



**TOUR BOOK**  
**LIBRO DE ACTIVIDADES**

## ARENAS DEL MAR CURATED EXPERIENCES

### EXPERIENCIAS SELECCIONADAS POR ARENAS DEL MAR

This is a guide of experiences selected by us in Arenas del Mar to help you become familiar with the possibilities and local attractions that may be of interest to you. These excursions and activities promise to take your experience with cultural and natural heritage to the next level. At the same time you can see the relevance of the surroundings of the place you have chosen to visit. Our excellent naturalist guides will provide you with fun and important information about all the details you want to know. Are you ready to explore?

---

*Esta es una guía de experiencias seleccionadas por nosotros en Arenas del Mar para ayudarlo a familiarizarse con las posibilidades y atracciones locales que pueden ser de su interés. Estas excursiones y actividades prometen llevar su experiencia con el patrimonio cultural y natural al siguiente nivel. Al mismo tiempo podrá observar la relevancia de los alrededores del lugar que ha elegido visitar. Nuestros excelentes guías naturalistas le brindarán información divertida e importante sobre todos los detalles que quiera conocer. ¿Está listo para explorar?*

## **PACKING LIST**

### **LISTA DE EMPAQUE**

For all experiences and activities we recommend to wear breathable, lightweight and comfortable clothes, hiking shoes or sneakers, hat and sunglasses. It is important to use high-protection sunscreen and insect repellent. Don't forget your camera and binoculars to make of your activity a memorable one.

When you find the legend (n/a) next to the "what to bring" icon, it means that you don't need to bring or wear anything additional to this basic packing list.



*Para todos los tours, recomendamos usar ropa liviana, de tejidos transpirables y cómoda, zapatos para caminar o zapatos de deporte, gorra o sombrero y gafas de sol. Es fundamental aplicarse protector solar y repelente de insectos. Se recomienda llevar cámara y binoculares. Cuando encuentre la leyenda (n/a) al lado de "qué llevar", significa que no necesita llevar ni usar nada adicional a la lista básica de empaque para el recorrido.*

## **ALWAYS INCLUDED**

### **SIEMPRE INCLUIDO**

For all excursions and activities you will be provided with a refillable water bottle with cold purified water, as well as a towel for those activity that require it, just pick them up at the Reception before leaving for your tour. All tours are led by a bilingual naturalist guide or qualified instructor, and all include round-trip transportation from Arenas Del Mar.



*Para todas las excursiones y actividades, se le proporcionará una botella de agua para rellenar con agua fría purificada, así como una toalla para las actividades que lo requieran, simplemente recójalas en la Recepción antes de partir para su recorrido. Todos los recorridos son guiados por un guía naturalista bilingüe o un instructor calificado, y todos incluyen transporte de ida y vuelta desde Arenas del Mar.*

## LEGEND LEYENDA

Please find below an explanation of the icons that you will find in the practical information section of each experience or activity throughout this guide.

*A continuación encontrará una explicación de los íconos que encontrará en la sección de información práctica de cada experiencia o actividad a lo largo de esta guía.*



What to wear or bring / *Qué ponerse o llevar*



Whats is included / *Qué incluye*



Departure time / *Hora de salida*



Tour duration / *Duración del tour*



Driving time (each way) / *Tiempo de traslado (por trayecto)*

## CANCELLATION POLICY POLITICA DE CANCELACION

Please note that all our activities require 24 hours' notice in order to be cancelled without any penalty, otherwise we will be forced to charge 100% of the cost.

*Tenga en cuenta que todas nuestras actividades requieren un aviso de 24 horas para ser canceladas sin penalización, de lo contrario nos veremos obligados a cobrar el 100% del costo.*

## IMPORTANT NOTE NOTA IMPORTANTE

On occasions subject to weather, some tours are recommended to be canceled, please check with your Concierge

*En ocasiones sujetas al clima, algunos tours se recomiendan cancelarlos, por favor consultar con su Concierge*





**HIGHLIGHTS**  
**DESTACADOS**





## MANUEL ANTONIO NATIONAL PARK PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO

Enjoy the charms of the renowned Manuel Antonio National Park. Its extensive white sand beaches backed by beautiful green exuberant forests with diverse flora and fauna. Your guide will teach you about the park's distinctive plant life and locate camouflaged fauna which includes around 110 species of mammals and more than 200 species of birds. You will observe monkeys, agouti, sloths and deers. Discover new panoramic views from different lookout points of well maintained nature trails while having a jungle beach hike and then stop for a refreshing dive into crystalline waters.

---

*Disfrute de los encantos del renombrado Parque Nacional Manuel Antonio. Sus extensas playas de arena blanca con exuberantes bosques verdes de fondo, los cuales contienen abundante diversidad de flora y fauna. Su guía le enseñará sobre la distintiva botánica del parque y localizará la fauna camuflada que incluye alrededor de 110 especies de mamíferos y más de 200 especies de aves. Observará monos, agutíes, osos perezosos y venados. Descubra paisajes panorámicos desde diferentes puntos de observación por los que llegará a través senderos naturales muy bien mantenidos, mientras realiza una caminata en medio de la jungla. Luego podrá sumergirse en la playa de aguas cristalinas para refrescarse.*

### Info



swimsuit, towel and a change of clothing  
*traje de baño, toalla y cambio de ropa*



entrance fee and fruit, naturalist guide  
*tiquetes de entrada y fruta, guía naturalista*



7:00am & 1:00pm



3 h



15min





## SURF LESSONS LECCIONES DE SURF

Feel the adrenaline of catching a wave with some of our very own Arenas del Mar pro surfers. Embrace our Manuel Antonio surf lifestyle while enjoying the warm waters of the Pacific. No experience necessary!

