



VIAJES CONSCIENTES

by Tania Martín



Viajar despacio,
sentir profundo,
volver distinto.



Los Viajes

Viajes Conscientes para habitar el mundo con presencia, respeto y profundidad.

¿En qué momento viajar dejó de ser una experiencia para convertirse en una carrera? ¿En qué punto empezamos a medir los lugares por lo que mostramos y no por lo que vivimos? **¿Y si el destino no estuviera solo en el mapa, sino también –y sobre todo– en la manera en que miras y te relacionas con lo que te rodea?**

Viajes Conscientes nace para quienes sienten que algo del modo habitual de viajar ya no resuena. Para quienes desean moverse por el mundo sin imponerse sobre él, y para quienes intuyen que **la profundidad no está en hacer más, sino en habitar mejor cada paso.**

Habitar el camino más allá del destino, más cerca de ti.

Aquí, el viaje no es un producto cerrado ni una experiencia prefabricada; es **un proceso vivo, con ritmo propio**. Un espacio para desacelerar, observar sin juicio y permitir que lo desconocido aparezca, sin necesidad de entenderlo todo. **Un tiempo fuera del ruido, pero dentro de la vida.**

Viajar conscientemente es escuchar lo que emerge cuando cambian los paisajes, las lenguas y las costumbres. Es sostener la incomodidad sin rechazarla. Es abrirse a otras realidades sin idealizarlas ni consumirlas. **Es recordar que formas parte de algo más amplio, diverso y profundamente interconectado.**

Estas experiencias están pensadas para personas adultas que no buscan comodidad constante, sino **sentido**. Personas que valoran la sensibilidad, el respeto, la flexibilidad y la presencia; que desean **viajar acompañadas sin perder su autonomía**, y que sienten curiosidad por el mundo y por su propio mundo interior.

Detrás de cada viaje hay una mirada que cuida, observa y acompaña. **Tania Martín**, viajera experimentada y guía consciente, **diseña y sostiene cada experiencia desde un lugar profundamente humano**, integrando cuerpo, emoción y escucha, antes, durante y después del camino.

Esta es una invitación abierta. No a cambiar tu vida, sino a mirarla desde otro lugar. **Si algo de esto resuena en ti, quizá el viaje ya haya empezado.**



Los Pilares

No son normas ni promesas. Son las bases, los principios que cuidan la experiencia, el vínculo y el impacto de cada viaje.



PLANO INTERNO

La experiencia hacia dentro:

Presencia
Equilibrio · Mirada

PLANO INTERNO

La experiencia hacia dentro: presencia, equilibrio, mirada.

- > **Consciencia.** El punto de partida. La atención plena como base desde la que se toman todas las decisiones del viaje.
- > **Sensibilidad.** La capacidad de percibir ritmos, emociones, silencios y señales, tanto internas como externas.
- > **Equilibrio holístico.** El cuidado integrado de cuerpo, mente y emoción para sostener la experiencia de forma saludable y presente.
- > **Aprendizaje continuo.** La apertura a dejarse transformar por lo vivido, sin expectativas cerradas ni conclusiones forzadas.



PLANO RELACIONAL

La experiencia compartida:

Vínculo · Comunidad
Acompañamiento

PLANO RELACIONAL

La experiencia compartida: vínculo, comunidad, acompañamiento.

- > **Individualidad en comunidad.** Ser una misma sin dejar de ser parte. Autonomía personal dentro de un grupo que cuida y sostiene.
- > **Acompañamiento.** Una presencia cercana y profesional que guía, contiene y acompaña el proceso antes, durante y después del viaje.
- > **Claridad y honestidad.** Relaciones basadas en la transparencia, la coherencia y la confianza mutua.



PLANO EXTERNO

La experiencia en el mundo:

Entorno · Cultura
Impacto

PLANO EXTERNO

La experiencia en el mundo: entorno, cultura, impacto.

- > **Respeto.** Hacia las personas, las culturas, los tiempos, los espacios y la naturaleza que nos recibe.
- > **Economía local.** Vínculo consciente con quienes habitan el destino, apoyando economías pequeñas y proyectos locales.
- > **Sencillez consciente.** Un modo de viajar que reduce el impacto, valora lo esencial y se aleja del consumo excesivo.



El Camino

Cada destino es el escenario donde este proceso toma forma. El camino es distinto en cada lugar. La experiencia, profundamente humana, se mantiene.





El Impacto

Viajar de esta manera produce efectos. Algunos inmediatos, otros más lentos. Algunos agradables, otros incómodos al principio. Todos reales.





