

POLE POLE



MALDIVAS

Ana+Rebles





Laura (fundadora de pole pole) y Ana (psicóloga y profesora de yoga), nos unimos para llevar un retiro de yoga y arteterapia a Maldivas

Laura

El mar me ha salvado de ahogarme en muchos momentos, y después de recorrer medio mundo y sus océanos... me quedo en Maldivas, porque la vida que hay en su azul no la he encontrado en ningún otro lado.

Maldivas no es sólo resorts de lujo con precios inalcanzables. Maldivas son sus islas locales, su vida sencilla, su gente y sus tradiciones. Es un océano lleno de vida, de arrecifes de corales, de tortugas, mantas, tiburones y peces de colores. Son paseos en barcos y atardeceres en calma. Y yo, quiero llevaros a descubrir esa parte real de Maldivas.

Ana

Después de años de experiencia como psicóloga social, formarme como profesora de yoga y toda una vida muy conectada con el arte y con la naturaleza (especialmente el mar)... decidí unir todo lo que soy para crear algo único: retiros que combinan mis pasiones, conocimiento y mi manera de entender la vida.

Un lugar seguro lleno de movimiento, creatividad, experiencias bonitas y amigas! Esta vez, será mi retiro más especial, donde psicología, yoga, arte y snorkel se unen para que vivas unos días inolvidables en el paraíso .

Ana+Robles



¿Por qué elegir POLEPOLE para vivir este retiro?

Con POLEPOLE quiero que descubras la Maldivas de verdad, y hacer de este viaje una **experiencia de vida**. A la vez que disfrutas este paraíso, viajaremos con conciencia, respetando al océano y sus animales. Por eso, no haremos ninguna actividad que tenga un impacto negativo en ellos, como la alimentación de rayas o tiburones, o buscar al tiburón ballena.

Viajarás con un grupo reducido de mujeres, máximo 14 personas. Nos alojaremos en una pequeña isla local, alejada de aglomeraciones turísticas, y saldremos todos los días al mar en busca de arrecifes, descubriendo el azul de Maldivas, parando en lenguas de arena e islas paradisíacas, y reconectando a través de talleres de yoga y arteterapia.

Los animales son **salvajes y libres**, y así queremos que sea. Por lo tanto, nunca tenemos un 100% asegurado, pero tenemos muchas probabilidades de ver tiburones, mantas, tortugas, rayas, delfines... y por supuesto, cientos de peces de colores en arrecifes de coral preciosos. Esta es la magia del mar... ¡nunca sabes lo que puede regalarte!



Nuestro planning



DIA 1

Llegada al aeropuerto de Malé, donde os recogerá el barco que os trasladará hasta **Keyodhoo**. Tras instalarnos en el hotel, conocernos y hacer un pequeño briefing de lo que será nuestra semana, haremos un tour para que conozcáis la isla.

Por la noche, tendremos una sesión de **meditación y aromaterapia** para recuperarnos del jetlag.

DIA 3

¡Empezamos el día buscando **delfines y mantas**! Si se dan las condiciones, podremos lanzarnos para nadar con ellos :) Pararemos a comer una barbacoa Maldiva en una **isla deshabitada** y después tendremos sesión de yoga.

DIA 2

Empezamos el día con una sesión de yoga antes de desayunar. Después, iremos a hacer un snorkel de prueba en un arrecife poco profundo. Una vez os sintáis cómodas, iremos a hacer snorkel a dos arrecifes diferentes, donde podremos encontrar **tortugas**!

Por la tarde, haremos un taller de **collage terapéutico** y círculo de expresión.

DIA 4

¡Hoy vamos a nadar entre **tiburones**! Podremos encontrar tiburones nodriza, tiburones de arrecife de punta negra o incluso el tiburón leopardo. Haremos un almuerzo tardío en la lengua de arena, y terminaremos el día con una sesión de **yoga durante el atardecer**.

Ana*Robles





DIA 5

Empezaremos el día con una sesión de yoga antes de desayunar. Después de coger fuerzas, iremos a la playa a **pintar lienzos**, y tendréis el resto de mañana libre.

Por la tarde, iremos a dar un paseo a una isla local cercana, y volveremos con el **atardecer en el barco**. Cerraremos el día con un **ritual de la luna y escritura terapéutica**.

DIA 6

Pasaremos el día completo en una **isla desierta espectacular**. Comeremos aquí, y tendremos tiempo para bañarnos, explorar la isla y disfrutar de una sesión de yoga en el paraíso. De vuelta a nuestra isla, terminaremos el día cenando **pizzas en la playa**.

DIA 7

Nos levantaremos con el amanecer para una última sesión de yoga. Después de coger fuerzas, iremos a hacer **snorkel a nuestro arrecife local** de la isla. Tendréis el resto de mañana libre para hacer lo que más os apetezca.

