



Experiencia grupal en Nueva York

Del 19 al 25 de octubre 2025

Máximo 13 plazas

ES PARA TI SI

- Quieres vivir una aventura contigo misma
- Quieres conocer Nueva York de una manera diferente
- Quieres sentirte VIVA
- Necesitas salir de tu zona de confort
- Necesitas experimentar nuevas vivencias
- Buscas conectar con una nueva versión de ti misma
- Buscas inspiración para vivir en libertad
- Buscas ampliar tu círculo de amistades

INCLUYE

- **6 noches en hotel habitación compartida *SpringHill Suites by Marriott New York Chelsea* ****** (para habitación privada, pedir presupuesto)
- **Desayuno incluido para los 6 días** (continental tipo buffet)
- **Rutas a pie con acompañante:** Te enseñaré ese Nueva York que tanto me apasiona. Mi objetivo es que, cada día de ruta, te sumerjas en un ambiente diferente y conozcas lo más mágico de NY.
- **Paseos para ver las decoraciones de Halloween** del West Village, Brooklyn y Upper East Side
- **Experiencia con música de alta vibración** en un loft del East Village, de la mano de [OdaisLive](#)
- **Atardecer mágico desde el observatorio Summit**
- **Anclajes emocionales** (durante el trayecto he planeado pequeños anclajes que te ayuden, una vez regreses a casa, a recordar lo vivido y sentido. A veces vienen con un mensaje, otras con un objeto para que recuerdes. La intención, es que ancles la emoción y nunca la olvides.
- **Ticket Ferry East river** (para llegar a Roosevelt Island)
- **Asistencia 24h**

PRECIO DEL VIAJE PLAZA EN HABITACIÓN COMPARTIDA: 2595€

(Billete de avión NO incluido)

PROGRAMA DEL VIAJE

Día 1: Domingo 19 de octubre 2025

Welcome to New York

- Llegada a NY y encuentro con el grupo en el hotel directamente. Estaré en recepción para darte la bienvenida.
- Los vuelos suelen llegar al mediodía-tarde, así que desde el momento que llegues tendrás el día libre para inspeccionar la zona y conocer en persona a las demás integrantes del grupo.

Día 2: Lunes 20 de octubre 2025

Flatiron Building, Gramercy Park, Union Square, Washington Square Park, West Village & Soho

- Empezaremos el paseo por la zona del **Flatiron Building**.
- Borearemos **Gramercy Park**, uno de los parques más exclusivos de Manhattan. Solo los vecinos residentes de los edificios adyacentes, tienen acceso a él. Pasear y contemplar la arquitectura que lo rodea, es un inicio de experiencia maravilloso.
- Llegaremos a **Union Square** y nos adentraremos en su famoso **Union Square Green Market**, uno de los mercados de agricultores más populares de la ciudad. Aquí disfrutaremos del espectáculo visual de sus paraditas llenas de calabazas, verduras, flores, pasteles, etc...
- Seguiremos bajando, cruzaremos **Washington Square Park** hasta llegar al corazón del **West Village**. Una vez aquí vas a poder hacer mil fotografías a las decoraciones de Halloween más espectaculares de la ciudad. Sus casitas de ladrillo rojo con las típicas escaleritas, suelen estar decoradas con calabazas preciosas y esqueletos colgantes. Un espectáculo que solo se ve en esta época del año.
- De aquí pasaremos al **Soho**. Os enseñaré las calles más bonitas y sus rincones más comerciales.
- Atardecer mágico en el observatorio Summit



Día 3: Martes 21 de octubre 2025

5th Av, New York Public Library, Bryant Park, Grand Central Station, Rockefeller Center, St Patricks Cathedral, Central Park y Upper East Side

- Hoy daremos repaso a los puntos más emblemáticos de NY
- La zona de Midtown es la más movida. Es donde sientes la energía impactante de la ciudad. Aquí todo es movimiento
- Empezaremos la ruta visitando la famosa 5th Av, NYPL (New York Public Library) y Bryant Park. Nos adentraremos en Grand Central Station, pasaremos por delante del Rockefeller Center, St Patricks Cathedral, The Plaza Hotel.... hasta llegar a Central Park
- Una vez en Central Park, disfrutaremos de un breve paseo para respirar y descansar
- Para finalizar el día, pasearemos dirección downtown por el Upper East Side y disfrutaremos de sus impresionantes decoraciones de Halloween.

