

Incluye:
Visitas y
**EXPERIENCIAS
PRIVADAS**
a la GRAN PIRÁMIDE,
MEDINET HABU y
TEMPLO DE LUXOR
Y CAPILLA DE
SEKHMET

Incluye:
Visita al
nuevo
**GRAN
MUSEO
EGIPCIO**



ALNUR EXPEDICIONES

Calle Ercilla, 48 Madrid CICMA - 3969

Móvil Nuria: +34 609 27 76 00

nuria@viajesalnur.com

www.alnurexpediciones.com

Un recorrido excepcional por los lugares de poder del Antiguo Egipto. En compañía de la psicóloga Arantxa Goñi y del periodista Enrique de Vicente, que, tras haber realizado más de cincuenta viajes a esas mágicas tierras, nos ofrecerán durante el mismo un curso sobre la Ciencia Sagrada faraónica y sus Misterios iniciáticos, con experiencias psíquicas individuales y otras guiadas.

Entre otros temas, durante el mismo hablarán sobre:
Los orígenes. Reyes divinos y Shemsu-Hor. Sirio, Orión y evidencias extraterrestres. Raíces chamánicas. Atlántida. Catástrofes cósmicas y diluvios. Ciencia sagrada de la teocracia faraónica. Arquitectura ciclópea y tecnología asombrosa. Proporción y arte objetivo. Vibración. Geometría y geografía sagradas. Microscopia. Arqueoastronomía. Sendas y templos estelares. Una civilización centrada en la supervivencia post-mortem y el viaje estelar. Libros de los muertos. Iniciaciones. Misterios de Osiris e Isis. Casas de la vida. Función de los templos. Sacerdocio. Los componentes sutiles del hombre y las metamorfosis del alma. Metapsicología. Alquimia. Sanación y magia. Cuna de la masonería y de la Tradición oculta occidental...



Experiencias, charlas y coloquios
a cargo de:

**ENRIQUE DE
VICENTE
Y ARANTXA
GOÑI**



EGIPTO INICIÁTICO

12 Días | 11 Noches

PENSIÓN COMPLETA

3 noches en El Cairo + 1 noche en Aswan + 3 noches de crucero por el Nilo + 4 noches en Luxor

Del 23 de marzo al 03 de abril de 2026



DÍA 1 (23/03/26): MADRID - EL CAIRO

Presentación en el Aeropuerto de Madrid (MAD) tres horas antes del vuelo regular con destino El Cairo.

Recepción en destino por parte de nuestro representante, quien les asistirá con los trámites del visado y los acompañará a un restaurante de la ciudad para cenar. Posteriormente, traslado al hotel para el check-in y descanso. Alojamiento.



DÍA 2 (24/03/26): EL CAIRO

Desayuno en el hotel. Salida hacia **Dashur**, hogar de la impresionante **Pirámide Acodada y la Pirámide Roja**. Al llegar, nos encontraremos frente a estas majestuosas estructuras, rodeadas de misterio y que se alzan en el desierto, testigos silenciosos de milenios de historia.

Continuaremos hacia la zona arqueológica de **Saqqara**, famosa por su complejo funerario y vastos terrenos llenos de **mastabas**. Visitaremos el interior de las **pirámides de Unas y Teti**, dos de los sitios más emblemáticos de Egipto. Luego, exploraremos la famosa **pirámide escalonada de Zóser**, una de las primeras grandes pirámides de Egipto. Después, haremos una visita al **Museo Imhotep**, dedicado al arquitecto que diseñó esta pirámide y a otras importantes estructuras del antiguo Egipto.

Para concluir, nos dirigiremos al **Serapeum**, un lugar lleno de enigmas y misterios. Exploraremos las cámaras subterráneas donde descansaban los impresionantes sarcófagos de los toros sagrados, quedando maravillados por la magnitud y el misterio de estos antiguos enterramientos. Almuerzo en un restaurante de la zona.

