VIAGENS

Costa Rica: o guia do yogue

Nosara e a península de Nicoya, os dois climas, os lugares sagrados, as regras de entrada, a saúde e a segurança, verificados e datados



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

Como usar este livro 4

Capítulo 1. A Costa Rica na história e nas crenças 5

Antes dos espanhóis 5

Os povos indígenas hoje 5

Um país católico 5

Por que um yogue deve saber disso 6

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

A Costa Rica é um país pequeno entre dois oceanos: o Pacífico a oeste, o Caribe a leste e, no meio, uma espinha de vulcões e montanhas. Há três décadas ela atrai quem quer praticar yoga na natureza. Muitos procuram ali um retiro ou uma formação de professores. A praia de Guiones, em Nosara, na península de Nicoya, virou um dos nomes que mais aparecem.

A Yogide é um site sobre o yoga como ele nasceu na Índia: tradicional, textual, sagrado. Então sejamos claros desde a primeira página. A Costa Rica não tem uma linhagem antiga de yoga. Nenhum mestre indiano fundou aqui um ashram há séculos, nenhum texto sânscrito foi copiado aqui, e os retiros e formações que você vai encontrar são modernos, internacionais, ensinados sobretudo em inglês. Isso não tira o valor deles. Significa que você deve escolhê-los pelos professores e pela honestidade, e que deve trazer as raízes com você.

O que a Costa Rica tem é a sua própria profundidade: um povo católico que caminha dias até uma pequena imagem de pedra em Cartago; povos indígenas para os quais o cacau é sagrado; uma península estudada pelos demógrafos pela vida longa dos seus homens; praias onde as tartarugas sobem à areia aos milhares em certas noites; e uma lista igualmente real de perigos, das correntes de retorno à chikungunya. Este guia traz tudo isso, para que você pratique ali desperto.

Ele se apoia em três promessas.

Primeira: as informações práticas são verificadas e datadas. As regras de entrada, os avisos de saúde, as estações e os conselhos de segurança mudam. Cada informação prática deste guia foi verificada online em **21 de outubro de 2026** na fonte mais oficial que conseguimos consultar, citada no último capítulo. Quando não conseguimos verificar algo, dizemos isso, ou deixamos de fora.

Segunda: nenhuma experiência inventada. Nada de depoimentos, nada de avaliações, nada de histórias de «quando estive em Nosara», nenhuma classificação de escola, retiro ou professor. Só citamos uma instituição de yoga para relatar o que uma fonte publicada diz sobre ela.

Terceira: o sagrado é tratado como sagrado. Uma basílica, um ritual indígena e uma praia de desova não são cenário para férias de yoga. Este guia explica como estar presente sem tomar o que não é seu.

> **Este guia informa; ele não substitui os conselhos oficiais.**
>
> Leia os conselhos de viagem do seu próprio governo para a Costa Rica, confira as regras de entrada com as autoridades costarriquenhas ou com a embaixada, e consulte um profissional de medicina do viajante antes de partir. Na Costa Rica, o número de emergência para ambulância, bombeiros e polícia é o **911** (FCDO britânico; France Diplomatie, consultados em 21 de outubro de 2026). A Comissão Nacional de Emergências (CNE) atende no +506 2220 2020.

Como usar este livro

Ainda escolhendo as datas? Comece pelos capítulos 3 e 5: as duas costas têm estações opostas, e as tartarugas, as romarias e os feriados marcam o calendário. Passagem comprada? Os capítulos 8 a 10 tratam da chegada, dos documentos e da segurança; se você vem do Brasil, leia com atenção a parte sobre a febre amarela. Já está lá? Os capítulos 4 e 11 dizem como se comportar nas igrejas, nas comunidades e nas áreas protegidas; os capítulos 14 e 15 trazem listas de verificação e frases.