Día 4: Miércoles 22 de octubre 2025

Día libre

- Hoy es día libre
- Vais a poder disfrutarlo a vuestra manera. Aprovechad a visitar un museo, a ir de shopping tranquilamente, pasear sin rumbo, visitar la Estatua de la Libertad, ver un musical, etc.... Sed libres!
- En este día también tenéis la oportunidad de sentir os Solas en NY. Daros permiso para sentir la ciudad en libertad si así lo sentís
- Si no sabéis qué hacer, aquí estaré yo para ayudaros a planificar este gran día

Día 5: Jueves 23 de octubre 2025

Brooklyn: Carroll Gardens, Cobble Hill, Brooklyn Heights, Dumbo + Brooklyn Bridge

- Arrancaremos el día en mi querido barrio de **Carroll Gardens**. Si me sigues de hace tiempo sabrás que alojarme en este barrio significa mucho para mi
- Te enseñaré sus rincones y su magia
- Cruzaremos **Cobble Hill** hasta llegar a **Brooklyn Heights**
- Disfrutaremos de la belleza de Brooklyn Heights y de las vistas maravillosas de Manhattan que el barrio ofrece
- Llegaremos a **Dumbo**

- En Dumbo comeremos y una vez descansadas, cruzaremos el Brooklyn Bridge caminando
- Al llegar a Manhattan nos desplazaremos en metro para visitar **Chelsea Market** y disfrutar del atardecer/anochecer paseando por el **High Line**. Un paseo elevado construido sobre una antigua vía de tren

Día 6: Viernes 24 de octubre 2025

Roosevelt Island, Financial District, Chinatown, East Village

- Empezaremos el día cruzando el East River en un teleférico para llegar a **Roosevelt Island**. Las vistas desde aquí son maravillosas.
- Desde Roosevelt Island, cogeremos el East River Ferry que nos llevará hasta el **Financial District**. El trayecto con este ferry es maravilloso. Disfrutará del skyline de Manhattan y pasas por debajo de los puentes más populares, como el de Queensboro, Manhattan Bridge o el Brooklyn Bridge.
- Paseo por el Financial District (Battery Park, World Trade Center, Wall Street,...) hasta llegar a **Chinatown**.
- Cruzaremos Chinatown hasta llegar al **East Village**. Una vez aquí, nos desplazaremos al loft de Nick y Reiko, donde tenemos previsto llevar a cabo una pequeña **experiencia despedida, con música de alta vibración**.

Día 7: Sábado 25 de octubre 2025

Día libre y de regreso

- Tiempo libre antes del vuelo
- Los vuelos suelen salir por la tarde, así que tendréis la mañana libre para daros una última vuelta por Nueva York.
- Ha sido un placer teneros aquí

QUÉ NO INCLUYE

- Billete de avión (lo tendréis que comprar por vuestra cuenta)
- Comidas, cenas y snacks. Todas aquellas comidas que no se especifican en el paquete.
- Transporte aeropuerto – hotel
- Transporte en general (tipo metro o bus para movernos por la ciudad)
- Propinas de ningún tipo
- Compras personales
- Seguro de viaje
- Todo aquello que no se especifica en el apartado de INCLUYE



RESERVA Y PAGOS

- Se llevará a cabo el pago de 150€ en concepto de bloqueo de plaza (en caso de no tirar adelante con la inscripción, estos 150€ no se devolverán)
- Una vez lleguemos al mínimo de inscritas (5 personas) os pasaré contrato del viaje y desde este momento se darán unos días para que lo leáis bien y procedáis a llevar a cabo el primer pago del viaje del 40%. Una vez recibidos los
- primeros contratos y pagos, os lo confirmaré para que podáis comprar el billete de avión.
- El segundo pago del 30% se llevará a cabo antes del 14 de julio 2025
- El tercer pago del 30% se llevará a cabo antes del 18 de septiembre 2025 (aquí se restarán los 150€ del importe de la reserva pagado inicialmente)