*Por la tarde, posibilidad de realizar una **visita opcional al complejo de Zóser y sus pasadizos interiores**, una experiencia única y privada que se lleva a cabo una vez que el recinto se cierra al público general, permitiendo descubrir este fascinante lugar en un ambiente exclusivo y especial. Para quienes prefieran descansar, se regresará al hotel y la tarde será libre. Cena en un restaurante de la ciudad. Regreso al hotel y alojamiento.*



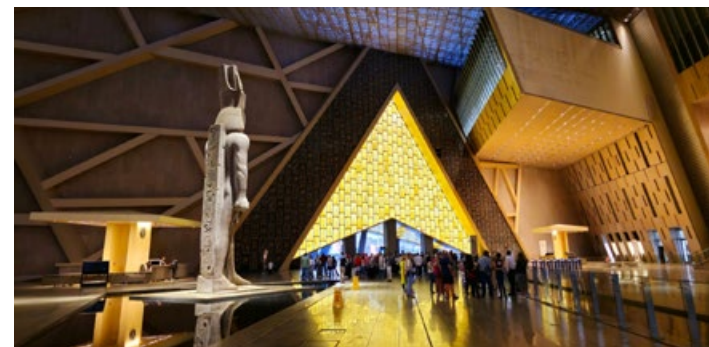


DÍA 3 (25/03/26): EL CAIRO

Desayuno en el hotel. Comenzamos nuestro día desplazándonos hasta **Giza**, donde nos encontramos cara a cara con la majestuosidad de las **tres grandes pirámides: Keops, Kefrén y Micerinos**. La imponente presencia de estas estructuras milenarias nos deja sin aliento, al caminar entre ellas, admirando su tamaño y perfección arquitectónica.

Visitaremos la **Esfinge**, guardiana silenciosa del tiempo. Nos acercaremos a esta enigmática criatura, admirando su rostro sereno y su imponente presencia, mientras reflexionamos sobre el misterio que envuelve a este monumento. Almuerzo en un restaurante de la zona.

Posteriormente, nos desplazaremos hasta el **nuevo Gran Museo Egipcio (GEM)**, ubicado cerca de las Pirámides de Giza. Este museo alberga fragmentos únicos de la historia egipcia y actualmente expone el tesoro hallado en la tumba de Tutankamón. El Gran Museo Egipcio es un lugar imperdible para quienes deseen explorar el impresionante legado egipcio de una manera completamente nueva.



Después, nos prepararemos para una experiencia verdaderamente única: una **visita privada de dos horas dentro de la Gran Pirámide de Keops**. Tendremos la oportunidad de explorar sus pasillos estrechos y sus cámaras internas, sumergiéndonos en la historia y el misterio que rodean a esta maravilla del mundo antiguo. Sentiremos la grandeza y la energía de este lugar sagrado mientras nos adentramos en sus profundidades, contemplando las inscripciones y artefactos dejados por los antiguos constructores. Al finalizar la experiencia, cenaremos en un restaurante de la ciudad y luego nos trasladaremos al hotel. Alojamiento.





DÍA 4 (26/03/26): EL CAIRO - ASWAN

Desayuno y check-out. Iniciaremos con una visita al **Museo Egipcio de El Cairo**, donde seremos rodeados por tesoros que datan de milenios atrás. Exploraremos las exhibiciones dedicadas al Antiguo Egipto, con estatuas de faraones, joyas preciosas y artefactos cotidianos que nos ofrecen una ventana única a la vida en el Valle del Nilo.

Aprovecharemos para descubrir piezas emblemáticas del museo, como los complejos funerarios del Imperio Antiguo,

los relieves de templos y las esculturas monumentales que muestran la evolución artística y religiosa del país a lo largo de sus dinastías. Cada sala nos permite entender mejor la historia y la grandeza de esta civilización antigua. Almuerzo en un restaurante de la ciudad.