Tailandia Consciente

Naturaleza

Bienestar

Cultura

Gastronomía

Tradición

Bangkok

Ayutthaya

Chiang Mai

Chiang Dao

Hod

**14 DÍAS
12 NOCHES**

Este no es un viaje para acumular postales.
Es para escribirlas con emoción y enviarlas a quien quieres.

Durante catorce días recorreremos Tailandia con una mirada pausada y consciente, atravesando los antiguos reinos de Siam y Lanna. Viviremos el camino sin prisas, con tiempo para estar, conversar y permitir que lo sutil y lo inesperado surjan.

De la diversa Bangkok a la épica Ayutthaya, de la prehistórica Hod a las montañas de Chiang Dao, el viaje lo habitamos desde dentro. Dejamos ir con gratitud lo que ya cumplió su tiempo durante la festividad de Loy Krathong y nos acercamos a templos como Wat Suan Dok desde el diálogo y la presencia, más allá de la mirada turística.

**Tailandia Consciente es una invitación a redescubrirte.
A habitar con calma, profundidad y humanidad.**

Nivel de experiencia

Conexión con la naturaleza: 3/5



Espiritualidad: 5/5



Cultura local: 4/5



Gastronomía: 5/5



Actividad física: 4/5



[DESCARGA EL DOSIER AQUÍ](#)



Nepal Consciente

Naturaleza

Bienestar

Espiritualidad

Gastronomía

Tradición

Kathmandú

Chitwan

Lumbini

Pokhara

Tang Ting

**14 DÍAS
13 NOCHES**

En Nepal, cada rincón es un susurro del alma.
Una invitación a escuchar con más profundidad.

Durante catorce días recorreremos Nepal dejándonos fascinar por la fuerza de su naturaleza y la espiritualidad que impregna cada gesto cotidiano. El tiempo se diluye entre la bruma de montaña y el incienso de las ciudades sagradas, y el viaje adopta un ritmo más lento, más contemplativo.

Desde el pulso intenso de Kathmandu, con sus aromas, colores y rituales, hasta la serenidad de Pokhara y la sencillez en Tang Ting, cada etapa propone un encuentro distinto. En Lumbini, cuna del budismo, la espiritualidad se respira; en Chitwan, la naturaleza asombra a cada paso. Espacios como Pashupatinath, a orillas del río Bagmati, abren una comprensión más amplia del ciclo de la vida, mientras prácticas sencillas de yoga y meditación acompañan nuestro proceso interior.

Nepal Consciente es un viaje sencillo y profundo.

Una experiencia que invita a detenerse, escuchar y volver a lo esencial.

Nivel de experiencia

Conexión con la naturaleza: 4/5



Espiritualidad: 5/5



Cultura local: 5/5



Gastronomía: 5/5



Actividad física: 4/5



[DESCARGA EL DOSIER AQUÍ](#)





Marruecos Consciente

Naturaleza

Bienestar

Cultura

Gastronomía

Tradicición

Marrakech

Todra

M'hamid

Chegaga (campamento)

**9 DÍAS
9 NOCHES**

En Marruecos, el tiempo se desacelera.
Y el cuerpo se embriaga de emoción.

Durante nueve días recorreremos Marruecos atravesando paisajes, ritmos y contrastes que invitan a andar lento y afinar los sentidos. El viaje se construye desde la presencia, escuchando el silencio tanto como el bullicio, dejándonos tocar por lo visible y lo intangible.

Desde la vibrante Marrakech -sus calles, mercados y jardines- hasta los pausados valles del Atlas y las gargantas de Todra, el camino nos conduce hacia el sur. En el desierto, entre M'hamid y las dunas de Chegaga, el paisaje se expande y el silencio ocupa su lugar. Dormimos bajo las estrellas, habitamos el ritmo del día y la noche y compartimos experiencias sencillas y profundamente humanas.

A lo largo del recorrido, prácticas suaves de atención, conexión corporal y escucha interior acompañan el viaje como sostén para vivir cada etapa con mayor equilibrio y apertura.

Marruecos Consciente es una experiencia de enraizamiento. Una invitación a detenerse, sentir y regresar a lo esencial.

Nivel de experiencia

Conexión con la naturaleza: 4/5 ★★★★★

Espiritualidad: 3/5 ★★★☆☆

Cultura local: 4/5 ★★★★★

Gastronomía: 5/5 ★★★★★

Actividad física: 3/5 ★★★☆☆

[DESCARGA EL DOSIER AQUÍ](#)





Filipinas Consciente

Naturaleza

Bienestar

Cultura

Gastronomía

Tradición

Manila

Sagada

Corón

El Nido

Cebú

Moalboal

**14 DÍAS
12 NOCHES**

Filipinas es movimiento, agua y contraste.
Un territorio diverso que nos devuelve
al origen.