DINERO EXTRA QUE HAY QUE TENER EN CUENTA:

- **Billetes desde Madrid:** a día de hoy – 22 de octubre - vuelo directo ida 19 y regreso el 25 de octubre, con IBERIA, maleta facturada, está alrededor de los 720€ llegando al mediodía
- **Billetes desde Barcelona:** a día de hoy – 22 de octubre - vuelo directo ida 19 y regreso el 25 de octubre, con IBERIA, maleta facturada, está alrededor de los 580€ (si llegas a las 21:30 a NY) o 750€ (llegando a las 15:30 a NY)
- **Comidas:** Contando que te vas a gastar al día entre comida, snacks y cena entre \$40 y \$60, calcula aprox entre 300€ - 400€ toda la semana.
- **Transporte aeropuerto – hotel:** Lo más cómodo es coger un taxi. Cuenta con las propinas, entre \$70 y \$80 el trayecto. Si coincides con alguien en tu vuelo, lo más seguro es que el taxi se pueda compartir. Sobre todo si vuelas desde Madrid.
- Seguro de viaje: Si eliges el que te propongo cuenta 78,81€.
- **Transporte metro:** No creo que pagues más de \$20. Cuesta máximo \$34 toda la semana.

Total dinero estimado extra que debes tener en cuenta para los vuelos, comidas, seguros y demás (sin contar el paquete de viaje): entre 1300€ y 1500€ más. En total con el paquete que indica la página 1 de este pdf, cuenta que el viaje completo te saldría por unos 4000€ aprox. Sin contar compras personales.

OPCIÓN SEGURO DE VIAJE COMPLETO + ANULACIÓN

En caso de no disponer de uno, hay la posibilidad de contratar un seguro de viaje completo con anulación por 78,81€ a sumar al precio final del paquete de viaje. Para saber más acerca de este seguro, haz click en el siguiente enlace:

<https://www.iatiseguros.com/seguros-viaje/26829/seguro-viaje-iati-estrella/>

EL HOTEL

Para este viaje te alojarás en **SpringHill Suites by Marriott New York Chelsea ****** (140 West 28th Street, Chelsea, New York, NY) Se encuentra en una zona clave para moverse por Manhattan. Las habitaciones dobles tienen 2 amplias camas - *Studio Double Room with Two Double Beds City View*. Disponéis de gimnasio y desayuno incluido.





PUNTOS IMPORTANTES:

VUELO NO INCLUIDO EN EL PAQUETE

El vuelo NO está incluido en el paquete. Deberás comprarlo por tu cuenta. Recuerda que no debes comprarlo hasta que el grupo de quede confirmado y hayas llevado a cabo el pago del primer pago del 40%. Una vez esté confirmado, haremos una reunión zoom donde nos conoceremos todas y donde os podréis poner de acuerdo con la compra del billete para no viajar solas (dependerá un poco de la ciudad de destino de cada una)

Si necesitas que te eche un cable dime y te digo donde puedes mirarlo. No hay hora establecida de llegada, así que compra el vuelo que mejor te convenga. En el caso de que quieras quedarte más días, eres libre de llegar antes o de irte días después.

Siempre recomiendo mejor, en el caso de que quieras quedarte más tiempo, que te cojas más días al final del viaje, así ya te conoces la ciudad y tienes más claro cómo aprovechar el tiempo.

CONFIRMACIÓN DEL VIAJE

Este viaje queda confirmado cuando llegamos a un mínimo de 5 personas inscritas. Hasta que no llegamos al mínimo de personas inscritas, NO debéis compraros el billete de avión (por lo que pueda pasar). El máximo de plazas disponibles para este grupo es de 13 personas.

Evidentemente en el caso de que al final no se confirme el viaje, se os devolvería el dinero de la reserva (150€)

EL DÍA DE TU LLEGADA

El día oficial de las llegadas es el 19 de octubre 2025 (a no ser que hayas decidido quedarte más días y llegues antes) El punto de encuentro es en el hotel directamente. Ahí es donde os conoceréis todas. Una vez llegues estaré ahí para darte la bienvenida.