A la hora indicada, traslado al aeropuerto para tomar un vuelo con destino Aswan. A la llegada, serán recibidos por nuestro representante para trasladarlos al hotel. Cena en el hotel y alojamiento.



DÍA 5 (27/03/26): ASWAN

Desayuno y check-out del hotel. Por la mañana, visitaremos el **Obelisco Inacabado**, una monumental obra que refleja el esfuerzo de los antiguos egipcios para esculpir y transportar enormes estructuras.

Continuaremos hacia el majestuoso **Templo de Philae**, dedicado a la diosa Isis. Navegaremos por las tranquilas aguas del río Nilo hasta esta isla sagrada, rodeada de vegetación y aguas cristalinas. Allí, exploraremos los pasillos y santuarios del templo, inmersos en su atmósfera sagrada y en la historia de la deidad que allí se veneraba. Tras las visitas, haremos el check-in en nuestro barco de crucero y almorzaremos a bordo.

Por la tarde, visitaremos el **Museo Nubio**, donde descubriremos los megalitos arqueo-astronómicos de Nabta Playa y otras piezas destacadas de las épocas predinásticas y posteriores. Finalizada la visita, regresaremos al barco. Cena y noche a bordo.



**DÍA 6 (28/03/26): ASWAN - KOM OMBO - EDFU**

A primera hora de la mañana, quienes lo deseen podrán participar en una **excursión opcional** en autocar a los **templos de Abu Simbel**. Partiremos de madrugada en convoy para llegar al amanecer, tras un trayecto de aproximadamente tres horas. La visita, de unas dos horas, permitirá admirar estas impresionantes construcciones. Al finalizar, regresaremos al barco en Aswan. Para quienes prefieran quedarse a bordo, habrá desayuno disponible y la mañana será libre.

Después del almuerzo a bordo, comenzaremos la navegación hacia **Kom Ombo**. Al llegar, visitaremos su imponente templo, dedicado a Sobek, el dios cocodrilo, y Horus, el dios halcón. Su simetría perfecta, dividida en dos secciones idénticas, y los relieves que narran historias de dioses y faraones, harán de esta visita una experiencia inolvidable. Al finalizar la visita, regresaremos al barco y reanudaremos la navegación hacia Edfu. Cena y noche a bordo.





DÍA 7 (29/03/26): EDFU - LUXOR

Desayuno a bordo. Por la mañana, visitaremos el **Templo de Edfu**, dedicado al dios halcón Horus y reconocido como uno de los templos mejor conservados de Egipto. Este impresionante monumento, rodeado de altos muros, destaca por su monumental pylon de entrada que conduce a una gran explanada y al primer patio, decorado con columnas adornadas con detallados relieves. Al terminar la visita, regresaremos al barco para almorzar a bordo y continuaremos la navegación hacia Luxor.

Al llegar, exploraremos el majestuoso **Templo de Luxor** en compañía de nuestro guía. Este famoso templo está ubicado en el corazón de la ciudad moderna. Sus imponentes columnas y relieves decorativos nos recibirán con una atmósfera de grandeza mientras recorremos sus amplios patios y salas. Al finalizar, regresaremos al barco para descansar y disfrutar de los últimos momentos a bordo. Cena y noche a bordo.





DÍA 8 (30/03/26): LUXOR

Desayuno a bordo y check-out. Comenzaremos el día con una extensa visita al colosal complejo de **templos de Karnak**, que incluye el imponente Templo de Amón, el Templo de Montu, dedicado al dios de la guerra, y el Templo de Mut, consagrado a la diosa madre.

Dentro del complejo, también visitaremos una capilla dedicada a la diosa leonina Sekhmet, asociada con la guerra y la curación. En esta capilla, se encuentran estatuas de Sekhmet que eran utilizadas en rituales de adoración y curación en la antigüedad. Realizaremos **experiencias privadas** en pequeños grupos en el **Templo de Ptah con Sekhmet**.

