



# **FINCA ROSA BLANCA COFFEE FARM & INN**

## **LIBRO DE VISITANTES**



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 ayudarlo 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





## COVID19 - PROTOCOLOS

Siempre hemos tenido rigurosos protocolos de higiene, los cuales hemos actualizado para que tu estadía sea segura, saludable y divertida.

### ACTUALIZACIONES EN TODO EL RESORT-WIDE

**Gerente de saneamiento:** nuestro nuevo Gerente de saneamiento es responsable de mantener Finca Rosa Blanca desinfectada y sanitizada.

**Limpieza:** desinfectamos todas las áreas de alto tráfico y alto contacto, incluidas nuestra recepción, las superficies de los restaurantes y los baños públicos.

**Protocolos de higiene actualizados:** hemos implementado una variedad de medidas de higiene actualizadas, que incluyen estaciones de desinfección de manos y mascarillas faciales para los miembros de nuestro equipo y para los visitantes, así como controles diarios de temperatura para todos los miembros del equipo. Todo el personal y los visitantes deben mantener 6 pies (1,8 metros) de distancia entre ellos siempre que sea posible.

**Seguridad de los proveedores:** nuestros proveedores externos, incluidos los operadores turísticos y los servicios de transporte, deben cumplir con estrictas medidas de seguridad, incluida la desinfección periódica de superficies.

### LLEGADAS Y SALIDAS

**Check-in escalonado:** Intentamos escalonar las llegadas y salidas para minimizar su contacto con otros huéspedes.

**Procedimientos digitales:** hemos implementado el check-in/check-out digital, pagos en línea y registro móvil. Nuestra aplicación *Digital Concierge* permite chat en vivo, reservas para experiencias de huéspedes dentro y fuera de la propiedad y acceso a información del resort.

**Superficies desinfectadas:** además de nuestros protocolos de desinfección estándar, desinfectamos todas las llaves de las habitaciones y nuestro carrito de golf (para el transporte de los huéspedes a la habitación).

**Transferencias seguras:** todas las transferencias son privadas y los interiores de los vehículos se limpian y desinfectarán entre viajes.

### LIMPIEZA INTERNA

**Protocolos actualizados:** hemos actualizado por completo nuestros protocolos de limpieza para seguir las pautas de salud internacionales y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para la desinfección, los servicios de lavandería y la limpieza.

**Elección en la frecuencia del servicio:** ahora puede elegir entre servicio de limpieza diario, servicio de entrega o no servicio de limpieza durante su estadía.



## SERVICIO DE COMEDOR

**Reservas digitales:** utilizamos nuestro propio programa de reservas para espaciar adecuadamente las reservas de comidas y tomar pedidos con anticipación.

**Asientos reducidos:** nuestro restaurante opera a una capacidad máxima del 50 % para garantizar el distanciamiento físico, incluido el espacio adecuado entre las mesas.

**Higiene regular:** hemos actualizado nuestros ya rigurosos protocolos para incluir la desinfección de todas las superficies.

**Puntos de contacto mínimos:** hemos hecho la transición a menús digitales y de un solo uso (impresos en papel reciclado), así como cubiertos y condimentos envueltos solo a pedido.

## ACTIVIDADES

**Tours privados:** nuestro tour de café exclusivo y tour de cata, así como la observación de aves, ahora se ofrecen solo para grupos familiares y grupos de dos personas.

**Piscina:** los asientos de la piscina están espaciados y son desinfectados después de cada uso, y las toallas ahora se entregan directamente en las habitaciones.

## INFORMACIÓN GENERAL

### Recepción:

La oficina de recepción está abierta las 24 horas. Nuestro personal estará encantado de responder a todas sus preguntas, hacer arreglos para tours, traslados y ayudarlo con consejos para que disfrute plenamente de su estadía con nosotros. Para cualquier asistencia o información adicional, marque "0".

### Check In/Out:

El Check-in es a las 14:00 horas. y el Check-out es a las 12:00 del mediodía.

### Tarjetas de crédito:

Aceptamos efectivo y las siguientes tarjetas de crédito: Master Card, Visa y American Express. Puede encontrar un cajero automático en el centro de Santa Bárbara si necesita usarlo.

### Equipaje:

Solicite ayuda con su equipaje. Nuestro personal estará encantado de ayudarlo a llevar su equipaje a su habitación o al área de recepción al salir.

### Áreas públicas:

Siéntase libre de usar cualquier parte del hotel: las terrazas del restaurante y las áreas al aire libre, la biblioteca en el restaurante y el gran salón en la casa principal, el área de la piscina y el jacuzzi y los senderos naturales, y siéntase como en casa en el restaurante El Tigre Vestido. Le invitamos a pasear



por los jardines y disfrutar de la flora y la fauna. En la oficina contamos con una guía de las aves avistadas en nuestras propiedades y de los árboles, plantas y flores de nuestros jardines. En nuestra área de recepción y en nuestra biblioteca puede encontrar muchas guías sobre aves y mamíferos, flora y fauna tropical de Costa Rica para su uso. Lea nuestras recomendaciones sobre cómo proteger y disfrutar el medio ambiente (incluidas en este libro de información). Para todos los que usan las áreas comunes y en particular aquellos huéspedes con niños, por favor tengan en cuenta que la acústica es muy brillante en las áreas comunes de la casa principal y les pedimos que respeten la tranquilidad de los demás huéspedes absteniéndose de correr o gritar y tratando de minimizar el ruido.

#### **Tiendita:**

Por favor visite nuestra tienda de regalos, La Tiendita, donde puede encontrar una maravillosa selección de artesanías locales, jabones y productos de belleza orgánicos, chocolate orgánico, camisetas, artículos diversos y bolsas de lona. El 100% de la mercancía a la venta en nuestra tienda de regalos está hecha en Costa Rica. Y por supuesto, también tenemos a la venta nuestro excelente café orgánico y sustentable Finca Rosa Blanca.

#### **Estacionamiento:**

Para mantener la tranquilidad perfecta en Finca Rosa Blanca, solo se permite el tránsito de peatones y automóviles eléctricos en las instalaciones. Todos los autos están estacionados al otro lado de la calle en un estacionamiento grande al lado de nuestra plantación de café orgánico sostenible. El estacionamiento está continuamente vigilado por cámaras y solo lo abre nuestro personal de recepción.

#### **Agua:**

Nuestra agua proviene de un pozo que es revisado mensualmente por un laboratorio autorizado y está absolutamente limpia para beber, sin embargo, también ofrecemos un dispensador de agua filtrada en el vestíbulo principal del hotel y en el área de recepción donde puede llenar sus propias botellas de agua. Recomendamos usar botellas recargables para evitar el exceso de basura plástica. Su mini bar también ofrece agua embotellada de cortesía.

#### **SERVICIO DE RESTAURANTE EN RESTAURANTE EL TIGRE VESTIDO**

Únase a nosotros para todas sus comidas en el Restaurante El Tigre Vestido o para tomar una copa en el Bar Búho. Si desea comunicarse directamente con el área de restaurante desde su habitación, por favor marque la extensión 127, estaremos más que felices de atender sus necesidades.

Desayuno: .....6:30 am a 10:30 am

Almuerzo: .....11:00 am a 5:00 pm

Cena: .....5:00 pm a 10:00pm

En 2007 convertimos la casa de la familia Osman-Jampol en el *Restaurante El Tigre Vestido*. Nos enorgullecemos de nuestra cocina de fusión latina que incluye muchas recetas de herencia costarricense. Producimos la mayoría de las verduras y frutas, el café y los huevos orgánicos que servimos en el



restaurante, y trabajamos con cooperativas de agricultura ecológica y proveedores locales para que nos suministren los productos de temporada más frescos, como frutas tropicales, verduras, pescado, marisco y pollo.

¡Su desayuno completo es gratuito todas las mañanas, incluido todo el café Rosa Blanca que pueda tomar! Infórmenos sobre cualquier alergia o inquietud sobre la alimentación y estaremos encantados de crear un menú que se ajuste a sus necesidades.

¡Únase por la tarde para disfrutar de café Finca Rosa Blanca de cortesía, preparado al estilo costarricense, servido con pasteles caseros en la terraza cubierta de El Tigre Vestido!

