



RAKSA

RETREAT

KRABI, TAILANDIA

GUÍA DE SUPERVIVENCIA

*Todo lo que un guardián en formación necesita saber
antes de adentrarse en la jungla — narrado (muy libremente)
por el propio Hanuman.*

GUARDIANES DEL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU

Bienvenido, viajero

¡Saludos! Soy Hanuman, guardián de esta jungla, saltador de océanos y —durante los próximos días— tu mascota extraoficial y travesura residente. Te has apuntado a algo un poco salvaje: montañas, mar, sudor, quietud y, seguramente, algún que otro mono mirando tus gafas de sol. Bien. De eso se trata.

Esta pequeña guía existe para que nada te pille por sorpresa, salvo quizá la humedad. Léela en el avión, ojéala en el taxi o ignórala por completo e improvisa: en cualquier caso, estaremos saludándote desde la Puerta 2 cuando aterrices.

HANUMAN DICE

Un retiro funciona mejor cuando nadie está en silencio entrando en pánico por su visado. Lee las partes aburridas: te prometo que importan más que la lista de equipaje.

DENTRO DE ESTA GUÍA

Vuelos y seguro de viaje	03
Cómo llegar — aeropuerto y traslado	04
Qué llevar	05
Qué esperar en el lugar	06
Dinero, salud y vida cotidiana	07
Contacto e información de emergencia	08

Vuelos y seguro

RESERVAR TU VUELO

Vuela al Aeropuerto Internacional de Phuket (HKT).

Llegada: procura aterrizar en HKT antes de las 2:00 PM para que tu llegada coincida con nuestra ventana de traslado grupal de las 3:00 PM. Si tu vuelo aterriza bastante fuera de esa franja, escríbenos por WhatsApp y organizaremos tu recogida particular a precio de coste (normalmente 3.200 THB). También puedes optar por volar al Aeropuerto Internacional de Krabi y organizar tu propio transporte.

Salida: nuestra última sesión del día final termina alrededor de las 11:00 AM. Recomendamos encarecidamente reservar tu vuelo de vuelta no antes de las 4:30 PM: así tendrás margen de sobra para el traslado al aeropuerto, sin apurar demasiado.

HANUMAN DICE

Envíanos tu itinerario de vuelo en cuanto lo reserves. No podemos cruzar océanos de un salto para rescatarte de la terminal equivocada: danos los detalles con tiempo.

SEGURO DE VIAJE — INNEGOCIABLE

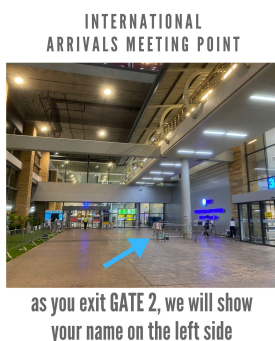
- El seguro de viaje es obligatorio para cada huésped. Tailandia es en general muy segura, pero entre vuelos internacionales, actividades físicas como la calistenia y el Muay Thai, y el simple hecho de estar lejos de casa, una buena póliza es tranquilidad barata.
- Asegúrate de que tu póliza cubra **tratamiento médico y evacuación** en Tailandia.
- Comprueba que cubra **actividades de aventura / físicas**: algunas pólizas económicas excluyen las artes marciales o el entrenamiento de movimiento «extremo», así que lee la letra pequeña.
- Añade cobertura de **cancelación / interrupción del viaje** si tu póliza lo ofrece. Lleva siempre contigo una copia digital e impresa del número de póliza y del teléfono de emergencia.

VISADO Y PASAPORTE

- Comprueba que tu pasaporte tenga **al menos 6 meses de validez** desde la fecha de llegada.
- Confirma las normas de visado a la llegada o de exención de visado para Tailandia según tu nacionalidad antes de volar: los requisitos cambian, así que consulta una fuente oficial cerca de la fecha de salida.
- Ten a mano un comprobante de viaje de salida o de vuelta, por si inmigración lo pide.

