Mujeres hacia el Equinoccio

Ciclos, Saberes y Senderos en Ecuador

www.mater.travel

Description

Español

Este viaje de bienestar está diseñado para 10 mujeres que buscan conectar con su ciclicidad, fortalecer su voz y aprender de saberes ancestrales. Iniciamos en Quito y atravesamos paisajes que inspiran: bosques, montañas y selvas cercanas, con el equinoccio del 21 de marzo como centro simbólico. Cada día combina movimiento suave, yoga, caminatas conscientes y momentos de autocuidado —como exfoliaciones, bordado y cocina local— para nutrir cuerpo y alma. Los intercambios con guardianas de saberes, parteras y artesanas invitan a ver el mundo desde distintas perspectivas y a celebrar la diversidad como un tesoro. Las noches incluyen cine y conversaciones que fomentan el pensamiento crítico y la intuición. Este viaje es una ceremonia de pertenencia, empatía y empoderamiento, donde la Madre Tierra y la comunidad son nuestras maestras y aliadas.

English

This wellness journey is designed for 10 women who want to reconnect with their cyclical nature, strengthen their voice, and learn from ancestral knowledge. We begin in Quito and travel through inspiring landscapes—forests, mountains, and nearby jungles—with the March 21st equinox as a symbolic centerpiece. Each day combines gentle movement, yoga, mindful walks, and moments of self-care, such as exfoliation rituals, embroidery, and local cooking, to nourish both body and soul. Exchanges with knowledge keepers, midwives, and artisans invite participants to see the world through different perspectives and to celebrate diversity as a treasure. Evenings include film sessions and conversations that encourage critical thinking and intuition. This journey is a ceremony of belonging, empathy, and empowerment, where Mother Earth and the community become our teachers and allies.

Français

Ce voyage bien-être est conçu pour 10 femmes qui souhaitent se reconnecter à leur cyclicité, renforcer leur voix et apprendre des savoirs ancestraux. Nous commençons à Quito et traversons des paysages inspirants — forêts, montagnes et jungles proches — avec l’équinoxe du 21 mars comme centre symbolique. Chaque journée combine mouvement doux, yoga, marches conscientes et moments de soin personnel, tels que des exfoliations, du broderie et de la cuisine locale, pour nourrir le corps et l’âme. Les échanges avec des gardiennes de savoirs, des sages-femmes et des artisanes invitent à voir le monde sous différents angles et à célébrer la diversité comme un véritable trésor. Les soirées incluent cinéma et conversations, favorisant la pensée critique et l’intuition. Ce voyage est une cérémonie d’appartenance, d’empathie et d’autonomisation, où la Terre Mère et la communauté sont nos enseignantes et alliées.

Día 1

Llegada al aeropuerto de Quito; nuestra guía y conductora nos reciben y nos llevan al hotel en un ambiente cálido y seguro. Tomamos un momento para respirar, dejar las maletas y comenzar a conectar con el grupo. Bienvenida e instalación: distribución de habitaciones, snack de frutas frescas y agua; breve paseo por el hotel para estirar las piernas y aclimatarse al entorno andino. Círculo de apertura: en el jardín, nos presentamos, compartimos expectativas y creamos un código de cuidado mutuo. Pequeñas dinámicas para romper el hielo y empezar a tejer redes de confianza entre todas. Tarde libre y tiempo personal: caminata suave en un espacio verde cercano, baño de silencio o lectura; también, un espacio para escribir en el diario de viaje. Noche: cena ligera con alimentos locales y estela de bienvenida; revisión del itinerario y recomendaciones para un buen descanso, respetando el ritmo de cada mujer.

Day 1

Arrival at Quito Airport; our guide and driver welcome us and take us to the hotel in a warm and safe environment. We take a moment to breathe, set down our luggage, and begin connecting with the group. Welcome and settling in: room assignments, fresh fruit snacks and water, and a short walk around the hotel to stretch our legs and acclimate to the Andean surroundings. Opening circle: in the garden, we introduce ourselves, share expectations, and create a mutual-care agreement. Small icebreaker activities help us begin weaving bonds of trust among everyone. Free afternoon and personal time: a gentle walk in a nearby green area, a silent bath or reading time, and space to write in the travel journal. Evening: a light dinner with local food and a welcome ritual; review of the itinerary and suggestions for a good night’s rest, respecting each woman’s rhythm.