### **Bar El Búho**

Nuestro menú de bar incluye una gran variedad de bebidas naturales y de estilo costarricense como la *Horchata* hecha con arroz, leche, canela y maní o una refrescante *Agua de Sapo* que combina los sabores de limón, jengibre y miel de caña. Y nada sacia mejor tu sed que nuestro *Guaro Mojito* preparado con Guaro, un licor típico costarricense elaborado con caña de azúcar. Si desea un cóctel sin alcohol, solicite nuestros “batidos” de frutas tropicales frescas que combinan las frutas tropicales más maduras de temporada y se preparan con leche entera o agua.

¡Te animamos a probar nuestra deliciosa Pan-Latino Cuisine!

## **Facilidades del hotel y de la habitación**

### **Habitaciones:**

Su habitación cuenta con todas las comodidades del hogar para garantizar una estancia muy agradable. Si tiene alguna necesidad especial, como artículos de tocador adicionales u otras necesidades, comuníquese con nosotros en la recepción y estaremos encantados de ayudarlo. Cada habitación tiene un mini bar con bebidas y snacks a la venta. También tiene una cafetera francesa, un hervidor eléctrico para agua caliente y un recipiente con Café Rosa Blanca. Hay té, azúcar, edulcorantes y leche, tazas de café y cucharas para crear tu mezcla favorita. Si falta algo o tiene necesidades especiales, pregunte en la oficina. Encontrará el menú del mini bar al final de este libro.

### **Limpieza interna:**

**Limpiaremos su habitación a su discreción:** una vez por la mañana y otra vez con servicio de descubierta. Si no necesita la limpieza de la habitación durante su estadía, dejaremos las toallas y la ropa de cama a pedido. Por favor, deje sus toallas en el suelo, solo si desea cambiarlas. Si necesita servicios especiales a lo largo del día, estaremos encantados de ayudarlo. Por favor, lleve las toallas de piscina proporcionadas para usted en su habitación al área de la piscina.

### **Lavandería:**

Contamos con servicios básicos de lavandería. Si tiene alguna necesidad de este servicio, le proporcionamos una bolsa de lavandería y una lista para completar; los encontrará en el armario. Tenga en cuenta que solo operamos con servicios de lavado y secado a máquina. Somos conscientes del medio



ambiente y solo utilizamos detergentes biodegradables y generalmente secamos la ropa al aire libre con calor generado por el sol.

#### **Caja fuerte:**

Este es un lugar muy seguro. No obstante, le animamos a que deposite todos sus objetos de valor, documentos o cualquier otra pertenencia personal que quiera guardar en un lugar seguro en la caja fuerte de la habitación. Le recomendamos que cierre las puertas con llave al salir y, cuando corresponda, active la alarma cada vez que salga de su habitación. Tenemos guardias recorriendo los terrenos toda la noche, pero queremos que usted y sus objetos de valor estén seguros.

**El hotel no se hará responsable de los objetos de valor dejados fuera de su caja fuerte.**

#### **Paraguas / Sombrillas:**

Nuestra temporada verde es oficialmente de mayo a principios de noviembre, aunque pueden ocurrir lluvias ocasionales en cualquier momento. Hemos proporcionado a cada habitación 2 paraguas / sombrillas para su comodidad; por favor encuéntrelas en el armario. Le pedimos que por favor regrese los paraguas / sombrillas a su habitación si los lleva al lobby o al área del restaurante.

#### **Fumadores:**

Costa Rica aprobó una prohibición total de fumar en cualquier área pública. También preferimos un ambiente libre de humo. Su habitación es para no fumadores. Pedimos a los huéspedes que no fumen dentro del Hotel. Si desea fumar, encontrará ceniceros para usar fuera de su habitación en su terraza o en el patio.

Nuestro restaurante y bar también son para no fumadores, y le pedimos que se abstenga de fumar en CUALQUIERA de las áreas públicas del hotel. Gracias por su comprensión y colaboración.

#### **Agua:**

Utilice agua con moderación. Estamos en un área de Costa Rica donde el agua puede ser escasa durante nuestra estación seca en los meses de verano: febrero, marzo y abril. Recuerde cerrar todos los grifos cuando no estén en uso e informar a la gerencia si tiene evidencia de cualquier signo de fuga de agua. Apreciamos mucho su colaboración.

#### **Juegos:**

Pregunte en la recepción por la selección de juegos de mesa que tenemos para ustedes. Por favor, guarde adecuadamente todas las piezas de estos juegos para que otros puedan disfrutar de ellos en el futuro. También hay crayones y papel para cualquiera que quiera disfrutar de su espíritu artístico.

#### **Piscina**

Disfrute de un baño sin cloro ni productos químicos. Nuestra piscina está desinfectada mediante un proceso de ionización de cobre/plata y se calienta con paneles solares que la mantienen a una temperatura agradable incluso en la estación verde. La terraza superior es para tomar el sol, disfrutar del jacuzzi y de las vistas.



- La natación se realiza bajo su propio riesgo y los niños menores de 15 años deben ser supervisados por un adulto.
  - En el área de la piscina hay toallas disponibles y siguiendo nuestros protocolos COVID-19, se le entregarán toallas para la piscina en su habitación. Por favor, no saque toallas para uso del baño a la piscina.
  - Por favor, dúchese antes de entrar a la piscina. Hay duchas en los vestuarios y rociadores para pies en la cubierta inferior para este propósito.
  - Por favor, no lleve ningún vaso o botella al área de la piscina o jacuzzi; Podemos proporcionarle vasos de plástico en esas áreas.
  - Por favor, no lleve niños a la terraza superior a menos que los esté supervisando en todo momento.

Saltar desde la terraza superior a la piscina o caerse de la terraza puede causar lesiones graves. Tenga en cuenta que Finca Rosa Blanca no se hará responsable de ningún accidente o lesión que ocurra en el área de la piscina. Los niños menores de 15 años no pueden acceder a la piscina sin la supervisión de los padres o representantes.

#### **Llamadas telefónicas:**

Las llamadas locales e internacionales se pueden realizar desde las habitaciones y se cargarán automáticamente a su cuenta.

|                                                                               |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Llamadas dentro de Costa Rica</b>                                          | 9 + número de teléfono                            |
| <b>Llamadas internacionales de teléfono</b>                                   | 9 + 00 + código de país + código de área + número |
| <b>Llamadas a USA</b><br>teléfono (no es necesario marcar el código del país) | 8 + espere el tono + código de área + número de   |
| <b>Número de teléfono de Emergencias</b>                                      | 9 + 8368-6697                                     |
| <b>Recepción</b>                                                              | Por favor marque la extensión "0" (cero)          |

#### **Internet:**

En el área del restaurante hay una computadora con acceso a internet y una impresora para el uso de nuestros huéspedes. Cualquier persona con computadoras portátiles, teléfonos y tabletas puede conectarse al Wi-Fi del hotel sin cargo adicional. La contraseña Wi-Fi es: "guestFRB".

#### **Biblioteca:**

Siéntase libre de disfrutar de los libros de nuestra biblioteca mientras se hospeda con nosotros. Hay libros para intercambiar o llevar en tus viajes.

#### **"Sólo Personal":**

Nos sentimos privilegiados de que se hospede con nosotros y es un placer para nosotros compartir nuestro espacio. Sin embargo, hay ciertas áreas que están destinadas solo para el personal de Finca Rosa Blanca,



como la cocina, el bar, la parte trasera de la recepción, el interior del invernadero, la lavandería y las áreas de mantenimiento. Si necesita algo de cualquiera de estas áreas, comuníquese con uno de los miembros de nuestro personal y estaremos encantados de ayudarle.

#### **Electricidad:**

Al igual que Estados Unidos y Canadá, Costa Rica cuenta con un sistema eléctrico de 110v, 60 Hz. Use la electricidad con moderación y recuerde ayudarnos a minimizar nuestro uso de electricidad apagando todas las luces, ventiladores y otros equipos electrónicos cuando no estén en uso. Gracias por su colaboración.

#### **Salud:**

En caso de enfermedades o lesiones menores, hay un médico bilingüe de guardia en el área cercana y tenemos asistencia médica de emergencia en el hotel si es necesario. El hospital más cercano está en Heredia o Alajuela, a unos 20 minutos en auto, pero hay una clínica abierta durante el día a solo 10 minutos en Santa Bárbara. Por favor, infórmenos sobre cualquier alergia o condición médica que debamos conocer.