Cómo llegar

Aterrizas, respira, cruza la Puerta 2 y busca un mono en un cartel con el nombre de Raksa Retreats. Coordinamos una **recogida grupal en el aeropuerto**, así que no tendrás que organizar tu propio taxi si tu vuelo entra dentro de la ventana de recogida que confirmamos contigo.



Tu punto de aterrizaje: sal por la Puerta 2 del Aeropuerto Internacional de Phuket y mira a la izquierda para encontrar a Raksa Retreats.

PASO A PASO

- **Pasa inmigración y recoge tu equipaje** con normalidad.
- **Sal por la Puerta 2**, no por la 1 ni la 3. Te estaremos esperando justo fuera, en el lado izquierdo, con un cartel con tu nombre.
- Si no nos encuentras en unos minutos, que no cunda el pánico: escríbenos por WhatsApp (número en la última página). Siempre hay alguien pendiente de ese teléfono.
- Desde el aeropuerto, el traslado hasta Ao Nang dura aproximadamente **entre 2 y 2,5 horas**, según el tráfico; aprovecha ese rato para dormir, hidratarte o mirar por la ventana los acantilados de piedra caliza.

HANUMAN DICE

Si tu vuelo se retrasa, no pasa nada: los aeropuertos les ocurren a todos, incluso a los monos semidivinos. Solo mantennos informados para que nadie se quede plantado en la Puerta 2.

¿LLEGAS ANTES O TE QUEDAS DESPUÉS?

Algunos huéspedes llegan uno o dos días antes para quitarse el jet lag, o se quedan después para explorar las islas de Krabi. Es totalmente tu decisión: solo avísanos de tus fechas de viaje por libre.

Qué llevar

Viaja ligero, viaja con cabeza. Krabi es cálida, húmeda y está llena de movimiento: piensa en función antes que en moda (aunque un poco de estilo selvático nunca le hizo daño a nadie).

MOVIMIENTO Y ROPA

- ☐ Ropa ligera y transpirable (las mañanas y las noches pueden ser más frescas)
- ☐ Ropa deportiva para las sesiones de yoga, calistenia y Muay Thai
- ☐ Zapatillas de entrenamiento + un par de sandalias o chanclas
- ☐ Bañador (más de uno: con la humedad todo se queda húmedo)
- ☐ Un chubasquero ligero o poncho
- ☐ Ropa discreta para visitar templos o pueblos locales

SALUD Y SOL

- ☐ Protector solar respetuoso con los corales
- ☐ Repelente de insectos
- ☐ Medicación personal (en su envase original)
- ☐ Artículos básicos de primeros auxilios que sueles usar
- ☐ Sales de rehidratación / electrolitos

EQUIPO Y PRÁCTICO

- ☐ Botella de agua reutilizable
- ☐ Bolsa estanca para salidas en barco o cascadas
- ☐ Adaptador de corriente (Tailandia usa tipo A/C/O, 220V)
- ☐ Linterna frontal o linterna pequeña
- ☐ Mochila pequeña para las excursiones
- ☐ Efectivo en billetes pequeños de baht tailandés (ver capítulo siguiente)

MENTE Y ESPÍRITU

- ☐ Cuaderno y bolígrafo
- ☐ Una mente abierta y sentido del humor
- ☐ Tapones para los oídos (las noches en la jungla son animadas)
- ☐ Lo que te ayude a desconectar: un libro, música, té

DEJA EN CASA

Objetos de valor que llorarías si perdieras, electrónica en exceso y cualquier expectativa de horario rígido. La jungla funciona con su propio tiempo.

Qué esperar

Este es un retiro de grupo reducido: cercano, práctico y construido sobre la idea de que el cuerpo, la mente y el espíritu se entrenan juntos, no por separado. Espera mañanas tempranas, sudor de verdad, quietud de verdad y un grupo lo bastante pequeño como para que nadie se esconda en la última fila.