Jour 1

Arrivée à l’aéroport de Quito ; notre guide et notre conductrice nous accueillent et nous conduisent à l’hôtel dans une ambiance chaleureuse et sécurisée. Nous prenons un moment pour respirer, poser les valises et commencer à nous connecter au groupe. Accueil et installation : répartition des chambres, collation de fruits frais et eau ; courte promenade dans l’hôtel pour se dégourdir les jambes et s’acclimater à l’environnement andin. Cercle d’ouverture : dans le jardin, nous nous présentons, partageons nos attentes et créons un code de soin mutuel. De petites dynamiques brise-glace nous permettent de commencer à tisser des liens de confiance entre toutes. Après-midi libre et temps personnel : marche douce dans un espace vert proche, bain de silence ou lecture ; un espace est également prévu pour écrire dans le journal de voyage. Soirée : dîner léger avec des produits locaux et rituel de bienvenue ; révision de l’itinéraire et recommandations pour un bon repos, en respectant le rythme de chaque femme.

Día 2

Desayuno nutritivo y ligero para energizarnos. Baño de bosque entre las montañas y el bosque nublado: caminata guiada enfocada en la respiración, la observación de la naturaleza y la conexión con nuestra ciclicidad. Actividades de grounding, escucha interior y liberación de tensiones. Almuerzo local. Taller de bordado con mujeres de Nono: aprenderemos técnicas básicas y tejeremos redes como símbolo de interconexión. Conversaciones sobre equidad, trabajo justo y empoderamiento territorial; intercambio de saberes entre comunidades y sobre la construcción de apoyos mutuos. Tarde-noche: tiempo para compartir sensaciones del día, fotos y vivencias; cena y descanso temprano para recargar energía.

Day 2

A nutritious and light breakfast to energize us. Forest bathing between the mountains and the cloud forest: a guided walk focused on breathing, observing nature, and connecting with our cyclical rhythm. Grounding practices, inner listening, and tension release. Local lunch. Embroidery workshop with the women of Nono: we will learn basic techniques and weave networks as a symbol of interconnection. Conversations about equity, fair work, and territorial empowerment; knowledge exchanges between communities and reflections on building mutual support systems. Late afternoon–evening: time to share the day's sensations, photos, and experiences; dinner and early rest to recharge.

Jour 2

Petit-déjeuner nutritif et léger pour nous donner de l'énergie. Bain de forêt entre les montagnes et la forêt nuageuse : marche guidée axée sur la respiration, l'observation de la nature et la connexion à notre cyclicité. Activités de recentrage, écoute intérieure et libération des tensions. Déjeuner local. Atelier de broderie avec les femmes de Nono : nous apprendrons des techniques de base et tisserons des liens comme symbole d'interconnexion. Conversations sur l'équité, le travail juste et l'autonomisation territoriale ; échanges de savoirs entre communautés et réflexion sur la construction de réseaux d'entraide. Fin d'après-midi – soirée : moment pour partager les sensations du jour, les photos et les vécus ; dîner et repos anticipé pour recharger son énergie.

Día 3

Desayuno ligero y energizante. Traslado a Mindo y llegada a un espacio natural de permacultura: explicación de principios, huertos y prácticas sostenibles en una huerta local. Sesión de yoga suave al aire libre. Caminatas de poder entre senderos, observación de flora y fauna, reconocimiento de ritmos naturales y valores de cuidado consciente. Cena en un entorno íntimo y conversación grupal sobre alimentación consciente y sostenibilidad.

Day 3

Light and energizing breakfast. Transfer to Mindo and arrival at a natural permaculture space: introduction to principles, gardens, and sustainable practices in a local plot. Gentle outdoor yoga session. Empowerment walks along forest trails, observation of flora and fauna, recognition of natural rhythms, and values of mindful care. Dinner in an intimate setting and group conversation about conscious eating and sustainability.

Jour 3

Petit-déjeuner léger et énergisant. Transfert à Mindo et arrivée dans un espace naturel de permaculture : explication des principes, jardins et pratiques durables dans un potager local. Séance de yoga douce en plein air. Marches de puissance sur les sentiers, observation de la flore et de la faune, reconnaissance des rythmes naturels et des valeurs de soin conscient. Dîner dans un cadre intime et conversation de groupe sur l’alimentation consciente et la durabilité.

