



FINCA ROSA BLANCA COFFEE FARM & INN

LIBRO DE ACTIVIDADES



Estimado huésped:

Nos complace mucho que haya elegido pasar sus vacaciones con nosotros en Finca Rosa Blanca. Esperamos poder brindarle un servicio excepcional en un entorno tranquilo y relajante.

Le ofrecemos este libro de información sobre el hotel y nuestros servicios para mejorar su estadía y para ayudarle a crear una experiencia maravillosa. Esperamos que estas pautas contribuyan a que sus vacaciones en Finca Rosa Blanca sean excepcionales y le ayuden a aclarar cualquier duda que pueda surgir durante su estancia.

Nuestro personal está disponible para cualquier pregunta o para proveer asistencia con respecto a nuestra plantación de café, tours, actividades, esfuerzos ambientales, restaurantes locales, entre otros. Por favor, permítanos saber si hay algo más que podamos mejorar para que su estancia con nosotros sea más agradable.

¡Muchas Gracias!

Teri y Glenn Jampol, Propietarios





Tours y excursiones con Finca Rosa Blanca

Finca Rosa Blanca se complace en ofrecer a nuestros huéspedes viajes de un día, tours y excursiones a una variedad de actividades y atracciones en esta región de Costa Rica. Los huéspedes aventureros desearán subirse a una famosa tirolina o canopy costarricense para recorrer la selva tropical o hacer rafting en las aguas bravas de un río cercano. Camine por el bosque nuboso en una reserva nacional para disfrutar de una vista espectacular de un volcán dormido. A los amantes de las nuevas experiencias de degustación les encantará un paseo por nuestra granja de café orgánico, una visita a una granja de piñas y especias, o una complaciente cata de chocolate. Aquí hay algo para todos los gustos.

Todas las visitas y excursiones de Finca Rosa Blanca incluyen un guía bilingüe y transporte. Las tarifas de entrada, los donativos y el almuerzo no están incluidos. Todas las excursiones requieren reserva previa. Los gastos de cancelación serán del 100% del importe pagado si se cancela 4 horas antes de la actividad.

Las experiencias varían en duración y nivel de dificultad. Las excursiones y los guías son reservados constantemente y se adaptan a las necesidades de nuestros huéspedes, por lo que le rogamos que reserve su excursión personalizada con anticipación a su estancia para garantizar la disponibilidad.

Disponemos de estancia en habitaciones + paquetes de excursiones con descuentos. Por favor pregunte a nuestro personal cuando haga la reservación de su estancia con nosotros.

Para familias o grupos grandes, tenga en cuenta que nuestra van tiene capacidad para 6 personas. Disponemos de 2 sillitas para bebés para los traslados generales y para las excursiones.

En Finca Rosa Blanca damos la bienvenida a las personas que viajan solas. Por favor, tenga en cuenta que todos nuestros tours requieren un mínimo de 2 participantes (o el coste de la tarifa equivalente). Si usted viaja de forma independiente y desea unirse a otra pareja o a un grupo en una excursión para evitar el cargo adicional, por favor pregunte en la recepción, y haremos todo lo posible para complacerlo.

Tours de medio día

\$60 + impuestos / por persona (transporte privado, guía) + tasa de entrada.

Nuestros tours de medio día salen de Finca Rosa Blanca ya sea en las mañanas (7:00-8:00 AM), o al mediodía (12:00-1:00 PM), a menos que se indique un horario diferente. Los huéspedes pueden optar por probar una comida en un restaurante local típico de Costa Rica en el camino o regresar a Finca Rosa Blanca para el almuerzo. Se pueden combinar dos excursiones de medio día para obtener una experiencia de un día completo. Consulte más adelante en este libro o pregunte a su guía por las experiencias que se pueden combinar (en la misma zona). Por favor, recuerde llevar su dinero para el almuerzo.

Full Day Tours / excursiones de un día completo

90\$ + impuestos / por persona (transporte privado, guía) + tasa de entrada.

Nuestros tours de un día completo salen de Finca Rosa Blanca entre las 7:00 AM y las 8:00 AM (a menos que se indique un horario diferente) y regresan a Finca Rosa Blanca alrededor de las 5:00 PM. Los huéspedes serán invitados a disfrutar de un almuerzo en un restaurante local típico de Costa Rica como parte de las actividades mientras están fuera. Los tours de un día completo cuestan \$90 / por persona por el transporte + la entrada al lugar o la tarifa de la actividad. Por favor, recuerde llevar su dinero para el almuerzo.

Tours exclusivos Finca Rosa Blanca

Tour Finca de Café de Finca Rosa Blanca (en el sitio)

Santa Bárbara, Provincia de Heredia



Tome un breve paseo por la naturaleza a través de la plantación de café orgánico sostenible de Finca Rosa Blanca y sea testigo de todo el proceso de desarrollo, cultivo, cosecha y tostado del café. Comprenda la ecología detrás del proceso de producción de café de sombra y aprecie las relaciones simbióticas entre la flora y la fauna. En el beneficio (instalación de producción) de Finca Rosa Blanca y en la casa de tostado, verá de primera mano el largo viaje de las bayas de café: lavado, clasificado, secado y tostado, y luego en su mesa de la cocina. Aprenda cómo los expertos evalúan y califican el café gourmet participando en una sesión de "cata" de café con nuestros expertos guías. Las bolsas de nuestro café orgánico recién tostado, cultivado a la sombra estarán disponibles para su compra después del recorrido.

Horarios del tour: 9:00 AM y 1:00 PM (Recorrido de 2.5 horas aproximadamente).

Mínimo 2 personas, máximo 6 personas por cata.

Apropiado para todas las edades.*

Nivel de dificultad: fácil / moderado.

Qué llevar: zapatos cerrados para caminar o hacer senderismo, sombrero, repelente de insectos.

Costo: tour \$40 por persona (niños menores de 11 años gratis).

*Aunque este es un paseo por la naturaleza al aire libre a través de nuestra finca, no está diseñado para niños pequeños debido a la discusión continua y la complejidad de la presentación guiada y la cata.