*Sienta la adrenalina al agarrar una ola con nuestros surfistas profesionales en Arenas del Mar. Experimente el estilo de vida del surf en Manuel Antonio, mientras disfruta de las aguas cálidas del Pacífico. ¡No se requiere experiencia previa!*

### Info



bathing suit and towel  
*traje de baño and toalla*



surf equipment, fruit and juice  
*equipo de surf, fruta y jugo*



tide dependent, please inquire at  
Reception  
*depende de la marea, por favor  
pregunte en Recepción*



2 h



onsite  
*en sitio*



**BRISAS**  
WELLNESS

#### ENHANCE YOUR SURF LESSON

Add a 1hr. Aloe Wrap & Mini-Facial.  
\$160 per person.



## NIGHT WALK CAMINATA NOCTURNA

Explore the forest at nightfall while walking the jungle paths through the hotel grounds down to the beach. Along the path, creatures such as frogs, snakes, spiders, anteaters, opossums and bats may be observed. The opportunity to see, hear and experience the thrill of the nocturnal wildlife on this gentle tour is incredibly rewarding.

---

*Explore el bosque al anoecer mientras camina por un sendero en medio de la propiedad del hotel descendiendo hasta la playa. En el sendero se pueden encontrar criaturas como ranas, serpientes, arañas, osos hormigueros, zarigüeyas y murciélagos. La oportunidad de ver, escuchar y sentir la emoción de la vida silvestre nocturna en este tranquilo tour es increíblemente enriquecedora.*

### Info



hiking shoes or sneakers  
*zapatos de caminar*



flashlight, naturalist guide  
*foco, guía naturalista*



6:00pm



1h 30min



on site  
*en sitio*







## LOS CAMPESINOS RESERVE RESERVA LOS CAMPESINOS

This tour is ideal for adventurers wanting to experience a form of authentic rural life. The people of the Quebrada Arroyo community are the protectors of the Los Campesinos Reserve, which is located by the Savegre River on the Central Pacific coast. Delve into the forest in the company of experts familiar with the medicinal uses of indigenous plants. Cross the river over a suspension bridge 40 meters above a large waterfall, then cool off in natural pools or gaze at the Pacific from a lookout point. This adventure in a small mountain community is the perfect complement to the beaches of Manuel Antonio.

---

*Este tour es ideal para aventureros que desean experimentar una auténtica forma de vida rural. La gente de la comunidad Quebrada Arroyo son los protectores de la Reserva Los Campesinos, la cual se encuentra en el Río Savegre, en el Pacífico Central. Camine por el bosque en compañía de expertos familiarizados con los usos medicinales de plantas nativas; atravesese el río sobre un puente de hamaca a 40 metros sobre una catarata y luego refrésquese en las pozas naturales o contemple el Océano Pacífico desde un mirador. Esta aventura en una pequeña comunidad de montaña es el complemento perfecto de las playas de Manuel Antonio.*

### Info



bathing suit, towel and a change of clothing  
*traje de baño, toalla y un cambio de ropa*



entrance fee and traditional lunch, naturalist guide  
*tiquete de entrada y almuerzo tradicional, guía naturalista*



7:00am



4h



50 min



## HIKE TO NAUYACA WATERFALL EXCURSIÓN A CATARATA NAUYACA

This nature tour is perfect for adventure lovers. After hiking for about 45 minutes through the rainforest to the beautiful Nauyaca falls, you can swim under and around two incredible waterfalls, one of which stands at 120ft and the other at 60ft. Before embarking on the return hike, a snack will be provided while you relax on the surrounding boulders, listening to the calming waters and enjoying the spectacular views, finalizing with a delicious typical lunch

*Este recorrido es ideal para excursionistas amantes de la naturaleza y aventura. Después de caminar alrededor de 45 minutos a través del Bosque Lluvioso hacia la impresionante Nauyaca, podrá nadar debajo y alrededor de dos hermosas cataratas de 120 y 60 pies de altura. Antes de iniciar la caminata de regreso podrá disfrutar de un refrigerio mientras se relaja con el entorno rocoso del río, escuchar agua fluir y deleitarse con espectaculares vistas, finalizando con un delicioso almuerzo típico costarricense.*

### Info



swimsuit, towel, a change of clothing  
*traje de baño, toalla, cambio de ropa*



entrance fee, typical lunch and snack,  
naturalist guide

*tiquete de entrada, almuerzo típico y  
merienda, guía naturalista*



7:00am



6h



1h



**BRISAS**  
WELLNESS

#### ENHANCE YOUR ADVENTURE

Add a 30min. Back, Neck &  
Shoulder Massage.  
\$240 per person.





## RAINMAKER BIOLOGICAL RESERVE RESERVA BIOLÓGICA RAINMAKER

The best tropical rainforest immersion experience in the area. This private reserve hosts a wonderful network of trails and hanging bridges amongst a panorama of vibrant greens and gushing streams and waterfalls. Rainmaker is an ideal place to witness tropical flora and fauna preservation at its best and the rich biodiversity that has flourished from these local efforts.