#### **Insectos y bichos:**

Tenemos la suerte de estar en medio de hermosas áreas verdes tropicales y plantaciones de café. Es posible que tenga la suerte de encontrarse con la increíble ecología que se compone de todo tipo de vida silvestre e insectos. Son inofensivos, pero si es alérgico a las picaduras de hormigas, abejas, arañas o mosquitos, le recomendamos utilizar un antihistamínico que el personal de recepción le puede ayudar a conseguir. Cualquier comida que quede en las habitaciones atraerá a los insectos. Le recomendamos que trate de no comer en su habitación, pero si es así, limpie por completo las migas o restos que hayan quedado de la comida ingerida.

### **Nuestro Tour de Café Orgánico Finca Rosa Blanca**

Situada en una elevación perfecta para el cultivo del café y a un mundo de distancia del ajetreo y el bullicio de San José, la ciudad capital de Costa Rica, Finca Rosa Blanca ofrece un tour en profundidad a la finca de café, la planta de procesamiento y la casa de tostado. Guías entusiastas compartirán su amplio conocimiento sobre cómo se cultiva, cuida, cosecha, procesa y tuesta el café orgánico para producir algunos de los mejores granos de café del mundo. Aprenderá sobre el café a través de los tiempos, la historia del café de Costa Rica y se volverá experto en discernir la fina calidad del café recién tostado de Finca Rosa Blanca en una “catación” o sesión de cata. **\*A veces no podemos ofrecer la actividad de cata debido a las restricciones del protocolo Covid 19.**

Caminando por los frondosos campos de café a la sombra de los árboles, descubrirá cómo se cultiva y cosecha el café. Durante la temporada, tendrá la oportunidad de recoger y degustar las bayas de café maduras con la gente de los pueblos vecinos, que compartirán sus conocimientos y le mostrarán cómo llenar rápidamente una cesta con el fruto rojo del café maduro. Las familias llevan su almuerzo y todos disfrutan de los días soleados y de la diversión de recoger el café juntos. Las vacaciones escolares de



Costa Rica coinciden con la temporada de cosecha, de modo que todos los miembros de la familia pueden colaborar y ayudar a traer el "grano de oro".

La siguiente parada es el molino procesador de la finca o "beneficio", donde se separa el grano del fruto y se seca al sol de forma natural antes de ser tostado y preparado para su disfrute. Nuestro café se seca al aire y al sol en hamacas suspendidas llamadas "parihuelas". Con la tostadora propia de la finca, Finca Rosa Blanca es considerado un café de finca, donde cada paso del cultivo, procesamiento y tostado se hace en la plantación.

Nuestro café orgánico es amigable con el medio ambiente, cultivado solo por métodos sostenibles. La finca está certificada como orgánica por International BCS, como sostenible por Rainforest Alliance y el Instituto Nacional del Café de Costa Rica.

Exploraremos los otros cultivos sostenibles producidos en la finca, incluidos los bananos, plátano, naranja, mango, manzanas de agua, nísperos, guayaba y lima. Disfrutará de ensaladas hechas con nuestro famoso vinagre de plátano procedente de las muchas variedades de plátanos que dan sombra a las plantas de café. Nuestros desechos orgánicos y pulpa de café se utilizan para producir abonos orgánicos para la finca, las huertas y los jardines orgánicos de Finca Rosa Blanca.

Aprenda cómo los expertos disciernen y califican el café gourmet participando en una sesión de "degustación de café" (catación) con nuestro experto guía turístico del café. Siéntese en la espaciosa terraza y disfrute de las vistas de los volcanes arriba y los campos de café abajo mientras experimenta una cata de café real y aprende más sobre los beneficios de una finca de café orgánico sostenible para el medio ambiente y la comunidad que la rodea. En la recepción se pueden organizar recorridos privados por un costo adicional si el guía está disponible y el clima lo permite.

Le invitamos a caminar por la finca por su cuenta a lo largo de muchos de los caminos y senderos disponibles. Se han identificado hasta 150 especies de aves en fincas de café de sombra. Te animamos a realizar nuestro tour de observación de aves por los terrenos de Finca Rosa Blanca y nuestro cafetal. Deténgase en la Casa del Café para ver cómo se tuesta el café y disfrute de nuestra exposición interpretativa *Café y cultura local*.

## **Finca Rosa Blanca Observación de Aves**

Costa Rica es uno de los principales destinos de observación de aves y uno de los lugares más biodiversos del mundo. Es un país del tamaño de Nueva Jersey que cuenta con más de 924 especies de aves registradas y más de 647 especies de aves residentes permanentes; lo cual representa más que el total de las aves encontradas en América del Norte. Costa Rica es un corredor continuo para la migración de aves entre América del Norte y América del Sur, con una gran variedad de hábitats que incluyen selvas tropicales, manglares, playas, bosques nubosos, ríos y montañas. Si visita Costa Rica durante el invierno boreal reconocerá aves familiares, ya que muchas especies de parúlidos (conocidos popularmente como reinitas, chipes o bijiritas), atrapamoscas, vireos, oropéndolas, halcones, etc., migran a Costa Rica cada invierno.

Nuestro experto en aves y guía naturalista caminará con usted por los terrenos y las fincas de café de los alrededores de Finca Rosa Blanca, donde se han visto más de 130 especies de aves. Se despertará al



amanecer con la sinfonía de cantos de pájaros de la enorme variedad que vive y se reproduce en nuestra propiedad. Disfrute de la observación de estos magníficos habitantes emplumados en nuestra finca de café orgánico de gran altitud, mientras descubre especies como la oropéndola de Moctezuma, el cucarachero nuquirrufo, la tångara de verano, el zorzal de color arcilloso (“Yigüiro” - el ave nacional de Costa Rica), los periquitos silvestres de frente carmesí, el motmot de corona azul y el pájaro campanero de tres barbas, por nombrar algunos.

Si usted no es un observador de aves ahora, se convertirá en uno después del tour a través de los jardines y la plantación de café de Finca Rosa Blanca.

También podemos organizar excursiones al bosque nuboso del volcán Barva para buscar el resplandeciente Quetzal, o al Parque Nacional de Carrara para ver las espectaculares guacamayas rojas.

## Información Sobre Sostenibilidad

Finca Rosa Blanca apoya y practica activamente el turismo sostenible. Estamos comprometidos con la conservación de los espacios naturales y de la cultura local, con la esperanza de contribuir en la creación de un futuro mejor para todos nosotros.

### Información sobre la Certificación de Turismo Sostenible (CST)

En los últimos diez años, el concepto de "ecoturismo", de ser "verde" y de construir "sosteniblemente" en la industria del turismo, ha sido adoptado en todo el mundo. En países como Costa Rica, donde todavía existen lugares de gran riqueza natural, estos términos son habituales y aparecen prácticamente en todos los hoteles, restaurantes, oficinas de operadores turísticos y en cada esquina.

Con la llegada del “*green washing*” ha resultado extremadamente difícil para los consumidores encontrar auténticas operaciones de turismo "sostenible". Es difícil que los clientes sepan distinguir entre un hotel que es realmente sostenible, que contribuye sustancialmente al cuidado del medio ambiente y de la comunidad que lo rodea, y otro que simplemente dice que es "verde" para atraer clientes.

Por suerte, los viajeros con conciencia ambiental y social que visitan Costa Rica cuentan con una gran herramienta para asegurarse de que su dinero se gasta en una contribución positiva para el planeta y la gente. La Certificación de Sostenibilidad Turística (CST) es administrada por el Instituto Costarricense de Turismo (ICT). Este riguroso sistema de certificación, el único avalado por el gobierno costarricense, otorga a las entidades turísticas unos dos niveles posibles:

**Básico:** Este nivel requiere el cumplimiento por parte del solicitante del **100% de los criterios e indicadores obligatorios estipulados en el Estándar del CST.**

**Elite,** Es el nivel que Finca Rosa Blanca Coffee Farm & Inn ha obtenido del CST. Que el solicitante demuestre la mejora y continuidad del proceso de gestión con un mínimo de 30% y un impacto externo cumplido con un 70%, de acuerdo con los criterios e indicadores del Estándar CST 2.0,

El CST basa sus juicios en cuatro factores:

1. **Biológico-físico;** ¿cómo impacta y/o protege un bien a su entorno?