Tour cultural de las tierras altas

Provincia de Heredia



Conozca la cultura y la historia de Costa Rica en este recorrido a pie por las ciudades coloniales de Barva y Heredia. Los famosos fabricantes de máscaras de la ciudad de Barva siguen transmitiendo la tradición de fabricar máscaras para las fiestas anuales de la comunidad, el equivalente costarricense al Mardi Gras. Deténgase en el taller de un artista para ver la evolución de los trajes de marionetas gigantes hechos a mano que suelen llevar los asistentes a las fiestas en los desfiles y bailes públicos. Visite la iglesia católica romana de San Bartolomé, construida en 1575, que sirve como parroquia local. Una tercera parada en la ciudad de Heredia, la capital de la provincia fundada en 1706, incluye un paseo por el centro de la ciudad para ver los monumentos de estilo colonial español de Heredia. Disfrute de las vistas, los olores y los sonidos del Mercado central, abarrotado y bullicioso, y repleto de frutas exóticas, verduras, especias y hierbas. Para cerrar, ofrecemos la visita al *Museo de Cultura Popular*, lo cual supone un viaje en el tiempo a la Costa Rica colonial.

Los huéspedes pueden optar por degustar algunos bocadillos en el Mercado central o detenerse para almorzar en un típico restaurante costarricense local.

Horarios del tour: 9:00 AM y 1:00 PM (3-4 horas de duración aproximadamente).

Mínimo 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil.

Qué llevar: zapatos cómodos para caminar, cámara fotográfica.

Costo: \$5 / por persona en concepto de donación para el estudio de fabricación de máscaras.

***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local o comprar un recuerdo en el Mercado central.**



Jardín del Edén: un paraíso para los observadores de aves (en el sitio)

Santa Bárbara, Provincia de Heredia

En las tierras altas con vistas al Valle Central de Costa Rica, Finca Rosa Blanca tiene la suerte de estar rodeada de una diversa colección de fauna silvestre en un ecosistema tropical. Tome un paseo al amanecer con nuestro guía naturalista experto por los terrenos de Finca Rosa Blanca y sus alrededores, para experimentar la riqueza de la avifauna en nuestro propio jardín. Hemos observado más de 137 especies, como los periquitos silvestres de frente carmesí, los momótidos y las oropéndolas de Moctezuma.

Horario del tour: 6:00 AM (2 horas de recorrido a pie).

Mínimo 2 personas.

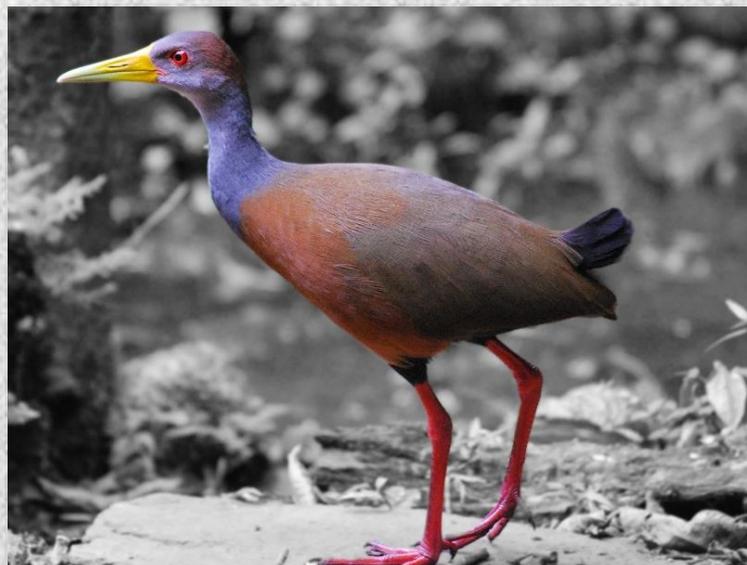
Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil.

Se puede combinar con cualquiera de los tours de día completo o medio día, saliendo a las 8:00 AM.

Qué llevar: zapatos cerrados cómodos para caminar, repelente de insectos, cámara fotográfica y binoculares.

Costo: \$30 por persona; gratis para niños menores de 11 años.



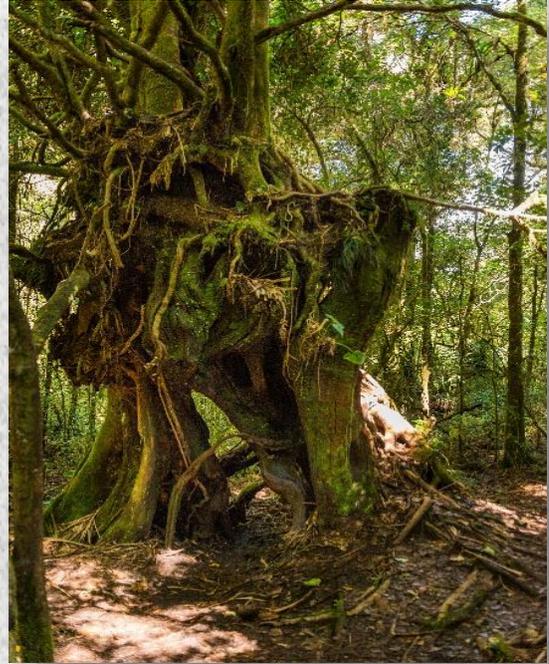
Caminata por el bosque nuboso del Volcán Barva – solo por las mañanas

Paso Llano, Provincia de Heredia

Camine a través de un exuberante bosque nuboso de gran altitud hasta el Volcán Barva, que tiene 2.906 metros sobre el nivel del mar / 9.534 pies. El Volcán Barva es una serie de crestas montañosas con una laguna en su cráter, donde se puede observar una diversa vida silvestre, incluidos los resplandecientes quetzales. Senderos naturales boscosos serpentean a través de este sector occidental del Parque Nacional Braulio Carrillo, que contiene un ecosistema primario que ha existido en el área desde la antigüedad. La caminata de 6 millas es de dificultad moderada a difícil y solo la deben realizar excursionistas activos; sin embargo, nuestro guía moderará el ritmo de la excursión para satisfacer las necesidades de todos los huéspedes. Tenga en cuenta que los visitantes a veces pueden verse afectados por el cambio de altitud. Las mañanas son mejores durante los meses de mayo a diciembre.

Los huéspedes pueden optar por detenerse en el camino para un almuerzo típico en un restaurante costarricense local.

Horario del tour: 8:00 AM saliendo desde Finca Rosa Blanca (2 horas de excursión aproximadamente).



Mínimo 2 personas.

Apropiado para adultos activos y familias con niños mayores de 12 años.