Día 4

Desayuno y mañana de autocuidado: exfoliación de barro con sales minerales elaboradas por nosotras; prácticas de cuidado de la piel y del rostro para reconectar con el cuerpo. Clase de cocina con ingredientes locales: recetas sencillas, nutritivas y compartidas para llevar a casa; enfoque en técnicas de cocina limpia y respetuosa con el entorno. Sesión de automasaje guiado y respiración consciente para cultivar presencia. Noche de documental y conversación: proyección de un título relacionado con la sabiduría de las mujeres y la naturaleza, seguida de un círculo de reflexión y preguntas para expandir el pensamiento crítico y la empatía.

Day 4

Breakfast and a morning of self-care: a clay exfoliation using mineral salts made by us; skin and facial care practices to reconnect with the body. Cooking class with local ingredients: simple, nourishing, and shareable recipes to take home, with a focus on clean, environmentally respectful techniques. Guided self-massage session and mindful breathing to cultivate presence. Documentary night and conversation: screening of a film related to women's wisdom and nature, followed by a reflection circle and questions to expand critical thinking and empathy.

Jour 4

Petit-déjeuner et matinée d'autosoins : exfoliation à l'argile avec des sels minéraux élaborés par nous ; pratiques de soin de la peau et du visage pour se reconnecter au corps. Atelier de cuisine avec des ingrédients locaux : recettes simples, nutritives et partageables à emporter chez soi ; focus sur des techniques culinaires propres et respectueuses de l'environnement. Séance d'automassage guidé et respiration consciente pour cultiver la présence. Soirée documentaire et conversation : projection d'un film lié à la sagesse des femmes et à la nature, suivie d'un cercle de réflexion et de questions pour développer la pensée critique et l'empathie.

Día 5

Desayuno y salida hacia Puerto Quito para encontrarnos con Mamayacu, la madre agua, en una pequeña ceremonia de agradecimiento y conexión con el agua sagrada. Recorrido por una plantación de frutas exóticas: aprendizaje sobre cultivos locales, prácticas sostenibles y sabores de la región. Almuerzo al aire libre, preparado con productos frescos de la zona. Regreso a Calacalí; noche junto al Pululahua: fogata cercana al volcán para escuchar historias, cantar y conectarnos con el bosque nocturno. Cierre del día con un ritual sencillo de gratitud y un momento de reflexión personal.

Day 5

Breakfast and departure to Puerto Quito to meet Mamayacu, the mother water, in a small ceremony of gratitude and connection with sacred water. Visit to an exotic fruit plantation: learning about local crops, sustainable practices, and the flavors of the region. Outdoor lunch prepared with fresh local products. Return to Calacalí; evening next to the Pululahua: a bonfire near the volcano to listen to stories, sing, and connect with the nocturnal forest. End of the day with a simple gratitude ritual and a moment of personal reflection.

Jour 5

Petit-déjeuner et départ pour Puerto Quito afin de rencontrer Mamayacu, la mère eau, lors d’une petite cérémonie de gratitude et de connexion avec l’eau sacrée. Visite d’une plantation de fruits exotiques : découverte des cultures locales, des pratiques durables et des saveurs de la région. Déjeuner en plein air, préparé avec des produits frais de la zone. Retour à Calacalí ; soirée près du Pululahua : feu de camp proche du volcan pour écouter des histoires, chanter et nous connecter à la forêt nocturne. Fin de journée avec un rituel simple de gratitude et un moment de réflexion personnelle.

Día 6

Desayuno y viaje hacia Cotacachi, para comprender la vida y la cosmovisión andina entre bosques y montañas. Danza al sol y música local que acompaña los pasos, nutriendo el tránsito hacia pueblos donde habitan guardianas de bebidas milenarias como la Mishky y la Chicha. Encuentro con mujeres parteras: saberes sobre el ciclo, plantas medicinales y técnicas de masajes para el cuidado corporal y emocional. Cena compartida y descanso; tiempo para intercambiar aprendizajes y planificar prácticas que se puedan replicar en casa.

Day 6

Breakfast and journey to Cotacachi to understand Andean life and cosmovision among forests and mountains. Sun dance with local music accompanying each step, nurturing the transition toward villages where guardians of ancestral beverages such as Mishky and Chicha live. Encounter with midwife women: knowledge about the cycle, medicinal plants, and massage techniques for physical and emotional care. Shared dinner and rest; time to exchange learnings and plan practices that can be brought home.