Al finalizar la visita, disfrutaremos de un almuerzo en un restaurante de Luxor y luego nos trasladaremos al hotel para el check-in.



A la hora indicada, disfrutaremos de un **paseo en calesa por la ciudad**. Pasaremos por la cornisa del Nilo y la colosal avenida de las Esfinges, que conecta el templo de Luxor con el de Karnak, el cual, tras ser restaurado, ya está abierto al público. También veremos la puerta sur de Karnak (Khonsu) y el mercado egipcio de frutas, finalizando con un café en el mercado turístico. Cena en el hotel y alojamiento.





DÍA 9 (31/03/26): LUXOR

Desayuno en el hotel. *Quienes lo deseen, podrán realizar una **visita opcional al Valle de los Reyes**, con entrada a tres tumbas.*

Luego, realizaremos una visita colectiva a la Necrópolis de Tebas, comenzando por el **templo de la reina Hatshepsut**, o Deir el-Bahari. Este templo está dedicado a la adoración de Amón-Ra, Anubis y Hathor, y se distingue por su arquitectura única, con terrazas escalonadas y columnatas que se integran perfectamente con la roca de la montaña circundante.

A continuación, nos dirigiremos a los **Colosos de Memnon**, dos enormes estatuas de piedra que representan al faraón Amenofis III. Estas gigantescas figuras nos saludan con sus miradas serenas, siendo testigos silenciosos de miles de años de historia. Almuerzo en un restaurante de la ciudad.



Por la tarde viviremos una **experiencia privada en el Templo de Luxor** que nos permitirá recorrer el recinto con mayor tranquilidad y profundidad. Durante la visita podremos detenernos en sus patios columnas y relieves apreciando los detalles artísticos y simbólicos que narran la grandeza religiosa y política de la antigua Tebas. Una forma especial de conectar con el templo y comprender su relevancia histórica en un ambiente más pausado y exclusivo. Cena en el hotel y alojamiento.



DÍA 10 (01/04/26): LUXOR

Desayuno en el hotel. *Quienes lo deseen, podrán realizar una **visita opcional a Abydos**, una de las ciudades más sagradas del antiguo Egipto, famosa por su templo dedicado a Osiris, el dios de la resurrección.*

Luego, haremos una visita colectiva al **templo de Hathor en Dendera**, donde exploraremos su impresionante terraza y la cripta iniciática famosa por sus enigmáticos grabados y el célebre zodíaco que refleja el avanzado conocimiento astronómico del antiguo Egipto. Almuerzo en un restaurante de la zona.

De regreso en Luxor dispondremos de la tarde libre para descansar, disfrutar de las instalaciones del hotel o explorar la ciudad a su propio ritmo. Cena en el hotel y alojamiento.





DÍA 11 (02/04/26): LUXOR

Desayuno en el hotel. Saldremos de nuestro alojamiento para visitar el **Ramesseum**, un majestuoso templo funerario dedicado al faraón Ramsés II, uno de los más grandes faraones del Egipto antiguo. Este imponente complejo está decorado con enormes estatuas y relieves que cuentan la historia de sus hazañas militares, su reinado y su legado. Es un testimonio de la magnificencia del antiguo Egipto y de la devoción hacia el faraón.

A continuación, disfrutaremos de una experiencia única y exclusiva: una **visita privada al complejo de Medinet Habu**, el templo mortuario de Ramsés III. Este templo, conocido por sus relieves bien conservados, presenta escenas de las batallas del faraón contra los pueblos del mar y otras representaciones de su reinado. Medinet Habu es un lugar de gran importancia histórica y espiritual, y ofrece una visión fascinante de la época. Almuerzo en un restaurante de la zona.

Al finalizar las visitas, regresaremos al hotel en Luxor. Tarde libre para descansar, disfrutar de las instalaciones del hotel o explorar la ciudad a su propio ritmo. Cena en el hotel y alojamiento.