Nivel de dificultad: moderado / difícil.

Qué llevar: zapatos cómodos para excursión, chaqueta ligera o poncho, cámara fotográfica y binoculares (recomendado / opcional).

Costo: \$15 exhibición + impuestos / tarifa de entrada al Parque por persona.

***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**

Experiencia Volcán Poás y su bosque nuboso

Provincia de Alajuela

A menos de una hora en carro desde Finca Rosa Blanca, el Volcán Poás, en la provincia de Alajuela, se eleva hasta los 2.500 metros sobre el nivel del mar. Un corto paseo hasta un mirador ofrece una oportunidad espectacular para tomar fotografías y disfrutar de unas vistas impresionantes. El Volcán Poás es un volcán activo con tres cráteres, uno de los cuales es el segundo más grande del mundo, con fumarolas activas y un lago que hierve a fuego lento. El Parque Nacional del Volcán Poás contiene un bosque nuboso enano, y se puede pisar la divisoria continental de las Américas, lo que significa que la lluvia que cae al oeste de la divisoria fluye hacia el océano Pacífico y la que cae al este fluye hacia el mar Caribe. El lago del cráter es uno de los más ácidos del mundo, debido al ácido clorhídrico y sulfúrico que contiene el agua procedente de las emisiones de gases que se filtran. Dentro de esta zona protegida se pueden tener avistamientos de las 79 especies de aves que se han identificado, como el quetzal, el tucancito esmeralda, la pava negra e innumerables colibríes.



Reglamento del Parque para visitar el Volcán Poás:

El Parque estará abierto a todas las personas, sin embargo NO se recomienda llevar niños menores de 6 años, ni personas mayores que tengan problemas de movilidad, personas que tengan problemas respiratorios, como asma y otras condiciones asociadas, o problemas cardíacos.

- Sólo podrán acceder a la zona volcánica las personas que hayan realizado una reserva previa.

- Los visitantes podrán entrar en grupos de 50 personas y podrán estar 20 minutos como máximo en la zona del mirador del cráter principal.

- Si las autoridades respectivas consideran que en algún momento es necesario cerrar y evacuar el Volcán, no habrá devolución del dinero pagado por la entrada, el cierre puede ser por tiempo indeterminado, sin embargo, si el cierre es momentáneo, el visitante podrá hacer uso de su derecho de admisión el mismo día o en los días siguientes.

- Sin excepción, todos los visitantes tendrán que firmar una exención de responsabilidades, y usar un casco de seguridad antes de ingresar al área volcánica.

Horario del tour: requiere reservación previa.

Apropiado para mayores de 6 años.

Nivel de dificultad: fácil.

Qué llevar: zapatos cómodos para caminar, cámara fotográfica.

Tasa de entrada al parque: \$15 / por persona.

***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**

Tour comunitario: vivencia de un día

Santa Bárbara, Provincia de Heredia



En la Finca Rosa Blanca, parte de nuestro compromiso con la sostenibilidad significa servir como una organización consciente dentro de nuestra comunidad local. Experimente un día en la vida de un niño costarricense local con una visita a la Escuela Primaria Barrio Jesús, donde nos hemos asociado con la administración en una variedad de proyectos a lo largo de los años, incluyendo el establecimiento de un invernadero en los terrenos de la escuela. Celebramos la vida con los jubilados del Centro Diurno de Ancianos de Santa Bárbara (CENDAS), muchos de los cuales se mantienen ocupados elaborando productos caseros y telas para vender en nuestra tienda. Por último, haremos una parada en la Fundación Comedor de niños Jesús, que proporciona alimentos a los niños costarricenses necesitados, esta visita dará a los participantes una idea de cómo nos comprometemos con la filantropía costarricense, el voluntariado y el objetivo de mejorar la vida de todos los miembros de la comunidad.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica.

Horario del tour: 9:00 AM (3 - 4 horas) de lunes a viernes, solo cuando la escuela está en actividades.

*La escuela requiere que hagamos la reservación de nuestra visita con 2 semanas de anticipación. Si considera que este tour será de su interés, por favor hágaselo saber a nuestro personal cuando haga la reservación de su estadía.

Mínimo 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil.

Qué llevar: cámara fotográfica.

Costo: a convenir.

***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**

Degustaciones culinarias

Degustación de la chocolatería artesanal Sibú

San Isidro, Provincia de Heredia



En esta cata de chocolate artesanal en Sibú Chocolate, los invitados se embarcan en un fascinante viaje por la historia del cacao, desde sus orígenes como alimento sagrado de los dioses hasta su uso como moneda regional hasta el siglo XIX. Descubra cómo Europa transformó el chocolate en las tabletas y bombones que hoy disfrutamos. Conozca el renacimiento del chocolate como golosina artesanal repleta de antioxidantes. Durante la visita, degustará las trufas gourmet de Sibú, rellenas de ingredientes exclusivamente costarricenses (Maridaje de vinos disponible). Descubra el compromiso de Sibú Chocolate con los agricultores orgánicos y locales, y su innovador enfoque de envasado sostenible. Después de la presentación de la mañana, los huéspedes pueden optar por quedarse a almorzar en el Garden Café de Sibú, con comida de la granja a la mesa.

Horarios del tour: 10:30 y 11:30 AM, de martes a sábado (salida desde Finca Rosa Blanca) 2 horas de demostración de degustación.

Requiere reservación con 48 horas de anticipación.

Mínimo 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil.

Puede combinarse con: Jardín del Edén: Un paraíso para los observadores de aves; el Toucan Rescue Ranch; el Rescate Wildlife Rescue Center (antiguo Zooave) y la Granja de hierbas Ark.

Qué llevar: ¡un muy buen apetito!

Costo: degustación \$35 / por persona (transporte no incluido).

**Si está combinando el tour de degustación de la fábrica de chocolate de Sibú con otra actividad, tendrá que llevar un guía de Finca Rosa Blanca para una experiencia de día completo. Si regresará directamente, puede considerar un traslado privado que lo lleve y lo traiga de Sibú, y puede hacer el tour in situ con los guías de la fábrica de chocolate.