2. **Indicadores Específicos;** ¿cómo afectan las operaciones del bien (incluyendo el uso y la eliminación de productos, la gestión del agua y la energía, etc.) al medio ambiente?
3. **Impacto socioeconómico y cultural;** ¿qué impacto tiene la propiedad en las comunidades cercanas para promover y proporcionar educación a su personal y a la comunidad y para trabajar con los proveedores de servicios de la comunidad?
4. **Gestión Empresarial:** ¿cómo promueve y enseña la propiedad el turismo responsable a los huéspedes que la visitan?

Actualmente, el CST no es obligatorio para todos los hoteles de Costa Rica. Por ello, es imprescindible que el consumidor adopte un papel activo en la búsqueda de destinos que sí participen en el proceso de certificación. Al apoyar a las organizaciones que cuentan con la certificación del CST, no sólo sabe en qué se gasta su dinero, sino que está mostrando su apoyo a unas prácticas empresariales justas, honestas y, sobre todo, sostenibles y verificadas.

Cuando viaje a Costa Rica, infórmese sobre la certificación del CST, haga preguntas y exija respuestas. Sus decisiones de viaje, y el lugar en el que gasta sus "colones", pueden marcar realmente la diferencia.

En Finca Rosa Blanca estamos comprometidos al 100% con la evaluación del CST y estamos orgullosos de haber obtenido una clasificación del 100% y el nivel de *Elite*: el nivel más alta que los hoteles participantes en Costa Rica puedan lograr.

Si quiere saber más sobre nuestro compromiso, siga leyendo nuestra declaración a continuación o pregunte a cualquiera de nuestros empleados. Si considera que no estamos haciendo algo correctamente o de acuerdo con nuestros esfuerzos de sostenibilidad, comuníquenos sus preocupaciones a la gerencia. Hemos incluido en este libro un cuestionario de sostenibilidad. Por favor, tómese su tiempo para hacernos llegar sus comentarios. Nuestros huéspedes, nuestros empleados y la industria turística de Costa Rica saldrán ganando con nuestra experiencia.

## "Tocaré cien flores y no elegiré ninguna"

Edna St. Vincent Millay, 1917

Desde 1985, cuando comenzamos nuestro proyecto en Finca Rosa Blanca, siempre hemos tenido un objetivo importante en mente; dejar la mínima huella posible de nuestra existencia. Desde el comienzo de nuestra aventura en esta propiedad, nos hemos concentrado en un ambicioso plan de reciclaje y regeneración, conciencia social y educación. Gracias a estos esfuerzos, hemos sido galardonados con cinco banderas verdes de la Junta de Turismo de Costa Rica por nuestro cumplimiento con la CST (Certificación de Turismo Sostenible), un programa para fomentar el Turismo Ecológico y Sostenible en este país. Estamos orgullosos de haber obtenido el nivel más alto posible en Costa Rica. Si está interesado en el programa y sus innumerables componentes, solicite más información al personal de nuestra oficina. También puede usar la computadora en el centro de negocios para acceder al sitio web del Hotel y al enlace al programa CST donde se puede encontrar nuestra evaluación. Finca Rosa Blanca ha ganado muchos premios prestigiosos por su sostenibilidad, incluido el prestigioso "Premio al turismo del mañana" de British Airways, así como el Premio CEGESTI a la "Innovación ambiental" patrocinado por el gobierno holandés, el único hotel en América Central en recibir este honor. También hemos sido honrados con el Premio Sustainable Standard-Setter Award por Rainforest Alliance en 2010.

## Reciclaje

Las actividades de reciclaje incluyen el reciclado completo de los residuos de alimentos, las hojas y ramas del jardín y el estiércol de caballo como abono, así como el reciclaje de todos los materiales no orgánicos.

- Compostamos todos los residuos orgánicos de la cocina y los jardines y las cenizas de la chimenea en áreas cerradas debajo de la cocina y en las fincas de café. Estos materiales orgánicos crean un suelo rico que luego se utiliza en el huerto como fertilizante y alrededor de las plantas en los jardines del hotel, así como alrededor de los arbustos de café en las fincas.
- Las lombrices rojas tienen un hogar en Rosa Blanca en nuestra área de vermicultura, donde comen felizmente a través del estiércol producido por los caballos de nuestros jardineros y el fruto del grano de café en el momento de la cosecha. A través de su voraz apetito también crean algunos de los materiales orgánicos más ricos conocidos en la jardinería.
- Todos los productos de desecho no orgánicos se reciclan; vidrio y botellas, plásticos, cartón, metal y periódicos, y el hotel dispone de una completa zona de reciclaje para este fin situada debajo del restaurante. Esta zona es también un centro educativo, que demuestra la eficacia y la necesidad del reciclaje, el compostaje y la vermicultura. Se anima a los huéspedes a participar en el programa de reciclaje depositando su basura no orgánica en los contenedores situados en sus habitaciones y fuera del hotel y el restaurante.
- Los empleados de Finca Rosa Blanca participan en el reciclaje en sus propios hogares y traen su basura separada para llevarla a nuestro propio centro de reciclaje. Los beneficios de la venta de estos materiales reciclados se comparten con los empleados en forma de salidas y eventos especiales que celebran su cooperación y entusiasmo. Se conceden premios especiales de orientación ecológica, como bombillas fluorescentes de bajo consumo, a aquellos empleados que muestran una disminución en sus facturas de electricidad y agua gracias a un esfuerzo concertado para reducir el uso de energía. Este mismo sistema de incentivos se utiliza para motivar a los empleados como unidad en el hotel, para que muestren una reducción de la factura de electricidad y de la basura reciclable, así como una reducción del uso general de agua, que se determina mediante un control constante de los contadores de agua instalados para tal efecto.

## Apoyo a Los Parques Nacionales

Seguimos recaudando fondos para apoyar al Parque Nacional Braulio Carrillo, sector del Volcán Barva. Situado a sólo 11 kilómetros del hotel, el bosque nuboso del Volcán Barva es uno de los más bellos de los Parques Nacionales de Costa Rica, pero debido a su inaccesibilidad es uno de los menos visitados. Hemos creado e impreso un folleto en inglés y español, hemos proporcionado radioteléfonos de largo alcance y ayudamos a llevar electricidad a la estación del parque, así como a mejorar la carretera para proporcionar un mejor acceso. Hemos ayudado a construir nuevos senderos, así como a comprar materiales de mantenimiento y a suministrar alimentos a los guardabosques de guardia. Tenemos un álbum de recortes de nuestro trabajo en el parque y fotos de la espectacular flora y fauna que se encuentra allí.



## **Educación**

Para Teri y Glenn Jampol, propietarios de Finca Rosa Blanca, la educación es la fuente de la cooperación, la comprensión y, en última instancia, la aplicación de sólidas prácticas sostenibles. Por esta razón, han dedicado una importante suma de sus beneficios a ayudar a reconstruir la escuela primaria Barrio Jesús en Santa Bárbara de Heredia, incluyendo una nueva biblioteca y la oficina del director, dos aulas para estudiantes con discapacidad, un programa de reciclaje y han construido una sala de información para la que han comprado e instalado ordenadores y una red para la escuela. Finca Rosa Blanca dona servicios en especie y fondos a las escuelas de la zona para centros de reciclaje, jardines y educación ambiental, así como para proyectos especiales como el Programa Ecológico Bandera Azul. El hotel apoya al Banco de alimentos local "Comedor de niños Jesús" proporcionando la comida que es preparada por voluntarios y consumida por 75 niños desfavorecidos y personas mayores de la comunidad. Hemos contratado a un nutricionista que prepara un menú diario para el Banco de alimentos y nuestro chef ha ayudado a formar al personal en prácticas sostenibles en la cocina. Donamos la riqueza de los productos de nuestra granja y jardines al Banco de alimentos y hemos iniciado un programa de hidroponía con ellos y las escuelas para fomentar el cultivo de sus propios productos.

Rosa Blanca también ha patrocinado seminarios impartidos por expertos en medio ambiente para sus empleados, los profesores y los niños, con el fin de promover la educación sobre la necesidad de reciclar y de implementar otros buenos hábitos medioambientales.