EL RITMO DEL DÍA

- **Mañana:** práctica de movimiento — yoga, calistenia, trabajo de equilibrio y pino para saludar al día.
- **Mediodía:** comidas compartidas, descanso y tiempo libre para nadar, explorar o simplemente no hacer nada.
- **Tarde:** sesiones guiadas como Muay Thai, nada yoga o trabajo corporal — la combinación exacta cambia de un retiro a otro.
- **Noche:** meditación guiada, prácticas más tranquilas, cena y tiempo alrededor de la mesa común.

QUIÉN TE GUÍA

Las sesiones se guían de forma cercana y práctica en grupos pequeños, e incluyen trabajo de fuerza y equilibrio (pinos, fundamentos de calistenia), meditación guiada y prácticas complementarias como nada yoga, trabajo corporal osteopático y trabajo de tao y tantra basado en la respiración. Si alguna de ellas te atrae en particular, normalmente se pueden organizar sesiones adicionales 1 a 1: solo tienes que pedirlo.

HANUMAN DICE

Te caerás del pino. Te perderás un poco en alguna meditación. Puede que pierdas de forma espectacular en un asalto amistoso de sparring. Todo correcto: el crecimiento se ve torpe desde fuera.

NIVEL FÍSICO

Ven tal y como estás. Las sesiones se guían con adaptaciones para distintos niveles: el objetivo es presentarse con honestidad, no llegar «listo para el retiro».

Dinero, salud y vida cotidiana

DINERO

- La moneda es el **baht tailandés (THB)**. Las tarjetas se aceptan en comercios grandes, pero los pequeños vendedores, los mercados y los tuk-tuks funcionan con efectivo.
- Saca efectivo en un cajero del aeropuerto o del pueblo en lugar de cambiar en los mostradores del hotel: el tipo de cambio suele ser mejor.
- Una cantidad modesta en billetes pequeños cubre comidas fuera, mercados, propinas y masajes.
- La propina no es obligatoria en Tailandia, pero siempre se agradece cuando el servicio es bueno.

SALUD Y AGUA

- Bebe agua embotellada o filtrada; evita el agua del grifo.
- No hay vacunas obligatorias para la mayoría de los viajeros, pero consulta las recomendaciones actuales con un centro de medicina del viajero antes de salir.
- Krabi es cálida y húmeda todo el año: ve a tu ritmo, hidrátate constantemente y no te hagas el héroe en tu primera caminata por la jungla.

CONECTIVIDAD

- Una SIM o eSIM local es barata y fácil de conseguir en el aeropuerto si quieres datos nada más llegar.
- Hay wifi en el alojamiento, aunque te animamos con cariño a desconectarte más de lo que te conectas.

HANUMAN DICE

Culturalmente, Tailandia funciona con calidez y respeto: una sonrisa llega más lejos que el volumen, los zapatos se quitan antes de entrar en la mayoría de los edificios, y tanto los monjes como los monos agradecen algo de paciencia.

Contacto e información de emergencia

WhatsApp (24/7 durante el retiro) +1 417 427 4772

Punto de encuentro Aeropuerto Internacional de Phuket — Puerta 2, lado izquierdo

Emergencias locales (Tailandia) 191 (Policía) · 1669 (Ambulancia)

Teléfono de tu seguro de viaje Llévalo siempre contigo — anótalo aquí:

UNA ÚLTIMA COSA

Envíanos los datos de tu vuelo y cualquier cosa que debamos saber sobre ti (necesidades alimentarias, lesiones, alergias) antes de aterrizar. Cuanto más sepamos, menos tendrá que adivinar nadie.

«La jungla no tiene prisa, y tú tampoco deberías tenerla».

— probablemente dicho por un mono, en algún momento

Nos vemos en la Puerta 2.

— El equipo de Raksa Retreats