Dulce y picante: Tour a la Granja Integral El Jícara (medio día)

El Roble de la Virgen de Sarapiquí, Provincia de Heredia



Los huéspedes disfrutarán de un paisaje diverso lleno de flora y fauna local, intercalado con campos de frutas, verduras y especias. Descubra los entresijos de las plantas de pimienta, y el fruto del cacao con el que se produce el chocolate en la *Finca El Jícara*, así como el palmito silvestre y los cocos. Conocerá las plantas medicinales que se utilizan en Costa Rica y tendrá el privilegio de conocer a la familia que ha creado esta maravilla eco-agrícola. Después de un paseo de dos horas por la finca y el bosque circundante, disfrutará de una bebida de frutas de temporada servida con palmito fresco y un dulce elaborado con productos de la Finca.

Horario del tour: día completo.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil.

Qué llevar: zapatos resistentes para caminar, repelente de insectos, cámara fotográfica, ropa ligera de manga corta.

Costo: tarifa de entrada \$20 / por persona, tour de la finca + snack.

Mejor combinación con: Viaje en flotador por Sarapiquí; Canopy y cabalgata o Reserva Nacional de Vida Silvestre Tirimbina.



Tour de la evolución del chocolate: Reserva Nacional de Tirimbina

Región de Sarapiquí, Provincia de Heredia

En la Reserva de Tirimbina, los huéspedes pueden dirigirse a través de la selva tropical a una zona especial de la reserva utilizada anteriormente como segmento de cultivo de cacao. Al llegar a esta zona de la reserva, los guías del tour del cacao de Tirimbina le mostrarán el proceso artesanal por el que el fruto del cacao se transforma en chocolate: cosecha, fermentación, secado y (por supuesto) ¡degustación! Aprenda la historia del consumo del chocolate y pruebe un sorbo de chocolate típico de la época precolonial preparado con aromas como la vainilla, el chile, la miel, la canela y la pimienta de Jamaica.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica.

Horario del tour: 8:00 AM (salida desde Finca Rosa Blanca).

Mínimo de 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil / moderado.



Qué llevar: zapatos resistentes para caminar, repelente de insectos, cámara fotográfica.

Costo: tarifa de entrada \$30 + impuestos / por persona, tour del chocolate.

Tour y degustación de Hidromiel y visita a la Granja de hierbas Ark de Costa Rica (medio día)

Santa Bárbara de Heredia, Provincia de Heredia

Granja de hierbas Ark

Visite una de las colecciones más completas de hierbas medicinales, plantas tropicales exóticas y árboles de todo el mundo en un hermoso jardín botánico en los amplios terrenos de un vivero y una granja. Conozca las propiedades curativas naturales y los diversos usos de las plantas autóctonas de la mano de un biólogo y guía naturalista residente, mientras da un paseo moderado por el paisaje.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica.

Horario del tour: abierto de lunes a sábado de 7:00 AM a 4:00 PM, y los domingos de 9:00 AM a 3:00 PM. El tour tiene una duración de 2,5 horas.

Mínimo de 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil / moderado.



Qué llevar: zapatos resistentes para caminar, repelente de insectos, cámara fotográfica.

Costo: tarifa de entrada \$5,25 / por persona en el recinto + \$40 en concepto de guía botánico para un máximo de 10 participantes.

Costa Rica Meadery

Aprenderá cómo Costa Rica Meadery convierte la miel de las colmenas locales en hidromiel, una deliciosa bebida alcohólica. También pasará por los jardines de la Granja de hierbas Ark y verá cómo se cultivan, cosechan y utilizan los ingredientes utilizados en la fermentación de la hidromiel, entre ellos la vainilla, el cacao, las moras y la pimienta, para crear un producto delicioso. Por último, degustará algunas de las deliciosas hidromieles, vinos de miel y cervezas premiadas y verá por qué la bebida alcohólica más antigua del planeta está teniendo un renacimiento en todo el mundo.



Para adultos mayores de 18 años.

Costo: \$40 + impuestos / por persona.



Naturaleza y Aventura

Toucan Rescue Ranch (medio día)

San Isidro de Heredia, Provincia de Heredia



El Toucan Rescue Ranch es una organización sin fines de lucro dedicada al rescate, la rehabilitación y la liberación de fauna silvestre en la selva. Se centra en el cuidado, la rehabilitación y el estudio de los tucanes costarricenses, las guacamayas rojas, los búhos, los gatos salvajes, los perezosos y otros animales salvajes que han recibido de los guardabosques, el departamento de medio ambiente y otros organismos gubernamentales. Los animales reciben un hogar cariñoso con el objetivo de proporcionarles el tratamiento médico adecuado, la rehabilitación y, cuando es posible, devolverlos a su entorno salvaje y natural. Venga a visitar de cerca a estas hermosas criaturas autóctonas y apoye nuestros esfuerzos locales de conservación.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica.

Horario del tour: se sugiere reservar con 48 horas de antelación.

Mínimo 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil.

Qué llevar: cámara fotográfica.

Costo: donativos según la actividad.



Rescate Wildlife Rescue Center (antiguo Zooave)

La Garita, Provincia de Alajuela



Un hermoso parque-rescate de ambiente natural es administrado por la Fundación Restauración de la Naturaleza, una organización sin fines de lucro que trabaja desde hace más de 25 años en la conservación de la vida silvestre en Costa Rica. Rescate ha proporcionado hogares temporales y permanentes a animales heridos, domesticados o entregados, incluyendo docenas de especies de aves; tucanes, guacamayos, grullas, curacaos y loros, además de cocodrilos, ciervos autóctonos, tortugas y monos aulladores, en jaulas al aire libre, a la sombra de árboles endémicos y rodeadas de senderos serpenteantes. La organización tiene como objetivo la reintegración de estos animales en la naturaleza y trabaja activamente contra el comercio internacional de mascotas exóticas.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica.

Horario de visita: abierto de 9:00 AM a 5:00 PM (recorrido de 2 horas).

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil.

Qué llevar: cámara fotográfica.

Costo: exhibición \$30 + impuestos / por adulto; \$5 / por niño.