*La mejor experiencia inmersiva al bosque tropical lluvioso de la zona. Esta reserva privada alberga una fantástica red de trillos y puentes colgantes dentro de un panorama de vibrantes colores verdes con efusivos arroyos y cataratas. Rainmaker es un sitio ideal para ser testigo de la conservación de flora y fauna en su máxima expresión y observar la rica biodiversidad que ha florecido gracias a esfuerzos locales.*

### Info



rain jacket  
*chaqueta impermeable o poncho de lluvia*



entrance fee, fruit and snacks, naturalist guide  
*tiquete de entrada, fruta y merienda, guía naturalista*



7:00am & 1:00pm



4 h



30min





## **BIG DAY (BIRD WATCHING)** **GRAN DÍA (OBSERVACIÓN DE AVES)**

Around the stunning open fields and secondary forest of the Fila Chonta mountain foothills where the lowlands and middle elevation converge, you'll find some world-class bird watching. Here you may spy birds such as the black mandible toucan, the scarlet macaw, Baird's trogon, laughing falcons, a diversity of tanagers, flycatchers and hummingbirds. This tour is also a fantastic opportunity for landscape photography, just 40 minutes away from the hotel.

---

*Observe espectaculares aves alrededor de los impresionantes campos abiertos y el bosque secundario al pie de la montaña Fila Chonta, donde se unen tierras bajas y de mediana altura. Tucanes de pico negro, lapas rojas, tragones, halcones risueños, tangaras, mosqueros y colibríes son algunas de las especies que podrá divisar. Esta actividad es una excelente combinación entre la observación de aves y la oportunidad de realizar fotografía de paisaje, a tan sólo 40 minutos del hotel.*

### **Info**



binoculars  
*binoculares*



fruit and snacks, naturalist guide  
*fruta y merienda, guía naturalista*



5:30am



4h



40min



**RAINFOREST & WILDLIFE**  
**BOSQUE LLUVIOSO Y VIDA SILVESTRE**





## NOCTURNAL RAINFOREST ADVENTURE AVENTURA NOCTURNA EN EL BOSQUE LLUVIOSO

When the sun starts to set, the rainforest comes alive. Tune into the impressive chorus of our noisy nocturnal wildlife as you duck into the jungle in search of the many enigmatic creatures of the night. Discover red-eyed tree frogs and snakes, rare owls, translucent glass frogs, eyelash vipers and more alongside our eagle-eyed nature guides on this exciting walk. For those wishing to explore the secret world of rainforest reptiles and amphibians in particular, this is an unmissable adventure.

---

*Quando el sol comienza a caer, la selva tropical toma vida. Preste atención al impresionante coro de la ruidosa vida nocturna al entrar en la jungla en busca de las muchas y enigmáticas criaturas de la noche. Descubra ranas y serpientes arbóreas de ojos rojos, búhos, ranas de vidrio translúcido, víboras de pestañas entre muchas otras especies, junto con nuestros ávidos guías naturalistas en esta emocionante caminata. Para aquellos que desean explorar el mundo secreto de los reptiles y anfibios de la selva tropical, esta es una aventura imperdible.*

### Info



rain jacket  
poncho de lluvia



naturalist guide  
guía naturalista



5:10pm



3h



50min



Puffbirds

**Black-crowned Puffbird**  
This species is found in the...  
**White-necked Puffbird**  
This species is found in the...  
**White-headed Puffbird**  
This species is found in the...  
**Red Puffbird**  
This species is found in the...  
**White-crowned Puffbird**  
This species is found in the...  
**White-rumped Puffbird**  
This species is found in the...



Black-crowned Puffbird



White-necked Puffbird



White-headed Puffbird



Red Puffbird



White-crowned Puffbird



White-rumped Puffbird

## BIRDWATCHING OBSERVACIÓN DE AVES

Explore our hotel grounds and learn everything about the many exotic birds found here. Head out at sunrise or sunset into our private nature reserve where more than 163 species of birds such as toucans, laughing falcons, blue crowned motmots, hummingbirds and many more have been spotted.

---

*Explore los alrededores del hotel y aprenda todo acerca de las distintas aves exóticas que se encuentran aquí. En este tour se pueden observar más de 163 especies, tales como tucanes, halcones y colibríes, mientras disfruta de un hermoso amanecer o atardecer en nuestra reserva privada.*

### Info



n/a



naturalist guide  
*guía naturalista*



6:00am & 4:00pm



1h 30min



on site  
*en sitio*



## SUNSET WALK

### CAMINATA AL ATARDECER

For wildlife lovers this tour of Arenas del Mar's reserve and the surrounding area is an amazing encounter with the rainforest. Admire how the flora and fauna co-exist harmoniously with human development and catch glimpses of different species, such as nesting toucans, flycatchers, monkeys, two and three toed-sloths, iguanas, agoutis, frogs and snakes.

---

*Para los amantes de la vida silvestre, este tour guiado dentro de la reserva de Arenas del Mar y sus alrededores es un maravilloso encuentro con el bosque lluvioso. Admire cómo la flora y fauna coexisten en paz con el desarrollo humano y observe distintas especies como tucanes, mosqueros, monos, perezosos de dos y tres dedos, iguanas, pizotes, ranas y serpientes.*

### Info



hiking shoes  
*zapatos de caminar*



naturalist guide  
*guía naturalista*



4:00pm



1h 30min



on site  
*en sitio*





## BARÚ NATIONAL WILDLIFE REFUGE REFUGIO NACIONAL DE VIDA SILVESTRE BARÚ

Sitting on the Osa's northern border – a region of Costa Rica known as one of the most biologically intense places on earth – Barú protects a wealth of endangered species including the Central American Tapir, the White-lipped Peccary, the Great Curassow, and Pumas amongst others animals. Explore the extensive network of trails with an expert guide, discovering lush ecosystems including tropical humid forests, wetlands, tall grass and coastal environments along the way.