DÍA 12 (03/04/26): LUXOR - EL CAIRO - MADRID

Desayuno. A la hora indicada, traslado al aeropuerto para embarcar en vuelo de línea regular de regreso a España. Llegada y fin de nuestros servicios.



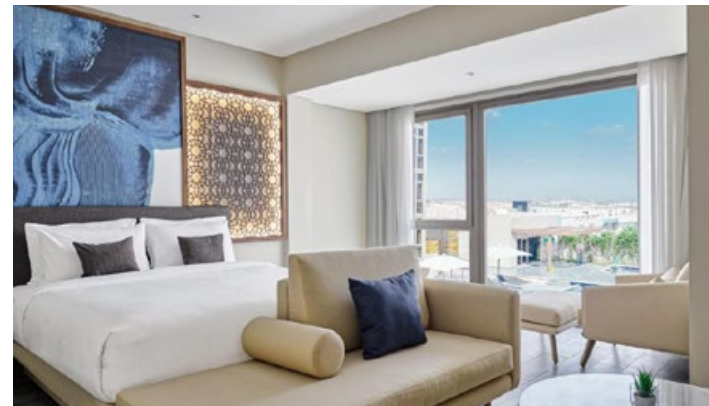
12 Días | 11 Noches



El hotel es previsto o similar respetando la categoría. Se confirmará el definitivo días antes de la salida.

HOTEL EN EL CAIRO: HYATT REGENCY CAIRO WEST

El Hyatt Regency Cairo West está ubicado en Seis de Octubre y cuenta con restaurante, piscina al aire libre, centro de fitness y bar. El establecimiento tiene jardín y terraza. Hay recepción 24 horas, servicio de traslado, servicio de habitaciones y WiFi gratuita.



12 Días | 11 Noches



El hotel es previsto o similar respetando la categoría. Se confirmará el definitivo días antes de la salida.

HOTEL EN ASWAN: SONESTA NOUBA HOTEL ASWAN

Sonesta Nouba Hotel Aswan dispone de alojamiento con piscina de temporada al aire libre, centro de fitness y terraza. En el hotel, cada habitación cuenta con aire acondicionado, armario, balcón con vistas al río, baño privado, TV de pantalla plana, ropa de cama y toallas. Las habitaciones disponen de caja fuerte.



HOTEL EN ASWAN: TOLIP ASWAN HOTEL

El Tolip Aswan Hotel está junto al río Nilo, al que ofrece bonitas vistas. Las habitaciones y chalets están amueblados con un estilo hogareño y disponen de balcón con vistas al Nilo. Todos tienen TV vía satélite, minibar y baño privado con ducha.



CRUCERO | EGIPTO INICIÁTICO

12 Días | 11 Noches



El barco es previsto o similar respetando la categoría. Se confirmará el definitivo días antes de la salida.

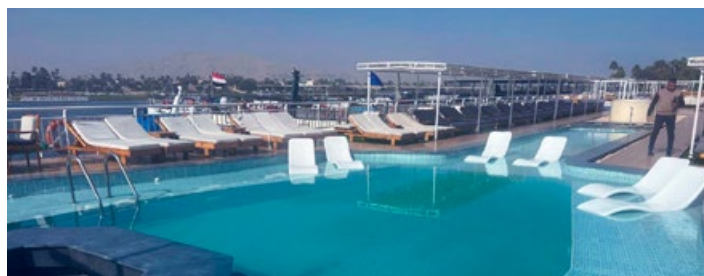
MOTONAVE POR EL RÍO NILO: M/S ROYAL VIKING

Este barco de lujo está diseñado para ofrecer una experiencia inolvidable navegando por el río Nilo. Cuenta con modernas y espaciosas habitaciones, equipadas con aire acondicionado, televisión, minibar y baño privado, además de ventanales que permiten disfrutar de las vistas del río.