***Por favor, lleve algo de dinero o su tarjeta de crédito si desea hacer una parada para un almuerzo típico en un restaurante local costarricense.**



Aventura de Canopy en Pozo Azul

Sarapiquí, Provincia de Heredia



Únase a nuestros amigos de Pozo Azul para una aventura de canopy ubicada en una gran reserva en el río Sarapiquí. El tour de canopy tiene 9 plataformas suspendidas alrededor de gigantescos árboles de roble, típicos de los bosques antiguos. Los cables utilizados en la actividad de canopy son de acero inoxidable galvanizado. Su longitud oscila entre 60 y 900 pies, y la mayoría de ellos están suspendidos en el follaje y atraviesan ríos tropicales salvajes y cascadas. La excursión se centra en la conservación de la naturaleza y la hermosa selva tropical de Costa Rica. Se toman todas las precauciones de seguridad para garantizar la comodidad y el bienestar de todos los participantes. Para las parejas o los miembros de la familia que no sean aficionados a la tirolina o canopy, pero quieren pasar el día juntos, hay un viaje en balsa por el río, un paseo a caballo o una caminata por la reserva o la granja orgánica.

Horarios del tour: 9:30 AM; 11:30 AM y 2:30 PM.

Mínimo de 2 personas.

Apropiado para todas las edades (los niños pequeños pueden tirarse en tirolina acompañados por un adulto).

Nivel de dificultad: fácil / moderado.

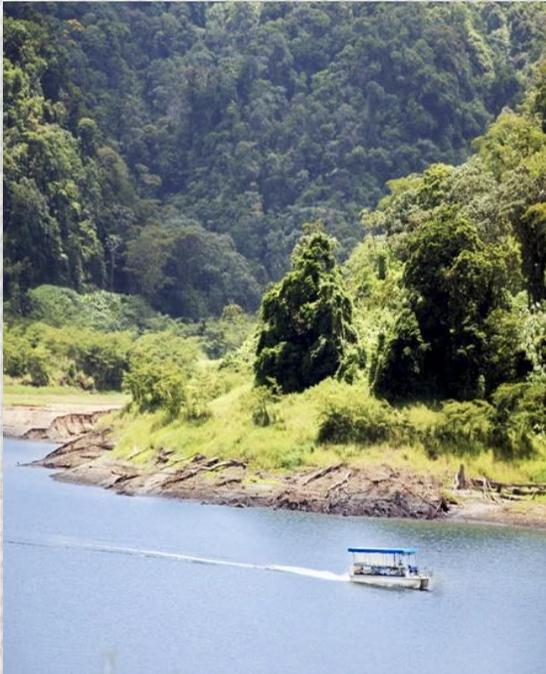
Qué llevar: zapatos cerrados resistentes, chaqueta y repelente de insectos.

Costo: tarifa de entrada \$60 / por adulto.



Balsas en el Río Sarapiquí

Sarapiquí, Provincia de Heredia



Al noreste de Finca Rosa Blanca, hacia la costa caribeña, el río Sarapiquí atraviesa una gran variedad de entornos: bosque húmedo tropical, montañas y pastizales. El río tiene bonitos tramos tranquilos que son perfectos para realizar paseos en balsas o flotadores livianos de estilo safari, destinados a explorar el vibrante ecosistema del río. A lo largo de las 2 horas que dura el recorrido en balsa, esté atento a la fauna en el agua y en la tierra. Podrá ver monos, iguanas, perezosos, cocodrilos, caimanes, nutrias y diversas especies de aves. Sus guías le ayudarán a detectar animales y le explicarán la importancia ecológica de la zona.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica.

Horario del tour: 7:00 AM (salida desde Finca Rosa Blanca). Excursión de 2 horas en balsas.

Mínimo 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil

Qué llevar: Cámara de fotos

Costo: tarifa de entrada \$60 + impuesto / por adulto



Rafting en aguas bravas

Río Pacuare

Turrialba, Provincia de Cartago

Río Sarapiquí

Pozo Azul, Sarapiquí, Provincia de Heredia



El Pacuare y el Sarapiquí son considerados dos de los ríos más bellos de Costa Rica, y dos de los mejores ríos de rafting del mundo. Saldremos temprano hacia Pozo Azul, donde abordaremos las balsas para experimentar los rápidos del río Sarapiquí. Se puede elegir una aventura desafiante para el rafter físicamente preparado y experimentado con 12 rápidos de clase IV en 11km. O bien optar por los rápidos de clase II y III en 13 km.

El Pacuare tiene vigorosos rápidos de clase III - VI, así que debe prepararse para una diversión húmeda y salvaje. Viajará a Turrialba, un pueblo donde los guías de río le estarán esperando con el equipo para comenzar su aventura de rafting.

En cada río, el participante recibirá un chaleco salvavidas, un casco, un remo y amplias instrucciones de seguridad sobre el rafting.

Horario del tour: salida a primera hora de la mañana desde Finca Rosa Blanca.

Regresará a Finca Rosa Blanca alrededor de las 5:30 o 6:00 PM.

Mínimo de 2 personas.

Apropiado para adultos y familias con niños mayores de 12 años.

Nivel de dificultad: moderado / difícil.

Qué llevar: zapatos con suela de goma, traje de baño, pantalones cortos, sombrero, toalla, protector solar resistente al agua, una muda extra de ropa seca para después del rafting.

Costo: tarifa de la actividad \$99 / por persona + tarifa de la actividad de rafting en aguas bravas.



Reserva Biológica y Refugio de Vida Silvestre Tirimbina

Sarapiquí, Provincia de Heredia



Un paseo por la Reserva Biológica Tirimbina es la experiencia por excelencia de la selva tropical costarricense. Las vistas son espectaculares desde lo alto de la magnífica pasarela suspendida de 2 metros que cruza el caudaloso río Sarapiquí. La caminata moderada de 2 horas serpentea a través del exuberante bosque verde rebosante de enorme biodiversidad. Una excursión típica puede revelar un perezoso de dos dedos, algunos monos araña juguetones en las copas de los árboles, traviosos comedores de hormigas e innumerables aves exóticas.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica después del paseo por el bosque.

Horario del tour: 8:00 AM (salida desde Finca Rosa Blanca).

Mínimo de 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil / moderado.

Qué llevar: zapatos resistentes para caminar, repelente de insectos, cámara, binoculares (recomendado).

Costo: tarifa de entrada \$17 / por persona + tarifa de la caminata por el bosque de Tirimbina.