Después de comer, **pintaremos nuestras propias totebags**, con la inspiración que nos ha aportado este viaje.

Terminaremos nuestra semana en Maldivas con una cena Maldiva en la playa.

Ana+Robles





Y O G A

Cada día, disfrutaremos de una práctica de yoga diferente en entornos paradisíacos, con el objetivo de mover el cuerpo, soltar la tensión y estar presentes. Por supuesto... ¡no necesitas experiencia!

TALLERES CREATIVOS

Reconectarás con tu creatividad desde el lado más amable, sin autoexigencia ni juicios, simplemente por el placer de crear, como cuando eras niña :). En un ambiente relajado y de inspiración mutua, una oportunidad perfecta para descubrir nuevas formas de disfrutar.



DINÁMICAS TERAPÉUTICAS

Un lugar seguro donde sentirte libre. A través de herramientas como la arteterapia, escritura terapéutica y círculos de expresión emocional, daremos voz a lo que sentimos. Con el objetivo de soltar cargas, encontrar claridad y fortalecer el vínculo contigo misma y con el grupo.





TIBURONES

Vais a disfrutar de estos animales tan espectaculares. Cuando estéis a su lado entenderéis que la mala fama que se les ha dado no está justificada.

MANTAS

Las mantas son, para mí, las reinas del océano. Ojalá tengamos la suerte de cruzárnoslas, porque es increíble poder nadar a su lado



TORTUGAS

Vamos a tener muchas posibilidades de verlas... tortugas carey o tortugas verdes son las más frecuentes aquí.



DELFINES

A veces los disfrutamos desde el barco, y otras veces tenemos la suerte de poder nadar con ellos... sea como sea, ojalá se crucen en nuestro camino :)

RAYAS

Las rayas son unos de mis animales favoritos, y en las inmersiones de este viaje podemos ver muchos tipos diferentes: Las eagle ray, que son como pájaros en el mar... o diferentes tipos de stingrays.



PECES Y CORALES

La magia está aquí, en los arrecifes de coral. Párate a buscar en cada rincón, admira cada pequeño pez que se te cruce...ahí abajo hay un mundo que parece sacado de una película.



¿Por qué no vamos a buscar al tiburón ballena?



Se que cuando piensas en Maldivas, el tiburón ballena es uno de los primeros animales que viene a tu cabeza. Pero con pole pole, no iremos a buscarle. Quizá esto sea motivo de descarte para tu viaje, pero antes quiero explicarte qué hay detrás de esto.

La razón: sólo hay un punto donde se asegure verlo con altas probabilidades, y es a donde acuden los barcos de todas las islas y resorts de Maldivas. No hay una regulación que controle el número de embarcaciones y personas, y esto se traduce en **cientos de barcos y personas alrededor del animal.**

Esto convierte el encuentro en un momento **estresante**, decepcionante e incluso peligroso, donde ves unos segundos al animal y nadas entre chalecos salvavidas y aletas que te empujan. Y mientras esas personas hacen un “check” en su lista, el animal se estresa, cambia sus conductas e incluso puede sufrir daños por embarcaciones y personas que no respetan los límites.

Aquí no queremos fomentar este tipo de encuentros, porque el bienestar de los animales es más importante que nuestros deseos como turista. Buscamos encuentros calmados, con mucha paciencia, amor y respeto.

¿Podemos encontrarlo en otro lado? Con altas probabilidades como para navegar e ir a buscarle, no. Pero Maldivas es su casa y por supuesto que **siempre cabe la posibilidad de cruzarnos con él** mientras estamos en el mar. Si esto sucede... nadaremos junto a este grandullón y lloraremos de felicidad. Porque así suceden los encuentros más bonitos, y esa es la magia del océano.

Ana+Robles



¿Qué incluye este viaje?

1670€



Incluye:

7 noches en habitación doble o triple

Pensión completa (3 comidas al día)

Excursiones cada día en barco privado

Fotos y vídeos (no profesionales)

Equipo de snorkel

Transfer ida/vuelta al aeropuerto

Prácticas de yoga diarias

Talleres creativos, dinámicas terapéuticas, ritual de luna

Welcome pack

No incluye:

Vuelos

Seguro de viaje (obligatorio)

Esterillas de yoga

¿Dónde nos alojaremos?

Aunque gran parte del día estaremos en el mar y explorando otros lugares, nuestra base para este viaje es la isla de Keyodhoo. Es una pequeña isla local en el atolón Vaavu, sin aglomeraciones turísticas, donde podrás disfrutar de la calma de la **vida isleña y local**.