Durante catorce días recorreremos Filipinas atravesando paisajes urbanos, zonas rurales de costa y montaña y surcando cielo y mar a un ritmo que calma. El viaje fluye entre ciudades con historia centenaria e islas que invitan a sentir el presente con mayor ligereza.

Desde Manila hasta Sagada, el camino ascendente se adentra en regiones verdes donde las creencias animistas redefinen la realidad. Más adelante, Corón y El Nido abren paso a un territorio de aguas transparentes, islas casi deshabitadas y horizontes infinitos. En Cebú, la historia colonial nos lleva de viaje en el tiempo y, en Moalboal, la fascinante vida marina completa una experiencia tan cambiante como coherente.

A lo largo del recorrido, prácticas sencillas de atención y conexión acompañan cada etapa, ayudando a sostener el equilibrio físico y mental mientras el entorno estimula los sentidos y despierta la curiosidad.

**Filipinas Consciente es un viaje dinámico y expansivo.
Una invitación a explorar, adaptarse y dejarse sorprender.**

Nivel de experiencia

Conexión con
la naturaleza: 5/5



Espiritualidad: 3/5



Cultura local: 3/5



Gastronomía: 3/5



Actividad física: 5/5



[DESCARGA EL DOSIER AQUÍ](#)





Georgia Consciente

Naturaleza

Bienestar

Cultura

Gastronomía

Tradición

Kutaisi

Borjomi

Tbilisi

Kakheti

Omalo

Dartlo

**13 DÍAS
12 NOCHES**

Georgia se revela en lo cotidiano.

En los cantos, los brindis y el recuerdo.

Durante trece días recorreremos Georgia dejándonos guiar por una cultura tejida con gestos antiguos y que sostiene una relación profunda con la tierra. El viaje avanza entre ciudades, valles y regiones montañosas, invitando a una experiencia íntima y atenta.

Desde Kutaisi y Tbilisi, donde la historia se lee en piedra y se revive en los rituales cotidianos, hasta Kakheti, cuna del vino y de una hospitalidad que se ofrece sin prisas. En Borjomi, las aguas minerales brotan como un gesto de cuidado ancestral. Más adelante, en los valles remotos de Omalo y Dartlo, el verdor de la montaña se vuelve esencial y el silencio adquiere presencia.

A lo largo del recorrido, prácticas de contemplación, yoga y momentos de silencio acompañan cada etapa, favoreciendo una escucha más profunda del entorno y de la propia experiencia.

Georgia Consciente es un viaje de regreso.

**A lo sensible, a lo compartido,
a lo que permanece.**

Nivel de experiencia

**Conexión con
la naturaleza: 4/5**



Espiritualidad: 3/5



Cultura local: 4/5



Gastronomía: 4/5



Actividad física: 4/5



[DESCARGA EL DOSIER AQUÍ](#)



VIAJES CONSCIENTES

by Tania Martín



Japón Consciente

Naturaleza Bienestar Cultura Gastronomía Tradición
Tokio Kanazawa Shirakawago Kioto Gojo Kamakura

- Naturaleza
- Bienestar
- Cultura
- Gastronomía
- Tradición
- Tokio
- Kanazawa
- Shirakawago
- Kioto
- Gojo
- Kamakura

**14 DÍAS
13 NOCHES**

Japón invita a afinar la mirada.
A descubrir lo extraordinario en lo mínimo.

Durante catorce días recorreremos Japón atravesando contrastes que conviven en armonía. El viaje fluye entre la energía precisa de Tokio y pueblos rurales donde el tiempo parece detenerse, invitando a una experiencia delicada.

El barrio de Akihabara despierta los sentidos con frenesí mientras los jardines tradicionales de Hamarikyu nos devuelven la calma. Viajamos desde Kanazawa y Shirakawago, con su arquitectura tradicional y una vida cotidiana pausada, hasta Kioto y Gojo, donde los rituales, los jardines y los detalles silenciosos sostienen la memoria cultural. Kamakura abre un espacio de recogimiento y contemplación, donde la historia y el mar dialogan sin estridencias bajo la mirada del Fujisan.