***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**



Paseo por el bosque del Parque Nacional de Carara

Carara, Provincia de Puntarenas



Relativamente pequeño (4.700 hectáreas), la importancia del Parque Nacional Carara se debe a su ubicación geográfica en una zona de transición entre la región del bosque tropical seco, al norte, y la selva tropical más húmeda, al sur. Carara cuenta con flora y fauna de ambos ecosistemas y la selva virgen que cubre la mayor parte del parque es el entorno ideal para una fauna tan rara como la guacamaya roja, el tucán aracari de collar y tres especies de monos. El paseo por el bosque del Parque Nacional Carara, que cuenta con un sendero pavimentado, es una experiencia muy accesible para las personas con dificultades de movilidad, los niños pequeños o las personas que desean una experiencia en la selva tropical que no sea extenuante. El paseo por el bosque es de aproximadamente 1 milla en cada sentido, pero puede modificarse para satisfacer las necesidades de nuestros huéspedes.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica.

Horario del tour: 7:00 AM (salida desde Finca Rosa Blanca). Sólo por las mañanas.

Mínimo 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil / moderado

Qué llevar: zapatos resistentes para caminar, poncho o chaqueta chubasquea resistente y ligera, paraguas, cámara fotográfica.

Costo: tarifa de entrada \$15 + impuesto / por persona para el Parque Nacional Carara.



***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**

Tour aventura con cocodrilos en balsa o flotador liviano

Tárcoles, Provincia de Puntarenas



Tome un asiento al frente en este tranquilo viaje en balsa con cubierta, pasee al aire libre por el río Tárcoles para ver una de las especies más grandes de Costa Rica: el cocodrilo americano. Experimente la biodiversidad de los manglares de la costa del Pacífico y navegue río abajo mientras puede avistar aves autóctonas, migratorias y costeras, como las raras guacamayas rojas, los colibríes de los manglares, la curruca de los manglares y el Martín pescador pigmeo americano. La ligera brisa y el suave movimiento del río proporcionan una experiencia muy relajante — una buena forma de rematar un día de senderismo hacia la cascada de Bijagual o a través del Parque Nacional Carara.

Horario del tour: 7:00 AM (salida desde Finca Rosa Blanca). 1,5 horas de recorrido en balsa o flotador.

Mínimo 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil.

Qué llevar: cámara fotográfica.

Costo: tasa de entrada \$30 / por persona + aventura con cocodrilos.

***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**



Caminata por el Parque Nacional Braulio Carrillo

Provincia de Heredia



El Parque Nacional Braulio Carrillo es una extensión de 108.970 acres de bosque tropical siempre verde en el altiplano central del país. Abarca desde el bosque nuboso azotado por el viento en las zonas más altas hasta la selva tropical de las tierras bajas. Mientras se recorren los escarpados senderos, se garantiza la observación de una miríada de fauna y flora, que incluye más de 500 especies de aves, desde colibríes hasta tucanes, y casi 150 especies de animales, entre ellos monos, pecaríes y osos hormigueros. La caminata por el sendero natural moderado tiene una longitud de 2 a 3 millas.

Los huéspedes pueden optar por hacer una parada en el camino para un almuerzo típico en un restaurante local de Costa Rica.

Horario del tour: 7:00 AM (salida desde Finca Rosa Blanca).

Apropiado para adultos y niños mayores de 7 años.

Nivel de dificultad: moderado.

Qué llevar: calzado de senderismo resistente, chaqueta o poncho ligero, paraguas.

Costo: tarifa de entrada \$15 + impuesto / por persona para el Parque Nacional Braulio Carrillo



***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**

Volcán y Parque Nacional Irazú

Provincia de Cartago



El Volcán Irazú es el más alto de Costa Rica y cuenta con cuatro cráteres, cada uno con sus propias características. En un día claro se puede ver tanto el océano Pacífico como el mar Caribe. En el Irazú se puede subir directamente a la cima del cráter / mirador. No hay que hacer grandes caminatas hasta ese punto, pero asegúrese de llevar una cámara fotográfica para disfrutar de unas vistas espectaculares. Esta parada suele combinarse con otras actividades locales al aire libre descritas a continuación, para una excursión de un día completo.

Nivel de dificultad: fácil.

Paseo por la naturaleza en el sector de Prusia del Parque Nacional Volcán Irazú

Cerca del Volcán se encuentra Prusia, un sector del Parque Nacional Volcán Irazú, cubierto de bosques exóticos, que cuenta con 16 kilómetros de senderos abiertos al público. Si eres un amante de las aves, en este sector se han inventariado más de 46 especies, como el pájaro carpintero, el colibrí del Irazú, la tangara cejiblanca, e incluso quetzales.

Nivel de dificultad: moderado.

Valle de Orosi

En el camino de regreso de Irazú, puede elegir pasar por el pueblo de Orosi, donde podrá visitar la iglesia colonial más antigua de Costa Rica. El almuerzo se disfrutará en un típico restaurante costarricense entre las paradas del lugar.

Nivel de dificultad: fácil.

Los huéspedes pueden elegir 2 de los sitios de esta zona para una excursión de un día completo.

Horario del tour: 7:00 AM (salida desde Finca Rosa Blanca) al área de Irazú.

Mínimo 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Qué llevar: zapatos de excursión resistentes, chaqueta, cámara fotográfica, paraguas.

Costo: tarifa de entradas \$15 + impuesto / por persona para el Volcán Irazú.

Tarifa de entrada \$15 + impuesto / por persona para el Paseo de Naturaleza en el sector de Prusia.

CULTURA

Tour por la ciudad de San José

San José, Provincia de San José



Diríjase a la capital de Costa Rica para realizar este recorrido urbano a pie por algunos de los museos y exposiciones exclusivas de esta región. Este recorrido a pie incluye una parada en el famoso Teatro Nacional, el Museo del Oro, el Museo del Jade de artefactos precolombinos, y concluye con una parada en el Mercado central de San José, una manzana entera de la ciudad rebosante de color, sabores y vistas locales.

Los huéspedes pueden optar por tomar un tentempié en el Mercado central o en un local o "soda" (restaurante informal costarricense) antes de regresar a Finca Rosa Blanca.

Si hay algún museo específico de San José que le interese, consulte con su guía para personalizar el recorrido a pie según sus preferencias. Otros museos de la ciudad son el Museo de Arte Costarricense, el Museo Numismático, el Museo Nacional de Costa Rica, el Museo del Niño y la Galería de Arte Nacional, el Museo de Arte y Diseño Contemporáneo y el Museo de Espacios, Formas y Sonidos.