---

*Ubicado en la frontera norte de Osa, una región mundialmente reconocida por su gran biodiversidad, el Refugio Nacional de Vida Silvestre Barú protege una gran cantidad de especies en peligro de extinción como el tapir centroamericano, el pecarí de labios blancos, el pavón, el puma, entre muchos otros animales. Explore la extensa red de senderos junto a un guía naturalista, quien le ayudará a descubrir exuberantes ecosistemas como bosques húmedos tropicales, humedales, pastos altos y entornos costeros durante el camino.*

### Info



raincoat  
*poncho de lluvia*



Snack, naturalist guide  
*Snack, guía naturalista*



6:00am



4h



1h





**KIDS**  
saving  
the RAINFOREST

## “KIDS SAVING THE RAINFOREST’S” WILDLIFE SANCTUARY

Started in 1999 by two nine year old’s who wanted to save the rainforest, “Kids Saving The Rainforest” is the only official Wildlife Rescue Center and Sanctuary in Manuel Antonio. Their mission is to rescue every animal in need — and give them a second chance. The Sanctuary is now home to over thirty animals. When you visit the “Kids Save The Rainforest” Wildlife Rescue Center & Sanctuary, your proceeds go towards protecting Costa Rican Wildlife.



*Creado en 1999 por dos niños de nueve años que querían salvar el bosque tropical, “Kids Saving The Rainforest” es el único Santuario y Centro de Rescate de Vida Silvestre oficial en Manuel Antonio. Su misión es rescatar a todos los animales necesitados y darles una segunda oportunidad. El Santuario es ahora el hogar de más de treinta animales. Cuando visita el Centro y Santuario de Rescate de Vida Silvestre “Kids Save The Rainforest”, sus ganancias se destinan a proteger la vida silvestre de Costa Rica.*

### Info



Hiking shoes, bug repellent, sunblock, cap  
*Calzado para caminata, repelente, bloqueador, gorra*



Entrance fee, guide and fruits. Transfer upon request  
*Entrada, guía, y frutas. Transfer se incluye a solicitud*



3.5 hours



8:15am & 10:15am



45 min.

### TOUR RATE TARIFA

Adults | Adulto: \$60  
Does no include transfer  
*No incluye transporte*

Kids under 12 yo | Niños menores de 12 años: \$45



## **NOTE**

### **NOTA**

Kids Saving The Rainforest is a not-for-profit organization. All proceeds go towards their conservation efforts.

That's why, you must pay your tour fee directly to the Kids Saving The Rainforest Welcome Center when you arrive. It cannot be charged to your room at Arenas Del Mar.



*Kids Saving The Rainforest es una organización sin fines de lucro. Todos los ingresos se destinan a sus esfuerzos de conservación.*

*Por eso, la tarifa del tour se pagará directamente en el Centro de Bienvenida de Kids Saving The Rainforest cuando llegue, la misma no se podrá cargar a su habitación Arenas Del Mar.*

## **TRANSFER RATE**

### **TARIFA DE TRANSPORTE**

Arenas del Mar private transfer roundtrip: \$60 (can be charged to your room).



*Transporte privado por Arenas del Mar ida y vuelta.*



**ADVENTURE & ADRENALINE**

**AVENTURA Y ADRENALINA**



## MOUNTAIN HORSEBACK RIDING CABALGATA POR LAS MONTAÑAS

Ride up into the Cerro Nara mountains on an incredible journey into our Costa Rican culture. Up in the hills you'll discover lush vegetation at every turn and peaceful landscapes astride gentle horses. You'll also enjoy a refreshing swim in the natural and crystal clear mountain springs, and ride through winding streams to the private ranch.

*Ascienda el Cerro Nara durante una increíble travesía por la cultura costarricense. Descubrirá vegetación abundante y escenarios deslumbrantes mientras monta a caballo, podrá disfrutar de un refrescante chapuzón en los cristalinos manantiales de la montaña y cabalgará a través de riachuelos hasta llegar al rancho privado.*

### Info



long pants, closed shoes, bathing suit, towel and a change of clothing

*pantalón largo, zapatos cerrados, traje de baño, toalla y un cambio de ropa*



horseriding equipment, fruit and typical lunch  
*equipo de cabalgata, fruta y almuerzo típico*



7:30am & 11:45am



4h 30min (half-day/ medio día)  
& 7h (full day/ día completo)



30min



**BRISAS**  
WELLNESS

ENHANCE YOUR HORSEBACK  
RIDE

Add a 1hr. Therapeutic Massage  
\$156 per person





## TARZAN CANOPY CANOPY TARZÁN

Tarzan Canopy has its installations in a beautiful 450 acre conservation rainforest close to the town of Santa Juana. It has a total of 12 platforms, 9 cables, a Tarzan swing, a suspension bridge and a rappel. The finale is a 550 meter cable that crosses the valley overlooking the Pacific Ocean and a series of magnificent waterfalls. After enjoying the zip lines, a delicious typical Costa Rican lunch awaits you in a restaurant in the middle of the jungle. You can finish the day with a swim in crystal clear fresh waters.