## **Relaciones con la comunidad**

Creemos que es especialmente importante estar inexorablemente ligados a la comunidad en la que vivimos. Por lo tanto, no sólo apoyamos a las escuelas en muchos esfuerzos educativos, sino que también participamos en varias actividades de recaudación de fondos durante todo el año en Santa Bárbara de Heredia. Además, compramos la mayor parte de nuestros suministros a comercios ubicados en la comunidad para ayudar a "reciclar" las ganancias de nuestro negocio hotelero. Apoyamos a CENDAS, un centro para la edad de oro, donde hacen alfombras de trapo para usar en el hotel y para vender a nuestros huéspedes. La Finca Rosa Blanca también ayuda a mantener los vehículos de la municipalidad, incluyendo los de la policía local, y apoya a la Cruz Roja local. Estamos trabajando con la Agencia de Protección Ambiental local (MINAET) para proteger las fuentes de agua de la comunidad, los arroyos naturales locales y los ríos.

Rosa Blanca ha patrocinado y participado en la obtención de la Bandera Ecológica Azul (BAE) para la comunidad del Barrio Jesús y la Escuela primaria Jesús, así como las escuelas primarias y secundarias de Santa Bárbara. Para más información sobre nuestra comunidad, incluyendo la historia de Santa Bárbara y el Barrio Jesús, festivales, tanto culturales como religiosos, la producción de café o sobre la población local, sólo pregunte a nuestro personal de la oficina o del restaurante, Glenn, o Teri.

La preservación de los recursos naturales también impide el uso excesivo de su abundancia. Disponemos de paneles solares para calentar el agua en todo el hotel y el restaurante. El agua de nuestra piscina no contiene productos químicos y se mantiene libre de bacterias y algas mediante un sistema de ionización



de cobre y plata, y se calienta a través de una "alfombra de paneles solares " que puede verse en el lado de la recepción de la piscina. Todos nuestros jabones, detergentes, limpiadores y productos de mantenimiento son biodegradables, y sus envases se reciclan siempre que es posible. Nuestra agua, que procede de un pozo alimentado por un manantial, es extremadamente limpia y deliciosa, y es controlada mensualmente por un laboratorio certificado. Por irónico que pueda parecer en un país con una pluviometría tan prolífica, el agua es un bien valioso, sobre todo en la estación seca (de diciembre a abril), cuando es fundamental que usemos el agua con moderación. Por esta razón, el hotel está equipado con duchas y otros dispositivos que ahorran agua.

También participamos en un programa global de ahorro de agua ofreciendo la opción de no cambiar la ropa de cama y las toallas todos los días. Si le parece bien volver a utilizar las mismas sábanas, no coloque la tarjeta con el icono en su almohada. Para reutilizar la misma toalla, basta con colgarla de la barra del baño; si la deja en el suelo, el personal de limpieza se la llevará para lavarla.

Intente ahorrar la energía eléctrica siempre que sea posible. Mantener apagadas todas las luces innecesarias y acordarse de apagar todas las luces y el ventilador de su habitación antes de salir puede ayudar. Ahorrando electricidad dondequiera que esté en Costa Rica, puede ayudar a salvar uno de nuestros hermosos ríos.

La comida que se sirve en Rosa Blanca se crea a partir de la generosidad de nuestros jardines, huertos y granjas ecológicas. Criamos nuestras propias gallinas para servir sus huevos ecológicos en nuestro restaurante. Cuando un producto no puede ser producido en el sitio, lo compramos a una granja local u orgánica. Nuestras comidas se preparan con productos ecológicos, aves de corral de granja y carne de vacuno alimentado con pasto siempre que es posible. Compramos nuestro marisco a una cooperativa local de pescadores que han sido certificados por sus prácticas de pesca sostenible. Buscamos constantemente nuevas fuentes de alimentos ecológicos y frescos para ofrecer a nuestros huéspedes comidas sanas y deliciosas.

El hotel también cuenta con dos **Banderas Azules Ecológicas**, una por nuestro trabajo en la reducción o mitigación del carbono y otra por la protección de los recursos naturales, por la que obtuvimos el 100% en el análisis. El Restaurante El Tigre Vestido es el primer establecimiento gastronómico de Costa Rica en obtener la Bandera Ecológica Verde de "Salud y Calidad Ambiental".

#### **Reglas básicas a tener en cuenta:**

Nos gustaría pedirle que mientras disfruta de su estancia en Finca Rosa Blanca, trate de interactuar con el medio ambiente de una manera que cree el menor impacto posible. Por favor, intente seguir estas pautas mientras esté en Costa Rica.

- **Permanezca siempre en los senderos marcados o evidentes.**
- Cuando camine y explore, por favor tenga cuidado de dónde pone las manos y qué toca. Espinas, hormigas que pican, toxinas vegetales irritantes y otras sorpresas pueden esperarle en la siguiente rama, tronco de árbol o plantación de flores.
- Por favor, no recojas ni compre plantas o animales vivos que estén protegidos por la ley. Son un recurso precioso de este país y los vendedores y compradores serán perseguidos por las leyes. Tenemos una copia de la Ley de conservación de la vida silvestre y los bosques de Costa Rica

#7317 si desea leerla en su totalidad. Aquí hay un extracto de la Ley para la Conservación de la Vida Silvestre:

#### **Capítulo IV, y artículo 1 de nuestra Ley de Medio Ambiente**

"Se prohíbe en todo el territorio nacional, ya sea continental o insular, la venta o el comercio de especies de vida silvestre, ya sea de flora o de fauna, sus productos o subproductos, con excepción de lo técnicamente permitido por la Dirección General de Vida Silvestre del Ministerio de Recursos Nacionales, Energía y Minas, con base en investigaciones científicas previas y contempladas en el Reglamento de esta Ley. En todo caso, queda prohibido por el Poder Ejecutivo exportar, importar o comerciar con especies de fauna silvestre declaradas en peligro de extinción."

Tenga en cuenta que es ilegal comerciar con productos derivados de especies de flora o de fauna en peligro de extinción, incluida la compra de productos elaborados con plantas y animales silvestres de Costa Rica, como cinturones y bolsos hechos con pieles de caimanes, cocodrilos y tortugas, obras de arte con plumas de aves autóctonas u orquídeas extraídas de los bosques. Si ve alguna actividad o caza furtiva ilegal en las zonas silvestres de Costa Rica, consulte a las autoridades competentes. Para obtener información más detallada y una normativa exhaustiva sobre las especies en peligro de extinción, visite el sitio web de la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres (CITES): [www.cites.org](http://www.cites.org).

En los Parques Nacionales de Costa Rica está prohibido cortar árboles o extraer plantas o cualquier otro tipo de material vegetal. Está prohibido rayar, marcar o causar cualquier tipo de daño a las plantas o árboles. No se puede cazar o capturar animales silvestres o sus crías, incluidas las tortugas marinas y sus huevos. Está prohibido llevar armas de fuego u otros instrumentos que puedan utilizarse para la caza. No está permitido pescar en los Parques, ni recoger o extraer coral, conchas, rocas o cualquier otro producto del mar.

- No alimentos ni de agua a la fauna salvaje. Es una forma certera para alterar el ritmo de la madre naturaleza y puede causar graves repercusiones en la cadena de la vida. No se pueden introducir animales o plantas exóticas en los Parques, ni utilizarlos para criar ganado o abejas, ni contaminar de ningún modo su entorno.
- Naturalmente, un particular no puede construir líneas eléctricas o telefónicas, acueductos o carreteras ni emprender ningún tipo de actividad comercial, agrícola o industrial en una zona de Parque.
- Mira hacia abajo antes de mirar hacia arriba. Mira siempre donde pisas, para evitar posibles accidentes, podrás encontrar superficies inestables, raíces de árboles, pequeños animales, reptiles y todas aquellas criaturas que comparten nuestro hábitat con sus propias y evolucionadas defensas.
- Intente dejar el menor rastro posible de su experiencia mientras disfruta del milagro de la biodiversidad costarricense.
- Recuerde que la cultura y las costumbres de Costa Rica pueden ser diferentes a las suyas, pero igualmente valiosas. Intente ser paciente, ralentizar su ritmo y disfrutar del ambiente desenfadado de la vida. Los costarricenses se encuentran entre las culturas más inteligentes, complacientes y amistosas de América, y usted puede obtener una experiencia tremenda si aprecia y respeta sus muchos dones.