Vuestra casa para estos días será un pequeño hotel de una familia local, situado al lado de la bikini beach. Nada de lujos, es un espacio sencillo, limpio y cómodo para poder descansar después de **días llenos de emociones**. Dormiréis en habitaciones dobles o triples, con cama doble, baño privado y aire acondicionado. Es un espacio sencillo, limpio y cómodo para poder descansar después de días mágicos y llenos de emociones.



Ana*Robles



Los vuelos

En el momento que el grupo esté confirmado, os avisaré para que podéis comprar el vuelo. Para elegir la mejor opción, lo más importante es tener en cuenta los horarios de los transfers:

- Llegada: desde el aeropuerto tenemos barco a las 10:00h y a las 16:00h Te recomiendo que cojas un vuelo que llegue máximo a las 14:30h.
- Vuelta: hay barco desde la isla a las 6:00h y a las 13:00h. Sería ideal que tu vuelo salga a partir de las 10 am.

Me he decidido, ¿cómo reservo?

Mándame un mail a polepoletrips@gmail.com o hola@anaroblesga.com y te mandaré todo lo necesario para hacer la reserva. Se hará un primer pago de 200€ para reservar tu plaza, un segundo pago de 200€ dos meses antes del viaje, y el resto se abonará en efectivo (euros) a la llegada a la isla.

Lo abonado previo al viaje no es reembolsable, pero podrá guardarse para otra fecha si avisas con un mes mínimo de antelación.

Aún tengo dudas...

Escríbeme un mail pregúntame todo lo que necesites (¡todo!), o también puedes dejarme tu número teléfono y te hago una llamada.

Si sientes que tienes que venir a este viaje ¡no lo pienses más y hazlo! La vida está para vivir experiencias que recordemos siempre :)

Ana*Robles



Algunas curiosidades de Maldivas

moneda local

La moneda local es la rufiyaa, pero suelen aceptar euros y dólares. Al llevar todo incluido en el viaje, no necesitarás gran cantidad de efectivo, pero si te recomiendo que al llegar al aeropuerto cambies algo (para bebidas, souvenirs... o lo que te apetezca).

idioma

El idioma oficial es el dhivehi, pero todos hablan inglés. Si no te manejas muy bien, no te preocupes porque estaré para todo lo que necesites.

clima

La temporada “de lluvias” de Maldivas se da principalmente entre los meses de Junio y Septiembre, aunque todo es relativo. Siempre pueden alternarse días de sol con pequeñas tormentas :).

religión

La religión en Maldivas es mayoritariamente musulmana. Con esto, tenemos que tener en cuenta que: los viernes es día festivo; en las islas locales, sólo encontraremos una playa destinada para estar en bikini; para andar por el pueblo tenemos que llevar ropa adecuada (no podemos caminar en bikini, con transparencias, etc... pero si puedes llevar ropa normal de verano, tirantes o pantalones/vestidos cortos). Ah, y no se vende alcohol!

Ana*Robles



en tu maleta...

- Bikinis o bañadores. Si tienes algún bañador de manga larga o camiseta, es ideal para hacer snorkel protegiéndote de sol y de pequeños animales en el agua. Tienes descuento en FITPLANET con el código POLEPOLE20
- Leggings (cortos o largos) para hacer snorkel desde la playa local, o protegerte del sol
- Ropa cómoda y esterilla para las actividades de yoga
- Ropa de playa y chanclas/sandalias
- Ropa blanca para el ritual de luna
- Crema solar respetuosa con el océano. Te recomiendo la marca MATARRANIA, tienes descuento con el código LAURAGIL
- Adaptador de enchufe tipo G
- Batería externa (para los días largos de barco y fotos :))
- Equipo de snorkel si lo tienes
- Un pequeño botiquín. Si te mareas en los barcos, lleva biodramina con cafeína
- Mente abierta a vivir aventuras y ganas de pasarlo bien. Mucha paciencia y energía positiva para salir al mar

ten en cuenta...

- Los animales son libres y salvajes, por lo que nunca tenemos 100% de probabilidades de encontrarlos (pero pondremos todo nuestro esfuerzo y energías positivas)
- Para poder disfrutar, tenemos que respetar el océano y sus animales
- No tienes que saber bucear, pero sí necesitas saber nadar y sentirte cómoda en el agua ya que pasaremos ahí mucho tiempo.
- No tienes que tener conocimientos previos de yoga ni de arte.
- Las conchas son un recuerdo muy bonito, pero ¡déjalas donde las encuentres! Son casa para muchos animales y también ayudan a formar la arena de las playas.
- El clima a veces es inesperado. Si esto ocurre, adaptaremos el plan para disfrutar al máximo.

Ana+Robles



AnaRcbles

POLE POLE



MALDIVAS