MOTONAVE POR EL RÍO NILO: M/S CIELA

Este barco, recientemente reformado por completo, ofrece una experiencia de lujo mientras navegas por el Nilo. Dispone de elegantes camarotes con vistas panorámicas, restaurante buffet, piscina en la cubierta y bar. Además, cuenta con áreas de descanso y entretenimiento.



12 Días | 11 Noches

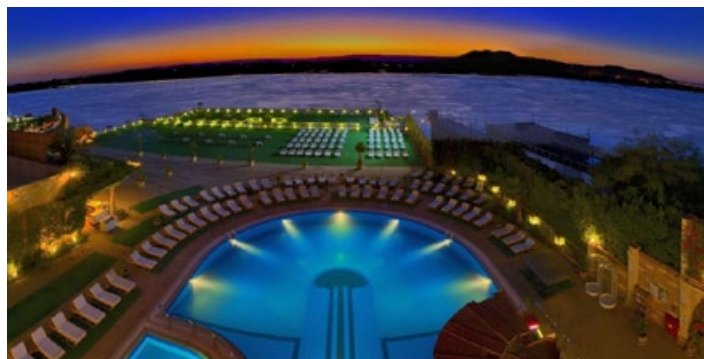


El hotel es previsto o similar respetando la categoría. Se confirmará el definitivo días antes de la salida.

HOTEL EN LUXOR: SONESTA ST. GEORGE HOTEL

El Sonesta St. George Hotel Luxor, situado en Lúxor y con vistas al Nilo, ofrece alojamientos de estilo contemporáneo con conexión Wi-Fi gratuita en las zonas comunes, un spa y un restaurante de alta calidad.

Las habitaciones cuentan con ropa de cama de lujo, muebles elegantes, aire acondicionado, TV y minibar. El establecimiento alberga una sauna y una piscina al aire libre grande.





NUESTROS PRECIOS INCLUYEN:

- Vuelos internacionales y domésticos según programa.
- 3 noches en El Cairo en régimen de Alojamiento y Desayuno (3 almuerzos y 3 cenas en restaurantes locales).
- 1 noche en Aswan en régimen de Media Pensión (1 cena en el hotel).
- 3 noches de crucero por el Nilo en Pensión Completa.
- 4 noches en Luxor en régimen de Media Pensión (4 almuerzos en restaurantes locales y 4 cenas en el hotel).
- Visitas, entradas y traslados según itinerario.
- Guía de habla hispana durante todas las visitas.
- Asistencia en los aeropuertos.
- Todos los traslados.
- Seguro básico de viaje.
- Experiencias, charlas y coloquios a cargo de Enrique de Vicente y Arantxa Goñi.

NUESTROS PRECIOS NO INCLUYEN:

- Bebidas durante las comidas.
- Visitas y excursiones opcionales.
- Visado de entrada a Egipto: 25€ por persona (pago obligatorio en destino).
- Propinas del viaje y asistencia: 100€ por persona (pago obligatorio en destino).
- Propinas del Guía (se recomienda 3€ por día, mínimo 20€ por la semana).
- Ningún otro extra de índole personal, como teléfono, lavandería etc.



12 Días | 11 Noches



VUELOS PREVISTOS:

Los vuelos y sus horarios son previstos y podrán ser modificados.



