

## MACAW LODGE NEWSLETTER

VOL. SEPTIEMBRE, 2019



### **WELLNESS WEEKEND: DIGITAL DETOX**

*¿Qué tan rápido va nuestra mente hoy en día? Entre correos, pendientes, mensajes, notificaciones y lo que parece ser una infinita cascada de estímulos y nuevas ideas, podemos hacer pausas. ¡Debemos! Este fin de semana se desarrolló muy naturalmente el primer 'Wellness Weekend' en el lodge. Esta serie de retiros que buscan promover bienestar y reconectar con el cuerpo son parte de la marca Pura Vida Wellness de Gabi Mateo. En esta oportunidad, se tituló y se diseñó con el enfoque 'Digital Detox', con el propósito de desconectarse de la tecnología. Los participantes se separaron de su celular al entrar y hacer el check in.*

*A medida que se servía la comida, se caminaba entre los jardines, y se practicaba la primera sesión de yoga, todos empezamos a olvidar la voz detrás de nuestra cabeza 'tengo que responder ese mensaje'. Muy orgánicamente, nos sumergimos en los diferentes espacios alrededor de MacawLodge y cada uno pudo tener sus momentos de pausa y de 'desconexión'. Ya para la noche habíamos hecho un ejercicio de reconectar con intenciones y metas, hablado sobre el uso de la tecnología y el hábito del sueño, meditado y aprendido Reiki, e incluso participado en un juego de cartas y magia. La siguiente mañana cerramos con una sesión de yoga con Fiorella Facio en el deck de bambúes negros y un desayuno ambos muy revitalizantes y provechosos. ¡Gracias a todos los participantes!*





### **PERSONA DEL MES: KAREN**

*Nuestra manager actual Karen Sanchez, de 25 años de edad, rotunda de El Sur de Turrubares, nos comparte su historia de cómo ha crecido junto a Macaw. Ella nació en San José, es trabajadora social, amante de la naturaleza y desde el 2016 es parte de nuestro staff dedicado. "He aprendido muchas cosas: desde entender el concepto de la ecología y la sostenibilidad, hasta la alimentación sana. Macaw Lodge ha sido de mucha inspiración para mi estilo de vida, para ser más consciente con el daño que le causamos a nuestro cuerpo con productos que no son saludables." Karen ha trabajado en diferentes departamentos y ha estado cerca de la cocina con nuestra chef Liz, en la recepción y siempre ha demostrado mucha dedicación y atención a nuestros huéspedes.*

*"Macaw me ha dado la oportunidad de crecer, de perfeccionar mi inglés, de interactuar con clientes". Con respecto a su momento favorito nos comparte: "Hace un par de años una clienta que salía de un retiro de yoga, que venía liberada, me abrazó, y lloró y me agradeció, por la atención, por compartir la inspiración del lugar." Karen está muy motivada por momentos como este. "Tener esa sonrisa real para ellos, desde que llega, dar una cálida bienvenida, el mejor servicio, y un hasta pronto."*

*A su vez, MacawLodge está agradecido con Karen, que ha inyectado energía y actitudes positivas desde el primer día y mantiene un sentido de hospitalidad y generosidad en nuestros espacios y a la hora de trabajar con los que nos visitan.*





### **VISITANTES DE ANGOLA**

*La delegación de Angola nos visitó este mes y a pesar de sólo ser un grupo pequeño, el intercambio de conocimientos y culturas fue una gran experiencia. Los angolese empezaron su día en el Parque Nacional Carara y luego subieron a visitarnos con el fin de conocer de primera mano nuestra producción 'in situ' de la comida básica del país. Les llamó la atención como el lodge conjuga el ecoturismo con el agroturismo. Hablamos de la conservación de bosques y sobre nuestros sistemas agroforestales.*

*Miles Geldard, el CEO del Elephant Protection Initiative, mostró curiosidad y abrió conversaciones sobre la conversación muy interesantes. Su trabajo se enfoca mayoritariamente en países africanos pero tiene experiencia en multinacionales tanto en Europa como Asia. La fundación EPI tiene como propósito diseñar y asegurar un futuro sostenible para los elefantes y las comunidades cerca de ellos en África.*

*Estamos contentos con la visita y sabemos que ellos también: "Aprendí bastante, a la vez en un hermoso entorno. Felicidades en lo que han creado."*



Escrito por Gabriela Mateo