*Las instalaciones de Canopy Tarzán se encuentran ubicadas en una hermosa área de conservación de 180 hectáreas en el bosque lluvioso, cerca del pueblo de Santa Juana. Tiene un total de 12 plataformas, 9 cables, un bejuco de Tarzán, un puente suspendido y un rapel. El final del recorrido es un cable de 550 metros que atraviesa el valle con vista al Océano Pacífico y una serie de magníficas caídas de agua. Termine esta aventura con un delicioso almuerzo típico de la gastronomía costarricense en un restaurante en medio de la selva, y nade en sus cercanas aguas frescas y cristalinas.*

### Info



closed shoes, swimsuit, towel and a change of clothing  
*zapatos cerrados, traje de baño, toalla y un cambio de ropa*



fruit and typical lunch  
*fruta y almuerzo típico*



7:20 am, 10:20am & 1:20pm



5h



45min





## COASTERING MANUEL ANTONIO

### CAMINATA COSTERA EN MANUEL ANTONIO

Coastering Manuel Antonio is a challenging and stimulating way to experience the magic and wonder that attracts visitors to the area. Head beyond the hotels and restaurants of the town to a trail that winds through coastal forests, along secluded beaches, above steep cliffs with astonishing coastal lookouts, and finishes in a beautiful bay of white sand beaches and crystal waters. This coastal hike is only for physically fit individuals that have ample hiking experience and are ready to climb, jump, and scramble over rugged, coastal terrain.

*Un estimulante y retador recorrido por la costa de Manuel Antonio para experimentar la magia y el encanto que atrae a los visitantes a esta zona. Esta caminata le llevará más allá de los tradicionales hoteles y restaurantes y lo guiará por senderos en medio de los bosques costeros y playas vírgenes, sobre acantilados inclinados con increíbles vistas marinas, terminando en una hermosa bahía de playas de arena blanca y agua cristalina. Esta caminata costera es recomendada sólo para personas con buena condición física, con mucha experiencia en caminatas y que estén dispuestas a escalar, saltar y gatear en medio de un terreno escarpado.*

#### Info



trekking shoes | *zapatos de caminar*



fruit, naturalist guide | *fruta, guía naturalista*



7:00am & 2:00pm



2h approx.



10min



**BRISAS**  
WELLNESS

#### ENHANCE YOUR HIKE

Add a 40min. Leg Massage.  
\$110 per person





## NARANJO RIVER RAFTING

### RÁPIDOS EN EL RÍO NARANJO

The raging Naranjo River White Water Rafting challenge is recommended for physically fit adventure seekers and experienced rafters who are familiar with Class III and IV rapids. This half-day adventure begins where the Naranjo River drops steeply from the Costa Rican mountains and charges through pristine jungle gorges, then winds around rocky curves, taking you on a wild ride back to sea level waters. While you experience this exciting river, you'll quickly float past stunning farmland, working cattle ranches and beautiful African palm plantations. Class: III; Season: May to November.

*Esta aventura de medio día inicia cuando el Río Naranjo desciende abruptamente por las montañas de Costa Rica y luego fluye en medio de los cañones vírgenes del bosque, serpenteando por curvas rocosas hasta llegar de regreso al nivel del mar. Mientras vive la experiencia de este emocionante recorrido, podrá observar impresionantes paisajes de tierras agrícolas, fincas de ganadería y hermosas plantaciones de palma africana. Clase: III; Época: Mayo a Noviembre.*

### Info



closed or water shoes, swimsuit, towel and a change of clothes  
*zapatos cerrados o para el agua, traje de baño, toalla y un cambio de ropa*



rafting equipment, fruit and typical lunch  
*equipo para rafting, fruta y almuerzo típico*



7:00am & 11:30am



4h



30min





## SAVEGRE WHITE WATER RAFTING

### RÁPIDOS EN EL RÍO SAVEGRE

This adventurous, family-friendly, full day adventure will take you on a journey of unsurpassed beauty and exploding whitewater. At the lower Savegre the whitewater rapids are exciting but not too demanding, giving you space to admire the spectacular jungle scenery. Just behind the shroud of lush foliage of this pristine river you'll also find a number of truly magnificent waterfalls. There you may enjoy their natural swimming pools surrounded by blooming heliconias. Class: II-III

---

*Esta aventura de un día entero para toda la familia lo llevará por una travesía de belleza inigualable y explosivas aguas blancas. En la parte baja del río Savegre los rápidos son emocionantes pero no muy demandantes, lo que le permitirá disfrutar del espectacular escenario del bosque. Escondiéndose detrás de la abundante vegetación de este río prístino, encontrará maravillosas cascadas donde podrá explorar piscinas naturales rodeadas de bellas heliconias. Clase: II-III*

### Info



closed or water shoes, swimsuit, towel and a change of clothes  
*zapatos cerrados o para el agua, traje de baño, toalla y un cambio de ropa*



rafting equipment, fruit and typical lunch  
*equipo para rafting, fruta, almuerzo típico*



7:00am & 11:30am



6h



50min





## AMIGOS DEL RIO ADVENTURE PARK PARQUE DE AVENTURA AMIGOS DEL RÍO

Looking for a complete rainforest immersion? The Amigos del Rio Adventure Park brings together ten tours in one, creating the ultimate jungle experience for all the family. Explore the forest on a natural history walk and embark on a day of wild adventures featuring tarzan swings, free falls, zip lines and plenty more. If adrenaline is what you're after, you'll find it here. Activities include: natural history walk, waterfall swimming, dry rappel, waterfall zippel, free fall rappel, free fall into waterfall pool, Tarzan swing, via ferrata, 3 jungle zip lines, 4 canyon zip lines.

