Atardecer	Parada en Poda Island — la última aventura del retiro.
8:00 – 8:30 PM	Traslado de regreso	De vuelta al resort, para la cena de despedida.
8:30 PM	CENA DE DESPEDIDA	Poonsiri Resort — cerramos el círculo donde empezó la semana.

8 DÍA 8 · VIERNES — *Salida*

Despedida.

Hora	Actividad	Detalles
7:00 – 10:00 AM	Desayuno y equipaje	Poonsiri Resort, incluido.
10:00 AM	Ceremonia de Cierre	Un breve círculo de cierre juntos antes de partir.
11:15 AM	Salida, traslado al aeropuerto	Traslado privado al Aeropuerto Internacional de Phuket (HKT), con llegada aproximada a las 2:30 PM, sujeto al tráfico.

VUELOS DE REGRESO

Reserva los vuelos de regreso que salgan del Aeropuerto Internacional de Phuket (HKT) no antes de las 4:30 PM del día de salida. Nuestro traslado de cortesía sale del Poonsiri Resort a las 11:15 AM y llega a HKT aproximadamente a las 2:30 PM, sujeto al tráfico.