- Siempre que sea posible, trate de minimizar el uso de los recursos naturales durante su estancia y recoja siempre todas sus pertenencias y la basura antes de marcharse.

**¡GRACIAS POR AYUDAR A MANTENER COSTA RICA LIMPIA, SANA Y BIODIVERSA!**

#### **Buenos hábitos medioambientales para llevar a casa**

- **Elimine los residuos no produciéndolos:** mejore su coeficiente de reciclaje y separe la basura para reciclarla o reutilizarla en la medida de lo posible. Evite el uso de espuma de poliestireno.
- **Conviértase en un comprador inteligente:** compre productos fabricados localmente, frecuente los mercados de agricultores y coma alimentos de temporada. En la medida de lo posible, compre alimentos producidos localmente en lugar de transportados y/o importados.
- **Compre productos dispensados a granel utilizando envases rellenables:** sustituya el "plástico o el papel" utilizando bolsas de tela para la compra o cajas de cartón vaciadas y reciclables.
- **Utilizar menos el triturador de basura haciendo compost con las cáscaras de verduras y frutas:** plante especies autóctonas y menos exóticas en sus jardines. Celebre los acontecimientos de la vida plantando un árbol.
- **Ahorre energía consumiendo menos:** apague las luces y los electrodomésticos cuando no los utilice, invierta en bombillas de bajo consumo y en electrodomésticos eficientes, instale paneles solares o calentadores de agua a demanda sin depósito, utilice más energía solar pasiva para iluminar y calentar su casa y el agua, e instale dispositivos de ahorro de agua en grifos e inodoros.
- **Comparta más el coche y conduzca vehículos de bajo consumo:** utilice el transporte público. CAMINE.
- **Minimiza tu impacto ambiental:** utiliza productos de limpieza biodegradables, come de forma ecológica y mejora las prácticas de vertido de pinturas y productos químicos domésticos.
- **Únase a organizaciones que promuevan la conservación de la tierra y la biodiversidad:** amplíe su apreciación de la naturaleza local utilizando sus prismáticos. Participe en los programas de limpieza de parques del barrio y de la zona y apoye los esfuerzos locales para mejorar la conservación.
- **Su elección de viaje marca la diferencia:** investigue el impacto social y medioambiental de su próximo destino de viaje. Apoye a los hoteles y alojamientos con certificación de sostenibilidad y contribuya a sus proyectos de filantropía del viajero. Minimice el impacto de su viaje llevándose a casa productos no reciclables. Apoye los programas de neutralidad de carbono para compensar el consumo de combustible en el transporte.

#### **Misión:**

Finca Rosa Blanca reconoce que la cultura, el medio ambiente y la economía de la comunidad local son frágiles, lo que requiere un compromiso sostenido de nuestra parte para asegurar que tengamos un efecto positivo duradero. Nuestro hotel puede ser una ayuda real para la comunidad proporcionando ingresos, educación, intercambios culturales positivos, y el incentivo financiero para proteger el entorno natural al tiempo que ofrece una experiencia de calidad a nuestros huéspedes. Educaremos a nuestros huéspedes sobre el turismo sostenible con la esperanza de que busquen otras experiencias similares y así fomentar la proliferación de más hoteles sostenibles con una visión similar.

#### **Visión:**

Finca Rosa Blanca se compromete a fomentar, promover y apoyar las prácticas sostenibles y la conciencia medioambiental, ofreciendo al mismo tiempo un servicio excelente y de la más alta calidad en el sector de la hostelería.

## Patrimonio Arqueológico Nacional

El patrimonio cultural de un país está constituido por los bienes muebles (objetos o partes de ellos) y los inmuebles (edificios, sitios arqueológicos, etc.) y las creaciones inmateriales (tradiciones orales, música, danzas, etc.) que tienen un significado cultural para la sociedad, reconocido por el Estado y que están bajo la protección de la legislación nacional e internacional.

¡Ayudemos a preservar el patrimonio cultural de Costa Rica! Si ha sido testigo de una situación de destrucción del patrimonio cultural de Costa Rica o de cualquier otro país, colabore denunciando el hecho al Museo Nacional.

Tu denuncia puede ser anónima o no. Puedes alertar al museo sobre situaciones como:

- "Huaquerismo", se trata de una actividad relacionada con la extracción ilegal de herramientas y utensilios indígenas o cualquier construcción, agricultura o desastre natural que altere el patrimonio arqueológico de Costa Rica.
- Comercio, exportación y traslado de objetos precolombinos.
- La importación de objetos arqueológicos a otros lugares.

Escriba a: [proteccion@museocostarica.go.cr](mailto:proteccion@museocostarica.go.cr)

Visite este sitio web: [www.museocostarica.go.cr/es\\_cr/denuncie.html?Itemid=61](http://www.museocostarica.go.cr/es_cr/denuncie.html?Itemid=61) - aquí encontrará un formulario para presentar la denuncia, por favor, rellénelo y envíelo.

## Ley de Parques Nacionales. N° 6084, Ley 8

Dentro de los parques nacionales, se prohíbe a los visitantes:

- Talar árboles o extraer materiales vegetales o cualquier otro tipo de productos forestales.
- Matar o capturar animales salvajes, recoger o extraer cualquiera de sus productos o despojos.
- Cazar cualquier especie de tortuga marina; recoger o extraer sus huevos o cualquier otro producto.
- Rayar, manchar o causar cualquier daño o perjuicio a la planta física, equipos o instalaciones.
- Practicar la pesca deportiva, salvo lo dispuesto en el artículo 10.
- Recoger o extraer coral, conchas, rocas o cualquier otro producto o residuo del mar.
- Recoger o extraer rocas, minerales y fósiles, productos geológicos o de otro tipo.
- Cazar\* o llevar armas de fuego, lanzas y cualquier otro instrumento que pueda utilizarse para la caza.
- Introducir animales o plantas exóticas.
- Pastorear y abreviar el ganado o la apicultura.
- Provocar cualquier tipo de contaminación ambiental.
- Sacar piedras, arena, grava o productos similares.
- Alimentar o abreviar a los animales.
- Construir líneas eléctricas o telefónicas, de agua, carreteras o ferrocarriles.



- Realizar cualquier actividad comercial, agrícola o industrial.

\*La caza es ilegal en toda Costa Rica bajo cualquier circunstancia.

### **Código de ética y conducta**

Finca Rosa Blanca Coffee Plantation y el hotel consideran que la explotación de seres humanos, en cualquier forma, particularmente la sexual, especialmente cuando implica niños, niñas y adolescentes, entra en conflicto con los objetivos fundamentales del turismo y es una negación de su esencia, por lo que, en cumplimiento de la Ley No. 7899 sobre la Explotación Sexual Comercial de Menores, y la Ley No. 8590 para el fortalecimiento de la lucha contra la explotación sexual comercial de personas menores de edad y el Artículo 4 de nuestro Código de Conducta, cancelaremos el contrato con las empresas o personas que de alguna manera contribuyan, faciliten, toleren o promuevan la explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes. Cualquier actividad relacionada con la explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes debe ser reportada inmediatamente al personal de Finca Rosa Blanca Coffee Plantation and Inn y a las autoridades.

Sitios web de utilidad:

- [www.turismo-sostenible.co.cr](http://www.turismo-sostenible.co.cr)

### **Programa de certificación sostenible de Costa Rica**

- [www.realgoods.com](http://www.realgoods.com)

### **Productos para un futuro ecológicamente sostenible**

- [www.buildinggreen.com](http://www.buildinggreen.com)

### **Mejores prácticas de diseño y construcción y productos para su hogar**

- [www.rainforest-alliance.org](http://www.rainforest-alliance.org)

A continuación le ofrecemos excelentes sitios web para encontrar productos y destinos turísticos sostenibles y certificados:

- [www.GlobalEcotourismNetwork.org](http://www.GlobalEcotourismNetwork.org)
- [www.responsibletravel.com](http://www.responsibletravel.com)
- [www.canaeco.org](http://www.canaeco.org)
- [www.eco-index.org/tourism](http://www.eco-index.org/tourism)

## Una breve historia de Costa Rica

Costa Rica se ha convertido en un destino muy popular para los viajeros de todo el mundo, sobre todo por sus atractivos recursos naturales, su exuberante biodiversidad y su reputación como país seguro y acogedor. Situado entre Nicaragua y Panamá, Costa Rica rebosa de vida salvaje, magníficas playas, volcanes activos y selvas tropicales.