---

*¿Busca un día lleno de aventuras y de inmersión completa en la selva? El Parque de Aventuras Amigos del Río reúne diez recorridos en uno solo, creando la mejor experiencia en la naturaleza para toda la familia. Las actividades incluyen caminata de historia natural por el bosque, nadar en la catarata y caída libre en su piscina natural, rappel en seco y en caída libre, cascada zippel, columpio Tarzan, via ferrata y 7 distintos cables para deslizarse a través de la selva y el cañón.*

### Info



closed shoes, swimsuit, towel and a change of clothing  
*zapatos cerrados, traje de baño, toalla y un cambio de ropa*



typical lunch and snacks  
*almuerzo típico y merienda*



6:45am, 8:30am & 10:30am



7h



50min







## WATERFALLS TRAIL SENDERO DE CASCADAS

This tour begins on a local, welcoming spot with a freshly brewed cup of Costa Rican coffee. Followed by a 4x4 car ride, this adventure will take you through rivers and streets filled with typical Costa Rican homes. All while you overlook the stunning primary forest ahead of you. Handcrafted wooden poles are then provided to support your 4km round trip medium-hard hike. As you trail off into the tropical forest, you will discover 5 off the beaten path waterfalls. Each one with its unique composition and crystal clear pools that entice you to swim along and relax. The experience of walking through an untouched primary tropical forest to explore its natural hidden gems is truly regenerating.

---

*Este recorrido comienza en un pueblo muy local y acogedor con una taza de café costarricense recién hecho. Seguido de un vehículo 4x4, esta aventura lo llevará a través de ríos y calles llenas de casas típicas costarricenses, todo mientras contempla el impresionante bosque primario que se encuentra frente a usted. Luego se le proporcionará bastones de madera hechos a mano para apoyar su caminata dificultad media-alta de ida y vuelta de 4 km. A medida que se adentra en el bosque tropical, descubrirá 5 cascadas fuera de lo común, cada una con su diseño único y piscinas de aguas cristalinas que invitan a nadar y relajarse. La experiencia de caminar a través de un bosque tropical primario virgen, para explorar sus gemas naturales escondidas es verdaderamente regeneradora.*

### Info



Hiking shoes, swimsuit, towel, bug repellent, sunblock, and a change of clothing

*Zapatos para caminata, agua, traje de baño, ropa de cambio, repelente, bloqueador*



Hotel transfer, 4x4 ride, fruits, snacks, refillable water bottle

*Transporte desde y hasta el hotel, viaje en 4x4, frutas, snacks*



7:30am



4h



45min



**OCEAN TOURS**  
**TOURS MARINOS**







## MANGROVE ADVENTURE

### AVENTURA POR EL MANGLAR

An opportunity of a lifetime to enjoy spectacular nature in the mangroves of Damas Island. This is the perfect place to learn about one of the most important and mysterious ecosystems in the world where the rainforest meets the ocean. Enjoy the tour by kayak or boat.

---

*Una oportunidad única para disfrutar de la exuberante naturaleza dentro de los manglares de Isla Damas. Este es el lugar perfecto para aprender sobre uno de los ecosistemas más misteriosos del mundo donde la jungla se une con el océano. El tour se puede hacer en kayak o en bote.*

### Info



towel, a change of clothing  
*toalla, cambio de ropa*



kayak equipment, snack and fruit  
*equipo de kayak, merienda y fruta*



tide dependent, please inquire with Concierge  
*depende de la marea, por favor pregunte al Concierge*



3h



30min



## SNORKELING BUCEO

Adventure out on a boat around the warm waters of Manuel Antonio to enjoy views of impressive rock formations and an array of flora and fauna before taking a dip at Biesanz Beach, one of the hidden gems of the area. Below the surface of Costa Rica's Central Pacific Ocean, you'll discover a new world of underwater wonders and rich marine life.

*Aventúrese en un bote sobre las cálidas aguas de Manuel Antonio para disfrutar de las vistas, de las formaciones rocosas y la variedad infinita de flora y fauna antes de tomar un chapuzón en Playa Biesanz, una de las playas escondidas de la zona. Debajo de la superficie del Pacífico Central de Costa Rica, usted descubrirá un mundo submarino de maravillas y abundante vida marina.*

### Info



water shoes, bathing suit, towel and a change of clothing  
*zapatos para el agua, traje de baño, toalla y un cambio de ropa*



snorkeling equipment and fruit  
*equipo de buceo y fruta*



8:20am & 2:00pm



3h



15min





## SAIL ACROSS MANUEL ANTONIO'S COAST

Morning or sunset, come aboard on the Brisa Elegante and sail through the coast of Manuel Antonio. Built in Turkey by skilled craftsmen, this 100 ft work of art is made out of teak and mahogany wood. Comfort ensured, this sailboat holds six staterooms, each with a double bed and a private en-suite bathroom. Ideally for larger groups, the Brisa Elegante serves multiple interests. Whether it's enjoying your welcome cocktail on the open deck with your friends, relaxing on the sun deck with your partner or playing on the lounge with your family, that is entirely up to you. Mastered by 2 sailing experts, your experience will be on deck and in the water. Jump in or snorkel, you will be able to explore the underwater landmarks and the wildlife that surrounds the Pacific coast.