Capítulo 1. A Costa Rica na história e nas crenças

Antes dos espanhóis

Há gente vivendo no que hoje é a Costa Rica há pelo menos dez mil anos. O país ficava entre dois grandes mundos culturais. O noroeste, incluindo a península de Nicoya, era o ponto mais ao sul da influência mesoamericana quando os espanhóis chegaram no século XVI; o centro e o sul pertenciam à área ístmo-colombiana, povoada sobretudo por falantes de línguas chibchas (Wikipedia, «Indigenous peoples of Costa Rica»). No sul, a cultura do Diquís floresceu de cerca de 700 a 1530.

Dois lugares permitem ver esse passado com os próprios olhos. No delta do Diquís, perto de Palmar Sur, assentamentos cacicais colocaram esferas de pedra, algumas com mais de dois metros de diâmetro e até quinze toneladas; os arqueólogos ainda discutem o seu sentido. Os «Assentamentos cacicais pré-colombianos com esferas de pedra do Diquís» foram inscritos na Lista do Patrimônio Mundial da UNESCO em junho de 2014 (Wikipedia, «Stone spheres of Costa Rica»), e um museu a céu aberto foi inaugurado no sítio Finca 6 em 7 de dezembro de 2013 (Wikipedia em espanhol, «Sitio arqueológico Finca 6»). Perto de Turrialba, o Monumento Nacional Guayabo conserva os restos de um assentamento habitado desde cerca de 1000 a.C. e abandonado por volta de 1400 (Wikipedia, «Guayabo National Monument»).

Os povos indígenas hoje

Cerca de 114 000 indígenas vivem na Costa Rica, 2,4 % da população, pertencentes a oito povos. A Lei Indígena de 1977 criou reservas; hoje há 24 territórios indígenas (Wikipedia, «Indigenous peoples of Costa Rica»). Os bribris, o povo mais numeroso, vivem em Talamanca e em torno de Salitre, perto da costa caribenha do sul; os cabécares vivem mais acima na cordilheira de Talamanca e são os que mais conservam a sua língua e os seus costumes.

Para um yogue, uma tradição bribri importa diretamente. O cacau é sagrado: segundo a crença bribri, o cacaueiro foi uma mulher, transformada pelo deus Sibö, e **só as mulheres podem preparar a bebida ritual de cacau** (Wikipedia, «Indigenous peoples of Costa Rica»). Muitos retiros internacionais oferecem hoje uma «cerimônia do cacau». Pergunte quem a conduz, de que tradição ela vem e se alguma comunidade indígena tem voz nela. Uma cerimônia inventada para visitantes pode ser agradável; ela não deve ser vendida como indígena.

Um país católico

Pela Constituição de 1949, a religião católica é a religião do Estado, e a liberdade religiosa é protegida; a Costa Rica é o único Estado das Américas com uma religião oficial (Wikipedia, «Religion in Costa Rica»). A prática está mudando: uma pesquisa da Universidade da Costa Rica de 2021 contava 47 % de católicos, 19 % de evangélicos e 27 % sem religião. A grande devoção nacional é a **Virgen de los Ángeles**, uma pequena

imagem de pedra escura encontrada, segundo a tradição piedosa, por uma jovem mulata perto de Cartago num 2 de agosto, provavelmente de 1635. Ela foi declarada padroeira da Costa Rica em 1824 (Wikipedia em espanhol, «Virgen de los Ángeles (Costa Rica)»). O capítulo 5 descreve a romaria.

Por que um yogue deve saber disso

O yoga, nos textos indianos, começa pela contenção e pela atenção: os yamas e os niyamas vêm antes da postura. Patañjali define o yoga no seu segundo sūtra:

> **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**
>
> · yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ · «O yoga é o aquietamento dos movimentos da mente.» (Yoga Sūtra 1.2 · nossa tradução)

Praticar na terra de outro povo é um bom teste para essa definição. Você será hóspede num país católico, mestiço, afro-caribenho e indígena. Quanto mais você souber dele, menos a sua prática será uma encenação.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 33 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/

Pagamento único, PDF na hora.