De todos los países centroamericanos, Costa Rica es el que más influencia ha recibido de la conquista española; sin embargo, Costa Rica tiene su parte de historia precolombina. Grupos indígenas como los Guaymíes, Bribri, Boruca y Chorotegas están muy presentes en Costa Rica, y son conocidos por su arquitectura y cerámica únicas.

Cristóbal Colón llegó al actual Puerto Limón (en el lado caribeño de Costa Rica) el 18 de septiembre de 1502. Los nativos de la costa lo trataron bien durante su estancia de 17 días y observó que algunos de ellos llevaban adornos de oro. Por esta razón, la zona fue bautizada como "Costa Rica" (la costa rica) por los españoles que imaginaron que debía haber un rico imperio hacia el interior. Siguió otras expediciones, que dieron como resultado la disminución del número de grupos indígenas y la formación de una colonia española formalizada. Sin embargo, las piedras preciosas y las riquezas imaginadas de Costa Rica resultaron ser mínimas y pronto fueron saqueadas. Como resultado, la pequeña colonia pronto se quedó sin la influencia española y sin población.

Centroamérica se independizó de España el 15 de septiembre de 1821, aunque Costa Rica no fue consciente de esta situación hasta al menos un mes después. Pasó a formar parte del imperio mexicano muy brevemente y luego a ser un estado dentro de las Provincias Unidas de Centroamérica. El primer jefe de Estado elegido fue Juan Mora Fernández, que gobernó de 1824 a 1833. Durante su mandato, el café (introducido en 1808 desde Cuba) comenzó a exportarse en cantidades modestas (convirtiéndose más tarde en uno de los principales productos de exportación de Costa Rica).

La democracia ha sido una característica de la política costarricense desde sus primeras elecciones en 1889. El año 1949 marcó la formación de la constitución costarricense, que sigue en vigor hoy en día. Las mujeres y los negros obtuvieron por fin el derecho al voto, no se permitió a los presidentes presentarse a sucesivos mandatos y se estableció un tribunal electoral neutral para garantizar unas elecciones libres y justas. El voto en las elecciones, celebradas cada cuatro años, se hizo obligatorio para todos los ciudadanos mayores de 18 años y, lo que es más importante, se eliminaron las fuerzas armadas del país.

Hoy en día, Costa Rica es conocida por sus altos niveles de educación, su democracia estable y su sabio enfoque sobre la conservación. Costa Rica ha conseguido evitar las dictaduras despóticas, los frecuentes golpes militares, el terrorismo y las luchas internas que han asolado a la mayoría de los demás países de la región, lo que convierte a Costa Rica en uno de los países más seguros para visitar en América Latina. Además, cerca del 37% del territorio del país está protegido de una u otra forma, y más del 25% se encuentra dentro del sistema de parques nacionales.



## La Historia de la Finca Rosa Blanca

Finca Rosa Blanca Coffee Plantation & Inn fue concebida en el momento en el que Sylvia X. Jampol vio por primera vez que el campo de motocross con su magnífica vista, estaba en venta. Desde ese día, se dedicó a la idea de crear una casa extraordinaria, "sin esquinas cuadradas", construida con un impacto mínimo en la naturaleza circundante y que exhibiera su fantástica colección ecléctica de arte y objetos y que inspirara a otros a disfrutar de su estilo de vida idiosincrático. Con la ayuda de su familia, sus amigos y Francisco Rojas, un inspirado y talentoso arquitecto costarricense, se embarcó en un viaje estético, que continúa con su familia en la actualidad.

El viaje comenzó en 1985 cuando Glenn y Teri Jampol, el hijo de Sylvia y su esposa, regresaron de unas vacaciones en Costa Rica relatando una aventura en "un país hermoso y pacífico, que tiene la gente más amable del planeta". Sylvia hizo inmediatamente el viaje a Costa Rica y se enamoró del país y de su gente, y poco después compró el terreno donde hoy se encuentra el hotel. La construcción de la casa principal comenzó en 1987 como una casa para que Sylvia y su familia pudieran disfrutar de su colección de arte y artefactos, y para inducir a sus amigos a venir y quedarse.

Inspirados por sus experiencias con amigos y familiares entusiastas, decidieron crear una posada rural, desde la que pudieran enviar a sus huéspedes a bosques nubosos y volcanes, selvas repletas de monos y perezosos, observación de aves y a playas impresionantes, todo ello con un objetivo de desarrollo sostenible, siendo amables con la tierra, los costarricenses, sus costumbres e historia. Plantaron miles de árboles autóctonos, frutas y una fastuosa flora tropical en las nueve hectáreas en las que antaño pastaban algunas vacas. En enero de 1993, Sylvia X. Jampol murió repentinamente. Siempre implicados en la construcción y evolución de la posada, su hijo Glenn y su familia se trasladaron a Costa Rica para gestionar y mantener Finca Rosa Blanca con la atención y el cuidado por los que es famosa. Desde entonces han añadido la piscina sin químicos, las dos villas, cuatro suites y han ampliado y construido 3 junior suites más en la casa principal. La vivienda familiar de Glenn, Teri y sus dos hijas, Olivia y Lily, se convirtió en 2007 en el Restaurante El Tigre Vestido, el Bar Búho y las terrazas exteriores cubiertas. Lo que originalmente era un puerto de vehículos rústicos se convirtió en la recepción del hotel, y el estudio de arte de Glenn se convirtió en el Salón Santa Bárbara. Casi todos los armarios, los pisos y los techos, las molduras, las tallas, los marcos de las ventanas y los detalles de madera fueron diseñados y elaborados por familiares y amigos. La madera se fresó a partir de troncos comprados al gobierno cuando cortaron árboles para construir la carretera Braulio Carrillo que va hacia la ciudad de Limón. El tucán y la barandilla de cabeza de pájaro de la suite, fue tallada por el hermano de Teri, Steve Osman, la mesa en la pequeña sala de conferencias fue diseñada y construida por Glenn (cuyo arte se puede ver en toda la casa). La familia Jampol comenzó a cultivar café orgánico, sostenible y a la sombra en 30 acres que compraron junto a Rosa Blanca, y donde Glenn y Teri viven ahora con sus perros y una miríada de pájaros salvajes y vida silvestre. La colección de arte sigue creciendo, y artistas locales han pintado nuevos murales.

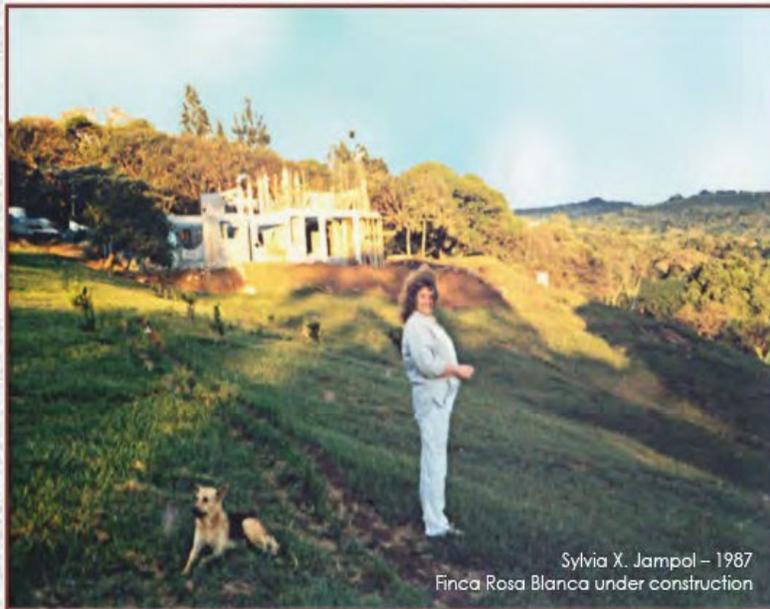
También se construyeron establos para albergar a los caballos en Rosa Blanca, cerca de la entrada de la puerta inferior, donde ahora se albergan las áreas de lavandería y mantenimiento. Los jardines y caminos se ampliaron en gran medida, incluyendo un invernadero para el jardín de verduras y hierbas orgánicas,



centro de reciclaje, camas de lombrices y pollos. La cocina costarricense de fusión, mayoritariamente orgánica, está en constante evolución, incorporando más frutas, verduras y especias frescas de la zona.