---

*Por la mañana o al atardecer, suba a bordo del Brisa Elegante y navegue por la costa de Manuel Antonio. Construida en Turquía por hábiles artesanos, esta obra de arte de 30 metros está hecha de madera de teca y caoba. Brisa Elegante brinda diferentes entretenimientos, ya sea para disfrutar de su cóctel de bienvenida en la terraza abierta con sus amigos, relajarse en la terraza con su pareja o jugar en el salón con su familia, eso depende totalmente de usted. Dominado por 2 expertos en navegación, su experiencia será en cubierta y en el agua. Sumérjase o pratique snorkel, podrá explorar los puntos de referencia submarinos y la vida silvestre que rodea la costa del Pacífico.*

### Info



Swimsuit, towel, a change of clothing

*Traje de baño, toalla y muda de ropa, bloqueador solar*



Hotel transfer, one meal, non-alcoholic beverages, one cocktail, fresh fruit and snacks

*Traslado al hotel, una comida, bebidas no alcohólicas, un cóctel, fruta fresca y snacks*



7:45am or 12:45pm



4h



15min







## PADDLE BOARDING

### TABLAS DE REMO

Test your balance by paddle boarding in the warm waters of the Pacific Ocean while enjoying the view out to the sea and toward the beautiful coast.

---

*Pruebe su equilibrio sobre tablas de remo en las cálidas aguas del Océano Pacífico mientras disfruta del paisaje del mar hacia la hermosa costa.*

#### Info:



bathing suit and towel  
*traje de baño y toalla*



equipment, instructor and fruit  
*equipo, instructor y fruta*



depending on the tide; please inquire at the reception  
*depende de la marea, por favor pregunte en recepción*



2h 30min



10min



## WHALE WATCHING

### AVISTAMIENTO DE BALLENAS

Take advantage of the opportunity to spot pilot whales and humpback whales during their southern migration to our tropical waters for their mating season. At Playa Uvita, you will sail along the coast of the Pacific Ocean for three hours in search of whales and dolphins, passing by the beautiful Roca Ballena, Las Cavernas in front of Playa Ventanas, Roca Viuda and the Tres Hermanas incredible natural rock formations. This is a seasonal excursion taking place from July to October.

---

*Una oportunidad única en la vida para observar ballenas piloto y jorobadas durante su época de migración y apareamiento. En Playa Uvita, podrá navegar por la costa del Océano Pacífico durante tres horas en busca de ballenas y delfines, pasando por la hermosa Roca Ballena, las cavernas frente a Playa Ventanas, Roca Viuda y Tres Hermanas, todas increíbles formaciones rocosas. Esta es una excursión que se realiza durante las temporadas de julio a octubre.*

### Info



bathing suit, water shoes, towel and a change of clothing  
*traje de baño, zapatos para el agua, toalla y un cambio de ropa*



park entrance fee and typical lunch  
*tickete de entrada al parque y almuerzo típico*



7:00am



4h



1h





**CULTURE & TRADITIONS**  
CULTURA Y TRADICIONES



## MANGROVE AND ECOFARM TOUR

Known for its estuaries lined up with mangroves, Damas Island is a home of one of the richest habitats for biodiversity conservation. Explore the island's estuaries by boat or Kayak and take in the relaxing nature of water as you come across white faced monkeys, birds, iguanas, turtles, manta rays and crocodiles. As your land your feet on the ground, you will visit an ecotourism farm that seeks to conserve and protect nature through a cultural and environmental exchange between tourists and local communities. Through a guided tour you will learn about the different sustainable practices the farm uses such as solar energy, harvested rainwater, and permaculture, to promote its different agricultural activities.

*Conocida por sus maravillosos manglares, la isla Damas es el hogar de uno de los hábitats más ricos para la conservación de la biodiversidad. Explore el manglar en barco o en kayak y disfrute de la relajante naturaleza del agua mientras se encuentra con monos cariblancos, pájaros, iguanas, tortugas, y cocodrilos. Mientras aterrizas tus pies en la tierra, visitará una finca ecoturística que busca conservar y proteger la naturaleza a través de un intercambio cultural y ambiental entre turistas y comunidades locales. A través de una visita guiada conocerás las diferentes prácticas sostenibles que utiliza la finca como la energía solar, el agua de lluvia recolectada y la permacultura, para promover sus diferentes actividades agrícolas.*

### Info



Water shoes, comfortable clothes, sunblock, bug repellent, towel, change of clothes

*Zapatos para el agua, ropa cómoda, bloqueador solar, repelente de insectos, toalla, cambio de ropa*



Hotel transfer, tour guide, refillable water bottle, fruits, after tour meal, ecofarm tour

*Traslado al hotel, guía turístico, botella de agua para rellenar, frutas, comida después del tour, tour a la finca ecoamigable*



7:30am, 10:30am, 1:30pm



3h



20min





## FARMER'S MARKET FERIA DEL AGRICULTOR

Join this tour for a firsthand taste of Costa Rican culture, colors and flavors. In the city center of Quepos, witness a coastal town in action on a Friday evening as people follow their routines buying lottery tickets, grabbing cabs and shopping at the market. Sample tasty fruits and supple treats, and browse the local crafts on this authentic local experience.