En caso de que llegues pasadas las 21:00pm, daré la orden de tu llegada al hotel en recepción y nos conoceremos por la mañana. Normalmente los vuelos desde España suelen llegar a NY entre 12.30 y 21.00 de la noche. Si llegas de las primeras, tendrás tiempo libre para ir a darte una vuelta por ahí a tus anchas o con alguien del grupo que haya llegado antes.

CÓMO LLEGAR AL HOTEL

Como llegáis todas en diferentes vuelos, lo más seguro es coger un taxi del aeropuerto al hotel. Suele costar unos \$70-\$80 aproximadamente el trayecto. En caso de coincidir con alguna chica en el mismo vuelo, podéis compartirlo. No os recomiendo que cojáis SuperShuttle, suelen tardar el doble de tiempo en llegar a Manhattan, no funciona muy bien (normalmente hacen esperar bastante) y además tienes que compartir el vehículo con más gente.

DEPOSITO HOTEL

El día del check-in es muy posible que el hotel te cargue un depósito en tu tarjeta. Es tan solo una retención, no es un cargo real. Se te liberará el día del check-out. Os pedirán una tarjeta de crédito (de débito no suelen funcionar para este tipo de bloqueo, así que lo mejor es que vayáis con al menos una de crédito para evitaros problemas). Sólo es una tarjeta por habitación.

¿CUANDO CONOCERÁS A LAS DEMÁS INTEGRANTES DEL GRUPO?

Una vez tengamos el grupo confirmado, haremos un zoom para conocernos todas y repasar un poco las dudas que podáis tener.

RITMO DEL VIAJE

Suelen ser viajes de pateadas intensas, pero el ritmo es algo que tendréis que marcar vosotras. Si tienes algún tipo de lesión es mejor que me lo comuniques antes y ser consciente de que este no es un viaje relajado, sino de caminatas considerables.



EDADES

No hay límite de edad. Lo único que pido es que puedas aguantar caminando entre 15km y 20 km diarios. Normalmente las edades que siempre veo en mis grupos, van de los 40 a los 65 años aproximadamente. El destino dirá.

NIVEL DE INGLES

Si no sabes hablar inglés, **no pasa nada**. Ya verás como te desenvolverás bien. Forma parte de la aventura. No tengas miedo. Te ayudaré cuando estemos todas juntas. Muchos dependientes y camareros hablan español.

ROPA

En octubre hace fresquito, pero a nivel general es un buen mes para pasear a gusto. Las temperaturas suelen ir entre los 10 y los 17 grados.

TIEMPO LIBRE

Los días de ruta acabaremos aproximadamente entre 17h y 19h de la tarde, aunque siempre dependerá de vuestro ritmo. A partir de entonces disponéis de tiempo libre para lo que queráis (musical, ir al hotel a descansar, cena,)

También disponéis de 1 día libre. El día de llegada y regreso también son días en los que tendréis plena libertad.

COMIDAS

Las comidas no están incluidas en el paquete, van a cargo tuyo (a excepción de los desayunos). En los días de ruta, decidiremos un sitio donde comer entre todas. Las cenas normalmente, al estar dentro de vuestro tiempo libre, os ponéis de acuerdo entre vosotras dónde cenar. A veces algún día estáis tan cansadas que os lleváis algo para cenar en el hotel rápido, otras noches cenaréis en algún restaurante de la zona... Ya iréis viendo una vez ahí.

REQUISITOS ENTRADA EEUU

Actualmente se está pidiendo

- 1- El documento de la ESTA (\$21) <https://esta.cbp.dhs.gov/>
- 2- Pasaporte en regla
- 3- No haber viajado a Cuba entre el 12 de enero 2021 hasta día de hoy. En este caso, ponte en contacto conmigo antes de llevar a cabo la reserva.

Para más dudas puedes llamarme al 6871 10630 o escribirme a bianca@espacionoga.com