Si tiene alguna pregunta o ideas innovadoras, nos encantaría escucharlas mientras continuamos nuestra obra de arte aquí en Rosa Blanca Country Inn. Esperamos que disfrute de nuestra plantación y del hotel, también esperamos conocerle mientras esté aquí.

Glenn y Teri Jampol



### **Acerca de la Plantación de Café de Finca Rosa Blanca**

Situada en las montañas sobre el Valle Central de San José, la capital de Costa Rica, y enclavada en 9 acres de jardines tropicales y 40 acres de café orgánico a la sombra de los árboles, Finca Rosa Blanca Coffee Plantation and Inn ofrece una experiencia de alojamiento de lujo en armonía con la naturaleza y la cultura del café de Costa Rica en un espectacular entorno de montañas y jardines tropicales. Finca Rosa Blanca Coffee Plantation & Inn está situada a 1.000 metros sobre el nivel del mar en una meseta templada, en un entorno ideal para producir uno de los mejores cafés del mundo en el exuberante suelo volcánico. Los miles de árboles nativos producen sombra y nitrógeno para nuestro café orgánico y han creado corredores biológicos para las aves y los animales de la zona. El café se planta siguiendo la topografía natural de la finca para evitar la erosión y el desperdicio de agua, y está protegido por cercas vivas plantadas con arbustos y árboles nativos. No utilizamos agroquímicos, pesticidas, herbicidas ni fungicidas en la finca, prefiriendo aplicar el rico compost de nuestra vermicultura (lechos de lombrices) y del compostaje de residuos orgánicos en el hotel, y sólo aplicamos remedios naturales para los hongos y las plagas que suelen afectar al café. Cultivamos nuestro café a la sombra de altos árboles para que pueda disfrutar de una deliciosa taza de café en la terraza del restaurante El Tigre Vestido y escuchar el canto de las aves. Las plantaciones de café convencionales y "modernas" están sustituyendo el hábitat de la vida silvestre a un ritmo alarmante, y la población de pájaros cantores en toda América del Norte



y del Sur está disminuyendo considerablemente. "El café cultivado a la sombra", método tradicional de cultivo del café, ofrece una alternativa prometedora.

- **Sabor.** Como los granos de café maduran más lentamente a la sombra, los azúcares naturales aumentan y realzan el sabor del café.
- **Más saludable.** Junto con el tabaco, el café se rocía con más productos químicos que cualquier otro producto consumido por el ser humano. El café cultivado a la sombra suele ser de cultivo ecológico, sin uso de productos químicos.
- **Promueve un entorno saludable.** El café cultivado a la sombra requiere pocos o ningún fertilizante químico, pesticidas o herbicidas. Los árboles de sombra filtran el dióxido de carbono que causa el calentamiento global, y ayudan a retener la humedad del suelo, lo que minimiza la erosión.
- **Proporciona un hábitat para las aves y una mayor biodiversidad.** Las poblaciones de aves migratorias han sufrido un rápido declive desde la introducción del café "al sol" y la consiguiente destrucción de la selva tropical para crear más plantaciones de café. Se han identificado hasta 150 especies de aves en las fincas de café de sombra.
- **Ayuda a mantener los bosques tropicales.** Las plantaciones de café que dependen de los productos químicos sufren el agotamiento del suelo y el aumento de la erosión. La selva tropical es despojada para proporcionar un terreno de cultivo fresco. Las fincas de café a la sombra son, en su mayoría, orgánicas y sostenibles.
- **Invierte la tendencia en el uso de productos químicos.** Las fincas de café de sombra tradicionalmente utilizan poco o ningún fertilizante químico. Nuestras fincas son 100% libres de químicos y son orgánicas.

## MAPA DE LOS TERRENOS DE FINCA ROSA BLANCA





## 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.



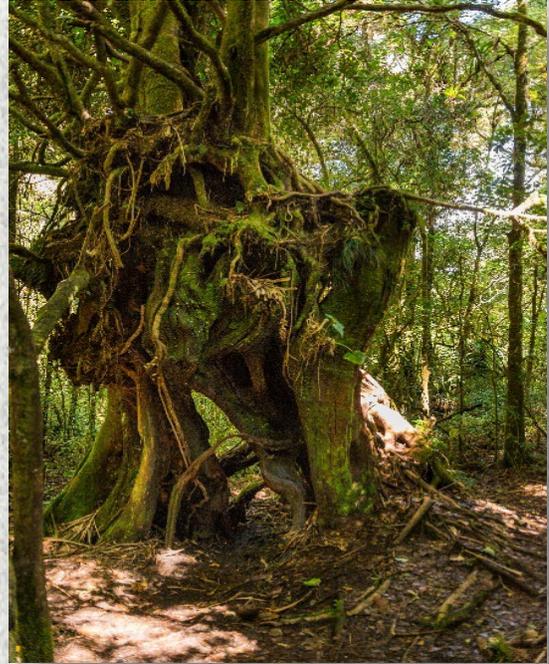
## **Caminata por el bosque nuboso del Volcán Barva – solo por las mañanas**

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. Celebremos 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 rebotante 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



Alcanzando los 11.256 pies, 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/sombrilla.

**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 conocedor 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](mailto: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.*

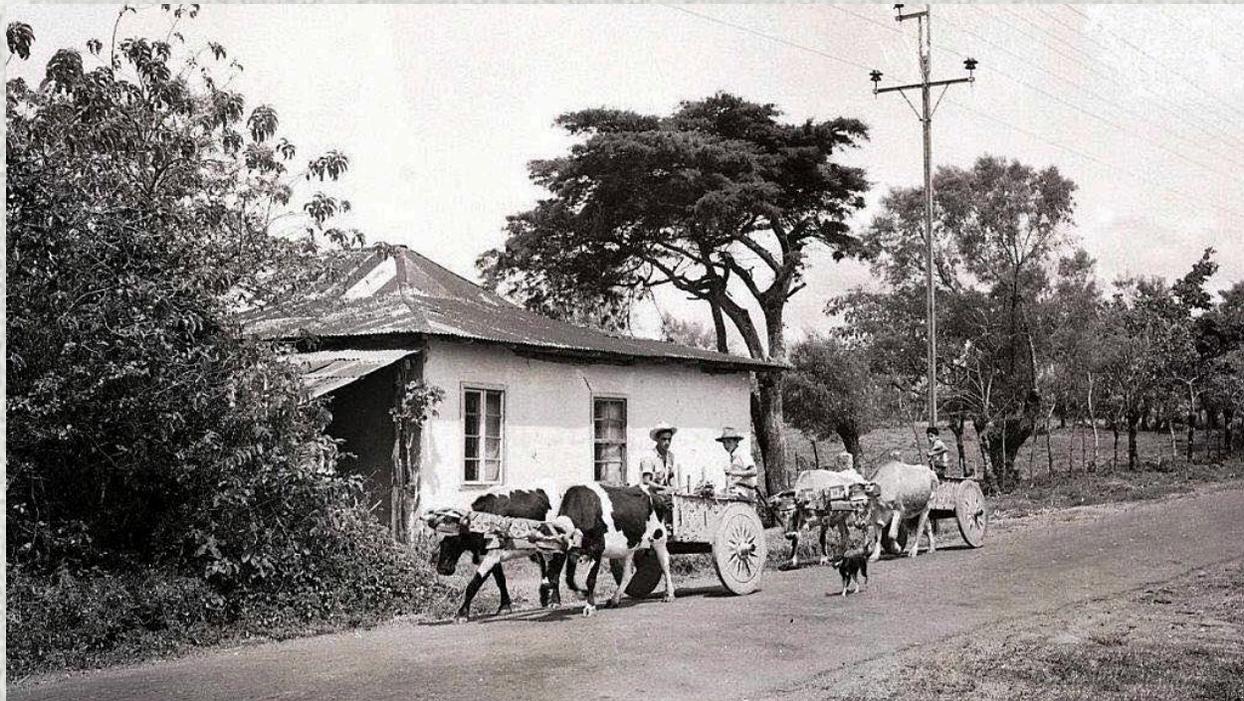
*\*Tenga en cuenta que llegar tarde simplemente reducirá el tiempo de su tratamiento.*

*\*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!**