---

*Durante este recorrido podrá vivir una experiencia auténtica de la cultura, colores y sabores de Costa Rica. En el centro de la ciudad de Quepos, será testigo de las tradiciones de este pueblo costero durante un viernes por la noche: locales comprando billetes de lotería, subiendo a taxis y comprando en el mercado. Pruebe sabrosas frutas y deliciosos dulces típicos, descubra artesanías locales durante una experiencia culturalmente estimulante.*

### Info



money for treats or crafts  
*dinero para alimentos o artesanías*



naturalist guide  
*guía naturalista*



4:00pm



1h 30min



15min







## VILLA VANILLA SPICE FARM

### FINCA DE ESPECIAS VILLA VANILLA

Take a tour of a tropical spice farm, and smell, see and taste everything from vanilla, cinnamon and cocoa to black pepper, allspice, essential oils and medicinal plants. You'll see how the spices are dried and packaged too. Villa Vanilla is located 10 miles east in the foothills overlooking Manuel Antonio National Park. The farm consists of 27 acres of tropical agriculture production, surrounded by 125 acres of primary and secondary rainforest.

---

*Un recorrido para los sentidos: olfatee, observe y saboree vainilla natural, canela, cacao, pimienta negra, pimienta de Jamaica, aceites esenciales y plantas medicinales dentro de esta propiedad de especias tropicales, observando además su proceso de recolección, secado y empaçado. Villa Vanilla se encuentra 10 millas al este en las laderas con vista al Parque Nacional Manuel Antonio. La finca cuenta con 10.8 hectáreas de producción agrícola tropical, rodeada de 50 hectáreas de bosque lluvioso primario y secundario.*

#### Info



n/a



entrance fee

*tiquete de entrada*



8:30am & 12:30pm (closed on Sundays) (cerrado los Domingos)



3h 30min



30min



## ESQUIPULAS RAINFOREST COFFEE TOUR

The Esquipulas Rainforest Coffee Tour will take you through the process of coffee. Learn about the cultivation, harvesting, drying and preparation of handcrafted coffee — just as coffee farmers did in the past. Taste some of the best coffee along with a delicious typical Costa Rican dish, while surrounded by nature.

---

*Esquipulas Rainforest Coffee Tour lo llevará a través del proceso del café. Aprenda sobre el cultivo, la cosecha, el secado y la preparación del café artesanal, tal como lo hacían los caficultores en el pasado. Pruebe algunos de los mejores cafés junto con un delicioso plato típico costarricense, mientras está rodeado de naturaleza.*

### Info



Hiking shoes, bug repellent, sunblock, cap  
*Calzado para caminata, repelente, bloqueador, gorra*



Guide, transfer and breakfast or lunch  
*Guía, transporte, desayuno o almuerzo*



5 hours



7:30am & 12:30pm



40 min.





**ONSITE & COMPLEMENTARY**  
**EN SITIO Y DE CORTESIA**

COSTO  
RICO



## MAKING TORTILLAS HACIENDO TORTILLAS

This walking tour takes you around the hotel property and behind the scenes to Petatillo, our staff area. Here, we'll show you how tortillas are made the old fashioned way. Make your very own tortilla to savor with a good cup of coffee or a cup of agua dulce (sugarcane drink) for an authentic Tico experience. An easy-going tour for the whole family.

---

*Este recorrido lo llevará por los alrededores de la propiedad del hotel y a Petatillo, el área y comedor de nuestros colaboradores. Aquí le enseñaremos cómo se palmean las tortillas de forma tradicional y a hacer la suya propia, después podrá saborearla con una deliciosa taza de café o agua dulce para obtener una experiencia auténticamente Tica. Será una actividad entretenida para toda la familia.*

### Info



n/a



coffee and tortillas  
café y tortillas



2:30pm



1h



on site  
en sitio





## SUSTAINABILITY AND PLANT A TREE TOUR TOUR DE SOSTENIBILIDAD Y PLANTAR UN ARBOL

Join us behind the scenes and learn about the impact your stay in Arenas Del Mar has on the planet. In our native plant nursery, sericulture and composting area, you will see what happens with the organic waste we produce in the hotel. At the recycling center, learn about our philosophy to reduce waste, eliminate single-use plastic and save energy. Experience, learn, connect and relax with this unique experience and have fun with our amazing team members.

Take part in our important reforestation efforts while enjoying an amazing experience, learning all about our native tree species and planting them with your very own hands

---

*Acompáñenos detrás de escena y aprenda acerca del impacto que su estadía en Arenas Del Mar tiene sobre el planeta. En nuestro vivero de plantas nativas, sericultura y área de compostaje, verá lo que sucede con los desechos orgánicos que producimos en el hotel. En el centro de reciclaje, conocerá acerca de nuestra filosofía para reducir el desperdicio, eliminar el plástico de un solo uso y ahorrar energía. Viva esta experiencia única, aprenda, conecte y relájese mientras se divierte con los increíbles miembros de nuestro equipo.*

*Usted puede ser parte de nuestro esfuerzo para preservar el bosque mientras vive una experiencia increíble aprendiendo sobre nuestras especies de árboles nativos y sembrándolos con sus propias manos.*

### Info



n/a



naturalist guide  
*guía naturalista*



1:30pm



1h



on site  
*en sitio*

ARENAS  
DEL MAR