Jour 6

Petit-déjeuner et voyage vers Cotacachi pour comprendre la vie et la cosmovision andine au milieu des forêts et des montagnes. Danse au soleil et musique locale accompagnant chaque pas, nourrissant le chemin vers des villages où vivent des gardiennes de boissons millénaires comme la Mishky et la Chicha. Rencontre avec des femmes sages-femmes : savoirs sur le cycle, plantes médicinales et techniques de massage pour le soin du corps et des émotions. Dîner partagé et repos ; moment pour échanger les apprentissages et planifier des pratiques à reproduire chez soi.

Día 7

Desayuno y ruta hacia Papallacta: aguas termales y cascadas para un baño sanador y relajante. Recibimiento por una mujer artista que integra cultura y cuidado de la tierra; clase de yoga suave y storytelling para fortalecer la voz y la memoria. Traslado a Archidona, tesoro cercano a la Amazonía: aguas cristalinas y nuevas rutas de aprendizaje. Ceremonia ancestral de Wayusa Upina: ritual de preparación para la jornada, fogata y chicha; demostración de cestería y culmina con la Pachina y Uchumanga como legado compartido. Espacios para preguntas, aprendizajes y convivencia de grupo.

Day 7

Breakfast and journey toward Papallacta: hot springs and waterfalls for a healing and relaxing bath. Welcome by a woman artist who integrates culture and care for the land; gentle yoga session and storytelling to strengthen the voice and memory. Transfer to Archidona, a treasure near the Amazon: crystal-clear waters and new learning pathways. Ancestral Wayusa Upina ceremony: preparation ritual for the day, bonfire and chicha; basketry demonstration and culmination with the Pachina and Uchumanga as a shared legacy. Space for questions, learning, and group connection.

Jour 7

Petit-déjeuner et route vers Papallacta : eaux thermales et cascades pour un bain guérisseur et relaxant. Accueil par une artiste qui intègre culture et soin de la terre ; séance de yoga douce et storytelling pour renforcer la voix et la mémoire. Transfert à Archidona, trésor proche de l’Amazonie : eaux cristallines et nouveaux chemins d’apprentissage. Cérémonie ancestrale de Wayusa Upina : rituel de préparation pour la journée, feu de camp et chicha ; démonstration de vannerie et qui se conclut avec la Pachina et l’Uchumanga comme héritage partagé. Espaces pour questions, apprentissages et convivialité de groupe.

Día 8

Mañana de masajes, limpias y vaporizaciones para purificar el cuerpo y profundizar la conexión personal; tarde de farmacia viva, con demostraciones de plantas medicinales y formulaciones naturales; y una noche cultural en familia, con fogata, historias y danzas locales para celebrar la creatividad y la memoria comunitaria, creando una auténtica oportunidad para compartir experiencias y fortalecer vínculos.

Day 8

A morning of massages, energy cleanses, and herbal steam sessions to purify the body and deepen reconnection; an afternoon of a living apothecary, featuring medicinal plant demonstrations and natural formulations; and a family cultural night around the fire, with local stories and dances that celebrate creativity and communal memory, offering a genuine space to share experiences and strengthen bonds.

Jour 8

Une matinée de massages, de nettoyages énergétiques et de vapeurs naturelles pour purifier le corps et renforcer la reconnexion intérieure; un après-midi de pharmacie vivante, avec démonstrations de plantes médicinales et préparations naturelles; et une soirée culturelle en famille autour du feu, avec histoires et danses locales célébrant la créativité et la mémoire collective, créant une véritable occasion de partager des expériences et de renforcer les liens.

Día 9

Mañana: caminata serena por la región amazónica rumbo al majestuoso cañón del Cotundo, rodeado de una naturaleza exuberante que invita a escuchar, respirar y honrar nuestros propios ritmos; pausas para tomar Agua de la Tierra, observar la fauna y conectar con la energía del paisaje. Espacio para nadar y agradecer: tiempo para un baño en un rincón seguro, seguido de un ritual breve de gratitud hacia la Madre Tierra y hacia nosotras mismas como parte de este viaje de cuidado. Almuerzo: maito de tilapia preparado con ingredientes locales y frescos, acompañado de yuca y arroz. Regreso y encuentro con nuestras achimamas: vuelta a Amupakin para compartir experiencias y profundizar la conexión generacional y de saberes. Ceremonia de cacao: una ceremonia íntima para honrar los ciclos femeninos, la fertilidad y las lunas, compartiendo palabras, miradas y señales del cacao para reconocer nuestras propias fases. Cierre del día: fogata cercana, historias y cantos que celebran la sabiduría compartida, cerrando con gratitud y el abrazo de la hermandad.

