**ONTSPANNEN EN OPLADEN IN TROPISCH COSTA RICA**

*Geniet van bijzondere wellness ervaringen midden in de inspirerende Costa Ricaanse natuur*

**Amsterdam, 6 oktober 2020 – Costa Rica is een van de groenste plekken ter wereld. De ongerepte natuur kan verkend worden door middel van tal van avontuurlijke activiteiten maar je kunt er ook voor kiezen om die imponerende natuurlijke schoonheid te gebruiken om een balans tussen lichaam en geest te creëren. Een groene omgeving verandert je brein. Het zorgt voor een vermindering aan stress, activeert een geluksgevoel en stimuleert beweging. Costa Rica is daarom een ideale bestemming om je mentale en fysieke welzijn te verbeteren. Adem de zuurstofrijke lucht van de jungle in terwijl je luistert naar het gefluit van tropische vogels. Tijd om even helemaal weg te dromen bij de gedachte aan een vakantie in dit tropisch paradijs, waar je geniet van natuurlijke warmwaterbronnen en yoga met het geluid van de zee op de achtergrond.**

**Verwen je ziel met een yoga retraite in Puerto Viejo**

Puerto Viejo, gelegen aan de Caribische kust is een klein, relaxt dorp dat reggae ademt. Na aankomst duurt het niet lang voordat je meegaat in het tempo van de inwoners, veelal met lange dreadlocks en een surfplank onder de arm. Bezoekers komen er graag door de ongekende ontspannen sfeer, de vele stranden en de hoge biodiversiteit. Met haar witzandstranden, tropische palmbomen en perfecte goven vind je in Puerto Viejo de ideale basis om helemaal tot rust te komen. In het Caribische dorp vind je verschillende yoga retraites op de meest bijzondere locaties. Tussen de heuvels, aan de rand van het regenwoud of midden op het strand met het geluid van de golven op de achtergrond. De ultieme plek om helemaal weg te dromen en je te focussen op lichaam en geest. Het bijzondere aan een yoga retraite dichtbij zee is dat je deze goed kan combineren met golfsurfen, daar zijn dan ook de meeste programma’s op ingesteld. Ideaal voor wie op zoek is naar kalme ochtenden en avontuurlijke middagen.

**Ontspan in de warmwaterbronnen bij Rincon de la Vieja**

Van thermale baden tot heerlijk koele watervallen, de natuur in Rincon de la Vieja National Park leent zich perfect om in te ontspannen na een uitputtende wandeling. Langs de Rio Negro ligt een houten pad naar tien verschillende natuurlijke verwarmde baden. De temperaturen liggen hier tussen de 28 en 53 graden, ideaal om stramme spieren wat rust te geven. Rondom het park zijn ook een aantal wellness resorts te vinden die verschillende behandelingen aanbieden met gebruik van de natuurlijke warmwaterbronnen. Denk hierbij aan een ontspannen middag vulkanisch modderbaden, onder andere goed om het verouderingsproces van de huid te vertragen door de aanwezige mineralen. Of laat je zorgen wegsmelten met een natuurlijke sauna ervaring, waarbij je geniet van de onbewerkte hitte en stoom van moeder natuur.

**Wellness paradijs: La Fortuna**

In La Fortuna ontsnap je gemakkelijk aan de stress en drukte van een dagelijkse routine. Dit dorp, gelegen naast de actieve Arenal vulkaan, biedt een rijk natuurgebied, een denderende waterval en indrukwekkende hotsprings. Ideaal voor een tussenstop in een van de wellness resorts in de omgeving. Door de focus op natuurlijke producten en duurzame technieken, vind je in La Fortuna verschillende spabehandelingen met lokale ingrediënten waaronder vulkanische as en koffie. Naast gedenkwaardige spa ervaringen, maak je in La Fortuna ook kennis met de *super foods* en organische keuken van Costa Rica. Geniet midden in de tropische omgeving van verse sapjes, gezonde taco’s en vegan pasta’s bij onder andere restaurant Organic Fortuna.

**Costa Rica verwelkomt reizigers**

**Costa Rica heeft haar grenzen voor Europese reizigers geopend. Het land in Midden-Amerika heeft haar gezondheidsprotocollen sterk aangescherpt en werd daardoor onder andere erkend met een Safe Travels stempel door de World Travel & Tourism Council (WTTC). De regering van Costa Rica heeft daarnaast drie vereisten opgesteld voor toeristen die het land willen betreden. Internationale bezoekers worden geacht een medische reisverzekering te hebben, een negatieve Covid-19 test bij aankomst en een digitaal ingevuld gezondheidsformulier. Om reizigers tegemoet te komen, heeft het land een speciale reisverzekering voor toeristen gelanceerd.** Meer informatie over het verkrijgen van deze verzekering is [hier](https://www.sagicor.cr/seguro_para_turistas/) te vinden.

**Over Costa Rica**

Gelegen tussen de Stille Oceaan en de Caraïbische Zee, in het hart van Midden-Amerika, biedt Costa Rica bezoekers een overvloed aan unieke dieren, landschappen en klimaten. Een reis naar dit Midden-Amerikaanse land is allesbehalve gewoon. Het land beschermt trots ongeveer vijf procent van de biodiversiteit in de wereld en is een wereldleider geworden in duurzaamheid. Bezoekers van Costa Rica genieten van een goed georganiseerde toeristische infrastructuur met een breed scala aan activiteiten en accommodaties. Zie voor meer informatie [www.visitcostarica.com](http://icm-tracking.meltwater.com/link.php?DynEngagement=true&H=3ZUQjNycMu7D%2Fe%2Bm%2FOmi3Qi1eTNrfRb0HcFplK3KYerw%2B6SfjwwI9o9avnW3JyhzHsczqwiIHmc7mlJGa7zGbbtWQSDpxLPWFdqOPyd%2FW%2F1zI9TqmK1U6Q%3D%3D&G=0&R=http%3A%2F%2Fwww.visitcostarica.com&I=20200212150356.00000d5bc101%40mail6-53-ussnn1&X=MHwxMDQ2NzU4OjVlNDQxMzM2NGIwYTJhMDhiY2YwZWIxYjsxfDEwNDY3NTk6dHJ1ZTs%3D&S=U4dwcjwueZixuknuPjzgxwKdwTkNLL7JLRenvB4tEh0).

**Over Costa Rica Tourism Board (ICT)**

Het Costa Rica Tourism Board (ICT), opgericht in 1955 door de overheid, is samen met haar partners in de privésector verantwoordelijk voor het reguleren en promoten van Costa Rica’s uitgebreide toeristische aanbod.

**Noot voor de redactie**

Voor meer informatie en hoge resolutie beeldmateriaal kunt u contact opnemen met:

**USP Marketing PR**

Contact Marloes van den Boogaard

Telefoon 020 - 42 32 882

Email [costarica@usp.nl](mailto:costarica@usp.nl)