Horario de visita: 9:00 AM (3 - 4 horas). Los días varían según el museo, por favor, consulte con su guía con antelación para confirmar que los museos estén abiertos en su día de visita preferido.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil / moderado (paseo por la ciudad).

Qué llevar: zapatos resistentes y cómodos para caminar, cámara fotográfica, paraguas.

Costo: exposiciones \$35 / por persona (Museo del Jade, Museo del Oro, Teatro Nacional, entradas combinadas).

***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**



Ciudad de Sarchí: Delicias visuales

Sarchí, Provincia de Alajuela



El pueblo de Sarchí es famoso por las carretas de bueyes pintadas a mano con gran detalle que todavía se utilizan en Costa Rica durante las fiestas; y es un importante centro artesanal conocido por sus numerosos artículos de madera hechos a mano. Llevamos a nuestros huéspedes a visitar la fábrica de carretas de Eloy Alfaro, que cuenta con un estudio tradicional de trabajo de la madera y métodos ancestrales para la elaboración de ruedas de carreta, muebles y hermosos artículos para el hogar.

Nuestra segunda parada en Sarchí es el Jardín Botánico Else Kientzler, una finca privada propiedad de la familia alemana Kientzler, originalmente conocida por sus

invernaderos de plantas y paisajismo al otro lado del Atlántico. Daremos un precioso paseo por los serpenteantes senderos, que exhiben la diversidad de la vida vegetal en los trópicos. Su colección incluye más de 2.000 tipos diferentes de plantas de Costa Rica y de todo el mundo.

Horario del tour: 8:00 AM (salida desde Finca Rosa Blanca).

Mínimo de 2 personas.

Apropiado para todas las edades.

Nivel de dificultad: fácil / moderado.

Qué llevar: zapatos cómodos para caminar y cámara fotográfica.

Costo: tarifa de entrada \$5,25 / por adulto; \$3,50 / por niño para el Jardín Botánico.



***Por favor, lleve algo de dinero si desea hacer una parada para un almuerzo típico de Costa Rica en un restaurante local.**

ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR EN FINCA ROSA BLANCA

Menú de precio fijo del conoedor del café (almuerzo o cena)

Experimente el café en una multitud de transformaciones culinarias, tanto saladas como dulces, en El Tigre Vestido, nuestro exclusivo restaurante al aire libre con vistas al exuberante Valle Central de Costa Rica. El menú incluye una comida de 4 platos: aperitivo, entrante, plato principal y postre. Puede optar por reservar este menú para el almuerzo o la cena. Estaremos encantados de atender las restricciones dietéticas o alérgicas de nuestros huéspedes.

Por favor, reserve con 1 día de antelación. \$65 / por persona para el almuerzo y para la cena.

Maridaje de vinos \$85 / por persona. Por favor, reserve con 48 horas de antelación, o cuando reserve su estadía.

Un Cafecito: café de la tarde al estilo costarricense

Venga y únase a nosotros para disfrutar de un café orgánico de Finca Rosa Blanca preparado con un *chorreador* costarricense, servido con o sin leche caliente y galletas o panecillos recién horneados. Todos los días de 2:00 a 4:00 PM en el bar del restaurante El Tigre Vestido. No es necesario reservar con antelación.

Clases de Yoga

Usted está invitado a unirse a nuestras clases de yoga (abierto también a los amigos del barrio y de la comunidad local) y a disfrutar de la flexibilidad, la salud y la paz de la mente. Costa Rica es el mejor lugar para el bienestar y la relajación. Nuestros instructores bilingües son profesores de yoga certificados con muchos años de experiencia. Las esteras de yoga están disponibles para su uso. Martes y viernes a las 8:00 AM en nuestro Salón Santa Bárbara (estudio de yoga).

Clases grupales \$15 / por persona.

Clases privadas de yoga también disponibles bajo solicitud anticipada **\$40 / por persona** (por favor pregunte en la recepción).





El respeto por la singularidad de cada persona es la base de nuestra experiencia en el Spa.

Nuestros experimentados terapeutas altamente capacitados están comprometidos con la excelencia, trabajan con entusiasmo y se enorgullecen de ofrecer un servicio personalizado y dedicado. Nuestras terapias combinan técnicas ancestrales y contemporáneas de una manera natural. Están diseñadas para brindar balance y equilibrio a su cuerpo y mente para satisfacer las necesidades de todos nuestros huéspedes.

LOS TRATAMIENTOS DEL SPA ESTÁN DISPONIBLES DE: 11:00 AM A 8:00 PM

Por favor reserve su sesión con suficiente antelación. Tenga en cuenta que los precios no incluyen impuestos.

Póngase en contacto con nosotros para hacer su reservación o envíenos un correo electrónico:
info@fincarosablanca.com



Servicio de masaje y cuidados corporales preferidos

Ofrecemos una amplia variedad de técnicas de masaje para proporcionarle la terapia adecuada a sus necesidades y deseos.

Masaje tradicional sueco: 30 minutos \$75, 50 minutos \$100 o 80 minutos \$150

El masaje sueco tradicional es un tratamiento ideal para liberar la tensión muscular y de los tejidos. Nuestros terapeutas combinan sus habilidades únicas para personalizar cada tratamiento.

Masaje con piedras calientes: 50 minutos \$100 o 80 minutos \$150

Experimente las propiedades curativas de las piedras, tradicionalmente reconocidas como una herramienta poderosa que combinada con las técnicas de masaje adecuadas brindará a su cuerpo el balance que necesita.

Masaje de tejido profundo: 50 minutos \$100 o 80 minutos \$150

Este masaje consiste en una suave y profunda manipulación de los músculos combinada con una técnica especial de trabajo holístico con kinesiología. La sesión incorpora estiramientos suaves y contracciones consistentes que desintoxican efectivamente sus tejidos.

Masaje de drenaje linfático: 50 minutos \$100

Este suave masaje ayuda a drenar las toxinas de su cuerpo y fortalece su sistema inmunológico. El masaje incorpora movimientos muy suaves y lentos, así como rítmicas presiones y suaves bombeos favoreciendo el tránsito de la linfa hacia los nódulos linfáticos.

