PROGRAMA DE

REGENERACIÓN EJECUTIVA

Una pausa estratégica para recuperar perspectiva, energía y presencia.

QUINTA CONCIENCIA

RETIROS PERSONALIZADOS DE 7 A 10 NOCHES
Para líderes, directivos y profesionales de alta responsabilidad

DESCANSO PROFUNDO	ACOMPAÑAMIENTO 1:1	NATURALEZA VIVA
Menos estímulos. Más espacio.	Un proceso diseñado para ti.	Montaña, bosque y río.

Cuando sostenerlo todo empieza a tener un costo

Liderar implica decidir bajo presión, acompañar a otros y responder a demandas que rara vez se detienen. La Organización Mundial de la Salud describe el burnout como un fenómeno ocupacional asociado al estrés laboral crónico no gestionado, que puede expresarse en agotamiento, distancia mental o cinismo respecto al trabajo y menor eficacia profesional.

La presión sobre quienes lideran también está documentada**:** un estudio de Deloitte Canada y LifeWorks realizado en 2021 con 1.158 líderes sénior encontró que el 82 % reportaba agotamiento indicativo de riesgo de burnout. Es una muestra de organizaciones de varios sectores y países, no una estimación universal, pero evidencia la relevancia del desafío.

Una experiencia distinta

Quinta Conciencia ofrece un entorno discreto en las montañas subtropicales de Samaipata, Bolivia, junto al área de influencia del Parque Nacional Amboró. Desde 2012 integra hospitalidad cercana, naturaleza, alimentación vegetariana, prácticas contemplativas y acompañamiento personalizado. La propuesta no es añadir más tareas a la agenda: es crear las condiciones para bajar el ritmo, escuchar con claridad y regresar con decisiones y hábitos más sostenibles.

No prometemos una solución instantánea al burnout. Ofrecemos tiempo protegido, acompañamiento cuidadoso y un entorno para iniciar una recuperación consciente.

Tres formas de vivir la experiencia

Todos los programas se adaptan en una conversación previa. El nivel define la intensidad del acompañamiento, no una obligación de participar en prácticas que no resuenen con cada persona.

01 · PAUSA

Descansar y recuperar espacio

Para quienes necesitan bajar el ritmo y volver a escuchar sus necesidades.

Habitación privada y alimentación vegetariana completa

- Prácticas de respiración, meditación y movimiento
- 2 sesiones individuales de coaching/reflexión
- Tiempo libre real y caminatas en la naturaleza
- Plan breve de autocuidado al regresar

7 NOCHES **$1.950**

10 NOCHES **$2.550**

02 · REGENERAR

Restablecer equilibrio y perspectiva

Para quienes buscan descanso con acompañamiento personalizado.

- Todo lo incluido en Pausa
- 4 sesiones individuales de acompañamiento
- 3 experiencias corporales y de bienestar según disponibilidad, como ceremonia de cacao, ritual de Temazcal, limpiezas físico-energéticas.
- Una salida local de naturaleza o cultura
- Diseño de hábitos y límites sostenibles para el regreso

7 NOCHES **$2.650**

10 NOCHES **$3.450**

03 · REORIENTAR

Profundizar e integrar cambios

Para quienes necesitan espacio protegido para revisar patrones y decisiones.

- Todo lo incluido en Regenerar
- 5 sesiones individuales y ruta personalizada
- Ceremonia ancestral andino-amazónica opcional y culturalmente contextualizada
- Trabajo con plantas oníricas
- Sesión de integración y plan de 30 días
- 2 seguimientos virtuales breves después de la estancia

7 NOCHES **$3.450**

10 NOCHES **$4.450**

Precios orientativos por persona, en habitación privada**.** La estancia de 7 noches corresponde a 8 días calendario; 10 noches, a 11 días. Los importes y la logística se confirman según fechas, disponibilidad, necesidades y evaluación previa.

La combinación concreta dependerá del nivel elegido: Pausa prioriza descanso y prácticas suaves; Regenerar añade más sesiones personales y experiencias corporales-energéticas; Reorientar permite una exploración interior más profunda y una integración estructurada.

Quinta Conciencia puede conversar individualmente sobre prácticas tradicionales y ceremoniales locales. Estas no forman parte obligatoria de ningún paquete y solo se consideran tras explicar su naturaleza, revisar contraindicaciones y obtener consentimiento informado.

Actividades y terapias posibles

Experiencias ancestrales opcionales

- Ofrenda andina a la Pachamama. Origen de pueblos andinos.
- Ceremonia del cacao. Origen de los pueblos de mesoamerica.
- Ceremonia de Temazcal (sauna ancestral) de renacimiento. Origen de las naciones norteamericanas.

- Trabajos profundos mediante limpieza energética con tabaco (rapé), rituales de purga con plantas medicinales, ceremonias ancestrales con plantas, la aplicación de plantas oníricas, Dieta Amazónica con plantas de contención, baño de plantas medicinales. Origen de los pueblos amazónicos.