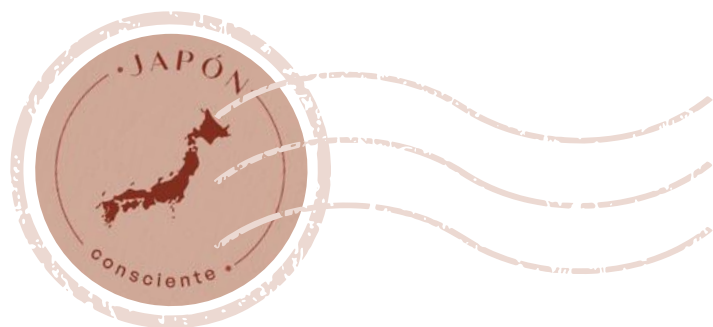
A lo largo del recorrido, prácticas suaves de contemplación, meditación y yoga acompañan cada etapa, ayudando a sostener el equilibrio del cuerpo y la mente mientras el entorno invita a una presencia más refinada.

**Japón Consciente es una experiencia delicada y profunda.
Una invitación a habitar el camino con respeto y sensibilidad.**

Nivel de experiencia

Conexión con la naturaleza: 3/5	★ ★ ★ ☆ ☆
Espiritualidad: 4/5	★ ★ ★ ★ ☆
Cultura local: 5/5	★ ★ ★ ★ ★
Gastronomía: 5/5	★ ★ ★ ★ ★
Actividad física: 5/5	★ ★ ★ ★ ★

[DESCARGA EL DOSIER AQUÍ](#)





Cracovia Consciente

Naturaleza

Bienestar

Cultura

Gastronomía

Tradición

Centro histórico de Cracovia

Kazimierz

Podgórze

Zakopane

ESCAPADA CONSCIENTE

**5 DÍAS
4 NOCHES**

Cracovia en invierno envuelve con calidez.
Despierta la curiosidad y aquieta el espíritu.

Durante cinco días habitamos la ciudad desde una mirada atenta y sensible, dejando que el ritmo invernal marque el pulso de la experiencia. Las calles del casco histórico, la plaza mayor y el mercado navideño nos reciben entre luces suaves, aromas de pan caliente y campanas que acompañan el paso del tiempo.

Recorremos Kazimierz, antiguo barrio judío donde la memoria convive con una cultura vibrante y creativa, y cruzamos a Podgórze, al otro lado del Vístula, donde el silencio envuelve para mirar de frente la historia, sostener el recuerdo y volver con mayor claridad y compasión. Apenas a dos horas al sur de Cracovia, en Zakopane, nos reciben los majestuosos Tatras. Por sus calles y senderos cubiertos de nieve, disfrutamos del espíritu de montaña y del vino caliente especiado.

Entre cada recorrido, se abren espacios de pausa, reflexión y prácticas sencillas de atención y meditación, acompañando el viaje desde dentro.

**Cracovia Consciente es una escapada hacia la calidez interior.
Una invitación a comenzar el año con conexión, calma y sensibilidad.**

Nivel de experiencia

Conexión con la naturaleza: 3/5 

Espiritualidad: 2/5 

Cultura local: 4/5 

Gastronomía: 4/5 

Actividad física: 3/5 

 **DESCARGA EL DOSIER AQUÍ**





Más detalles

Algunos aspectos prácticos para que puedas valorar la experiencia con claridad y tranquilidad.



Diseño y acompañamiento

Viajes diseñados y acompañados por **Tania Martín**.

Acompañamiento antes, durante y después de la experiencia.

Encuentros previos para preparar el viaje y cuidar la cohesión del grupo.

Asesoramiento individual para la organización personal.



Cómo se vive la experiencia

Prácticas suaves de atención, presencia y reflexión viajera.

Integradas de forma natural en el día a día.

No obligatorias ni invasivas: acompañan, no dirigen.



Alojamiento y alimentación

Alojamientos con encanto, coherentes con el espíritu del viaje.

Habitaciones compartidas (dobles y triples).

3 comidas al día incluidas (excepciones según itinerario).



Actividades incluidas

Entradas a espacios naturales, culturales y templos, además de excursiones previstas en cada itinerario.



Transporte y desplazamientos

Desplazamientos adaptados a cada destino y recorrido.

Priorización del transporte público.

Orientación clara para la gestión de vuelos y billetes.



Antes del viaje

Dossier práctico de preparación.

Dossier cultural del país de destino.

KIT Viajes Conscientes, como apoyo simbólico y práctico.



Requisitos básicos

- Firma del contrato de la experiencia.
- Reserva previa y pagos correspondientes.
- Pasaporte en vigor.
- Inscripción completa y asistencia a encuentros previos.
- Disposición a cuidar la experiencia compartida.



Qué no incluye

- Seguro médico ni de viaje.
- Gastos personales y comidas no especificadas.
- Transportes locales.
- Actividades con animales (no se realizan ni se promueven).



VIAJES CONSCIENTES

by Tania Martín



Viajar despacio,
sentir profundo,
volver distinto.

Más información y compras

+34 655 770 598

www.viajesconscientesbytania.com