Masaje indio de cabeza y reflexología podal: 60 minutos \$100

Una terapia simple pero muy efectiva que proporciona alivio a los dolores y tensiones y trae relajación al cuello, hombros, cabeza y rostro. Al estimular la función de los nervios, la reflexología genera una profunda y tranquila relajación que ayuda al cuerpo a equilibrarse y permite que fluya la energía curativa. Este tratamiento puede ser eficaz para aliviar dolencias como el dolor de espalda, las migrañas, la artritis, el insomnio, los problemas digestivos, entre otros.

Tratamientos corporales

Exfoliante de café y chocolate: 60 minutos \$100

Los tratamientos corporales exfolian su piel, eliminando las células muertas y promoviendo el crecimiento de otras nuevas. El proceso de exfoliación también estimula la circulación y el movimiento de la linfa, ayudando a combatir la celulitis y mejorando el tono de la piel.

Hecho con café orgánico de primera calidad de nuestra granja, este aromático y delicioso exfoliante corporal hecho a mano contiene antioxidantes que desintoxican, exfolian, rejuvenecen y revitalizan creando una deliciosa experiencia, dejando su piel resplandeciente de salud y luminosidad. 100% Natural.

Exfoliante de aloe y azúcar lavanda: 60 minutos \$100

El aloe vera es venerado como una especie de planta milagrosa debido a sus muchos beneficios para la salud y la belleza. El aloe vera es mega hidratante porque contiene alrededor de 95,5% de agua, pero se absorbe en la piel unas cuatro veces más rápido que el agua. También está lleno de un significativo número de vitaminas curativas, minerales, aminoácidos y enzimas.

Envoltura corporal de arcilla volcánica: 60 minutos \$110

Las envolturas corporales extraen las toxinas y ayudan a tonificar la piel eliminando el exceso de líquido del cuerpo. El tratamiento consiste en envolver el torso, los brazos y las piernas con ingredientes orgánicos. Este tratamiento promueve la sudoración y permite que el líquido extra atrapado en los pequeños espacios entre los tejidos sea expulsado. Las envolturas corporales activan el sistema linfático, lo que favorece la desintoxicación y estimula el metabolismo.

Las envolturas de arcilla son conocidas por aumentar la circulación y eliminar las toxinas, con lo que se tensa y reafirma la textura de la piel. La relajación muscular y el alivio del dolor son beneficios adicionales que se han asociado con la envoltura corporal de arcilla.

Envoltura corporal de aloe vera y árbol de té: 60 minutos \$100

El aloe vera es especialmente beneficioso para la piel seca o madura o para las personas que sufren de eccema, psoriasis, piel dañada por el sol o el clima. El árbol de té, también conocido como melaleuca, es conocido por sus poderosas propiedades antisépticas y su capacidad para tratar heridas. Este aceite esencial puro y natural y el aloe vera son la forma perfecta de calmar la mente, aliviar los músculos cansados y dejar que la piel se sienta suave y reconfortada.



Faciales

Hidratante facial: 60 minutos \$100

La hidratación es la base de una piel sana, independientemente del tipo de piel. Para prevenir el envejecimiento prematuro y mantener su piel radiante y brillante, la hidratación es la clave.

Mini facial de lujo: 30 minutos \$75

Para un descanso rápido y rejuvenecedor. Este facial incluye limpieza, tónico, exfoliación, mascarilla y la aplicación de una crema hidratante que dejará su piel limpia y fresca.

Paquetes del Spa

Tónico para caballeros: 90 minutos \$160

Deléitese con una exfoliación corporal con sal marina, eucalipto y arcilla y relájese con un masaje de espalda con piedras calientes para aliviar la tensión y un tratamiento facial exprés para hombres. ¡¡¡Este tratamiento rejuvenece su piel y su espíritu!!! Esta experiencia se complementa con un refrescante "mojítico" preparado por nuestros bartenders en el Restaurante El Tigre Vestido.

Desintoxicación de café Pura Vida: 90 minutos \$175

Este tratamiento ha sido creado para ayudar a desintoxicar su cuerpo y su mente. Primero recibirá nuestro relajante masaje sueco y luego podrá relejarse con una mascarilla de cuerpo entero preparada con café orgánico, vainilla y exfoliación de chocolate. Esta maravillosa experiencia continuará con el lujoso mini facial. Para completar este delicioso tratamiento, terminará su sesión de Spa en nuestro restaurante El Tigre Vestido deleitándose con nuestro "Martini Cappuccino Rosa Blanca".

Sujeto a solicitud anticipada

***Sesiones privadas de yoga**

***Certificados de regalo**

El equipo del Spa puede ayudarle a elegir los servicios y tratamientos, incluyendo la secuencia adecuada. Por favor, reserve su cita con la mayor antelación posible para asegurarse de que los tratamientos y los horarios estén disponibles para usted.



Política de pago

Se requiere el pago completo 4 horas antes de la fecha de reserva con tarjeta de crédito (VISA, MasterCard o American Express).

Política de cancelación o no llegada

No podemos hacer reembolsos ni ofrecer crédito por reservas perdidas, aún si los motivos incluyen razones de salud o personales que hagan imposible que el huésped llegue a tiempo o en absoluto. Sin embargo, si el hotel tiene que cancelar la sesión de Spa por cualquier motivo, el banco le proporcionará un reembolso completo a través de su tarjeta de crédito. No proporcionamos reembolsos en efectivo.

Las citas se pueden reprogramar con un mínimo de 4 horas de antelación, según la disponibilidad del personal.

**Tenga en cuenta que llegar tarde simplemente reducirá el tiempo de su tratamiento.*

**Dependiendo de la duración de su tratamiento, una llegada muy tardía puede constituir una "no llegada", y el precio total del servicio se cargará a su cuenta o tarjeta de crédito.*

**En caso de no cancelar o modificar la reserva según la política de cancelación, se le cargará el importe total de los tratamientos reservados.*

**Por favor, infórmenos de cualquier condición de salud, alergias o lesiones que puedan afectar su servicio al hacer la reserva del Spa. No se recomiendan ciertos tratamientos si ha comido recientemente y no se dará ningún tratamiento a ningún huésped bajo la influencia del alcohol o las drogas. Debe evitarse el afeitado antes de la exfoliación o del servicio de Spa cuando se está quemado por el sol. En el momento de la reserva, le rogamos que por favor nos indique si presenta hipertensión arterial, alergias o alguna discapacidad física.*


Finca Rosa Blanca
COFFEE FARM AND INN




Finca Rosa Blanca
COFFEE FARM AND INN

¡DISFRUTE SU VISITA!