Naturaleza, cultura y territorio

- Excursiones opcionales a atractivos de Samaipata y su entorno, incluido el sitio arqueológico El Fuerte o espacios naturales cercanos, sujetas a logística y condiciones locales.
- Caminatas suaves, contemplación del bosque, baños de naturaleza y paseos junto al río.
- Alimentación vegetariana equilibrada, hecha con amor y priorizando ingredientes orgánicos y locales.
- Masaje o terapias corporales.
- Danzaterapia o movimiento consciente, según preferencia y disponibilidad.

Cuerpo, creatividad y bienestar

- “Dieta tecnológica”, que consiste en la entrega voluntaria de cualquier dispositivo electrónico como celular, reloj, tablet y otros, durante toda la estadía.
- Sesión de integración para traducir los aprendizajes en acciones concretas y sostenibles.
- Diario personal, formulación de intenciones y diseño de un plan realista de autocuidado y retorno al trabajo.
- Ejercicios de identificación de patrones, creencias y hábitos laborales que pueden contribuir al desgaste.
- Sesiones individuales de coaching y reflexión para explorar propósito, demandas, límites, prioridades y decisiones.

Acompañamiento personal y claridad

- Lectura de Tarot terapéutico.
- Tiempo protegido para dormir, leer, descansar en hamacas y estar en contacto con el río y el entorno natural.
- Yoga suave, estiramientos y conciencia corporal; no se requiere experiencia previa.
- Respiración consciente, relajación y pausas de silencio, adaptadas a la comodidad de cada persona.
- Meditación guiada, atención plena y práctica de meditación Zen.

Regulación del estrés y descanso

El itinerario se diseña a medida, combinando descanso, acompañamiento individual y experiencias de naturaleza. Las actividades se proponen según los intereses, el estado de salud, la disponibilidad y el nivel de intensidad acordado; no es necesario realizar todas.

Qué incluye la estancia

- Alojamiento en habitación privada con baño, sujeto a disponibilidad.
- Alimentación vegetariana completa y bebidas no alcohólicas durante la estancia.
- Acompañamiento previo y diseño individual del itinerario.
- Traslado compartido de llegada y salida desde Santa Cruz/Viru Viru en horarios coordinados.
- Programa de bienestar según el paquete elegido y acceso a los espacios de descanso de Quinta Conciencia.

No incluye vuelos internacionales, seguro de viaje, atención médica o psiquiátrica, medicación, excursiones extraordinarias ni terapias adicionales no especificadas. Cualquier actividad ceremonial es opcional, se conversa previamente y depende de la evaluación de pertinencia y seguridad.

Un lugar para salir del modo exigencia

Quinta Conciencia está en la comunidad de Paredones, Samaipata, Santa Cruz, Bolivia, en un paisaje de montaña, bosque y río. La experiencia combina privacidad y sencillez cuidada con una relación directa con el territorio. El programa deja espacio para no hacer nada: dormir, caminar, contemplar, leer, conversar o estar en silencio.

Equipo anfitrión

Karina Mariaca de Oliveira, MSc. Cofundadora de Quinta Conciencia, facilitadora de procesos integrales con más de 20 años de experiencia. Cuenta con formación en Gestión Ambiental y Ecoturismo, Ingeniería Comercial, yoga y danzaterapia. Su trabajo integra facilitación, conciencia corporal, diálogo de saberes y prácticas contemplativas.

Hilvert Timmer, MSc. Cofundador de Quinta Conciencia, economista y antropólogo con maestría en Antropología Cultural de la Religión. Cuenta con experiencia en cooperación internacional, facilitación y prácticas contemplativas y ancestrales, además de una trayectoria de trabajo intercultural en Bolivia, Perú y los Países Bajos.

Red de especialistas locales. Según los objetivos y la disponibilidad, se podrá incorporar a terapeutas locales profesionales en masaje, trabajo corporal, naturaleza, cultura y otras terapias complementarias.

Cómo cuidamos la experiencia

- Privacidad y discreción: la información personal se maneja con confidencialidad y consentimiento.
- Preparación individual: conversación previa sobre expectativas, salud, necesidades y límites.
- Elección real: ninguna práctica ceremonial, corporal o introspectiva se realiza sin consentimiento explícito.
- Enfoque responsable: el retiro es una experiencia de bienestar y acompañamiento; no sustituye evaluación ni tratamiento médico o psicológico.
- Derivación cuando corresponde: si la situación requiere atención clínica especializada o un entorno de mayor soporte, se recomienda una alternativa adecuada antes de aceptar la reserva.

De la pausa a la vida cotidiana

La salida no se entiende como un final, sino como el inicio de una integración realista. Según el paquete, la persona se lleva una hoja de ruta personal con prácticas breves, límites a revisar, señales de alerta y próximos pasos. El objetivo es regresar con más espacio para decidir cómo quiere trabajar y vivir, sin convertir el bienestar en otra exigencia.

Precio

Precio a partir de **us$ 1.950**, dependiendo del programa (Pausa, Regenerar, Reorientar) y tiempo de estadía (7 o 10 días).

DISEÑEMOS TU EXPERIENCIA A TU MEDIDA

Quinta Conciencia · Samaipata, Bolivia
+591 716 03465 | info@quintaconciencia.org
www.quintaconciencia.org