Day 9

Morning: a gentle walk through the Amazon region towards the majestic Cotundo Canyon, surrounded by lush nature that invites us to listen, breathe, and honor our own rhythms; pauses to drink Agua de la Tierra, observe wildlife, and connect with the landscape's energy. Space to swim and give thanks: time for a dip in a safe spot, followed by a short gratitude ritual to Mother Earth and to ourselves as part of this journey of care. Lunch: tilapia maito prepared with fresh local ingredients, served with cassava and rice. Return and gathering with our achimamas: back to Amupakin to share experiences and strengthen intergenerational and ancestral connections. Cacao ceremony: an intimate ritual to honor feminine cycles, fertility, and the moons, sharing words, gazes, and the cacao's messages to acknowledge our own phases. End of the day: a fire circle with stories and songs that celebrate shared wisdom, closing with gratitude and the embrace of sisterhood.

Jour 9

Matin : marche sereine dans la région amazonienne en direction du majestueux canyon de Cotundo, entouré d'une nature luxuriante qui invite à écouter, respirer et honorer nos propres rythmes ; pauses pour boire l'Eau de la Terre, observer la faune et se relier à l'énergie du paysage. Moment pour nager et remercier : temps pour un bain dans un endroit sûr, suivi d'un court rituel de gratitude envers la Terre-Mère et envers nous-mêmes dans ce voyage de soin. Déjeuner : maito de tilapia préparé avec des ingrédients locaux et frais, accompagné de manioc et de riz. Retour et rencontre avec nos achimamas : retour à Amupakin pour partager des expériences et approfondir la connexion générationnelle et les savoirs ancestraux. Cérémonie de cacao : un rituel intime pour honorer les cycles féminins, la fertilité et les lunes, en partageant mots, regards et signes du cacao pour reconnaître nos propres phases. Fin de journée : feu de camp, histoires et chants célébrant la sagesse partagée, dans une clôture empreinte de gratitude et de l'étreinte de la sororité.

Día 10

Mañana: un descanso reparador seguido de un desayuno cálido para iniciar el cierre con suavidad y presencia. Despedida y últimas reflexiones: compartir aprendizajes, abrazos y intenciones para llevar la energía del viaje a casa, junto con la entrega de recuerdos y recursos para seguir acompañando la ciclicidad femenina. Desplazamiento a Quito: traslado hacia la ciudad para tomar los vuelos de retorno según la logística individual de cada participante. Cierre formal: palabras finales de gratitud, reconocimiento y la promesa de sostener la red de apoyo entre las mujeres que compartieron estos días.

Day 10

Morning: a restorative rest followed by a warm breakfast to begin the closing with gentleness and presence. Farewell and final reflections: sharing learnings, embraces, and intentions to carry the journey's energy back home, along with keepsakes and resources to continue supporting feminine cyclicality. Transfer to Quito: transportation to the city for return flights according to each participant's individual schedule. Formal closing: final words of gratitude, acknowledgment, and the commitment to keep nourishing the support network among the women who shared these days.

Jour 10

Matin : un repos réparateur suivi d'un petit-déjeuner chaleureux pour amorcer la clôture avec douceur et présence. Au revoir et dernières réflexions : partager apprentissages, étreintes et intentions pour ramener l'énergie du voyage à la maison, ainsi que des souvenirs et ressources pour continuer à honorer la cyclicité féminine. Déplacement vers Quito : transfert vers la ville pour les vols de retour selon le planning individuel de chaque participante. Clôture officielle : mots finaux de gratitude, de reconnaissance et l'engagement de maintenir le réseau de soutien entre les femmes qui ont partagé ces journées.

Mater Travel

Desde 2013 diseñamos viajes transformadores, responsables y memorables. Nos ocupamos de cada detalle para que cada viajero disfrute una experiencia única, consciente y profundamente enriquecedora.

Since 2013, we have been designing transformative, responsible, and memorable trips. We take care of every detail so that each traveler enjoys a unique, mindful, and deeply enriching experience.

Depuis 2013, nous concevons des voyages transformateurs, responsables et mémorables. Nous prenons soin de chaque détail afin que chaque voyageur profite d’une expérience unique, consciente et profondément enrichissante.