23/03/2026
MS 754

14:50
Madrid (MAD)



20:40
El Cairo (CAI)



26/03/2026
MS 084

18:15
El Cairo (CAI)



19:40
Aswan (ASW)



03/04/2026
MS 061

05:30
Luxor (LXR)



06:40
El Cairo (CAI)



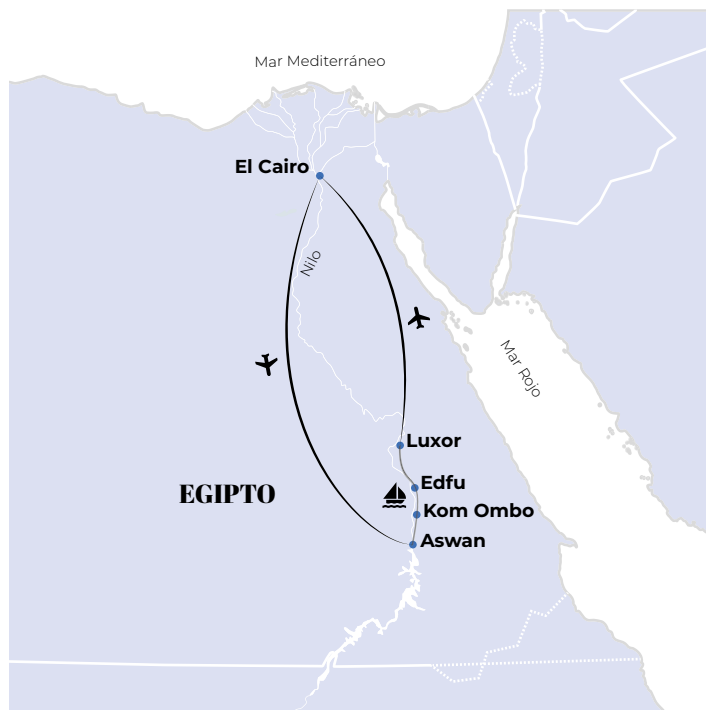
03/04/2026
MS 753

09:15
El Cairo (CAI)



14:30
Madrid (MAD)

ITINERARIO:



OBSERVACIONES:

- El desarrollo de las visitas puede ser modificado, no alterando la realización de las mismas.





DATOS BÁSICOS:

La República Árabe de Egipto la componen 100 millones de habitantes. Su capital es El Cairo, con más de 20 millones. El idioma oficial es el árabe, pero en las zonas turísticas se hablan otros idiomas como el inglés, francés, italiano y español. Las religiones que conviven, son la musulmana con el 90% de la población y los cristianos coptos son el otro 10%.

DOCUMENTACIÓN Y ADUANA:

Es necesario el **pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses** para ciudadanos españoles. El visado de entrada, se le entregará en el aeropuerto para pegarlo en una página en blanco de su pasaporte y al llegar pasaremos de uno en uno el control de policía para sellarlo.



CLIMA:

El clima en Egipto es principalmente árido y desértico, con pocas variaciones a lo largo del año. Se caracteriza por altas temperaturas durante la mayor parte del año y escasas precipitaciones.

Invierno (noviembre a marzo):

- Durante los meses de invierno, las temperaturas son más suaves y agradables. En El Cairo, por ejemplo, las temperaturas diurnas oscilan entre los 18°C y 24°C, mientras que por la noche pueden bajar a alrededor de 10°C. En las regiones del sur, como Aswan y Luxor, las temperaturas tienden a ser más altas.

Primavera (abril a junio):

- Las temperaturas comienzan a aumentar gradualmente y pueden alcanzar los 30°C o más en algunas áreas, especialmente hacia finales de la primavera.

Verano (julio a septiembre):

- El verano en Egipto es extremadamente cálido y seco, con temperaturas altas, especialmente en las regiones del sur y en el valle del Nilo.

Otoño (octubre a noviembre):

- Durante el otoño, las temperaturas comienzan a descender gradualmente. Las temperaturas diurnas varían entre los 25°C y 30°C, mientras que las noches pueden ser más frescas.

EQUIPAJE:

El equipaje facturado debe ser de unos 20 kilos por persona. Puede llevar otro bulto pequeño como equipaje de mano.



ROPA:

Egipto puede ser extremadamente caluroso en verano, así que lleve **ropa ligera, fresca y de colores claros**. Ropa de algodón, vestidos, pantalones cortos, camisetas y sombreros son buenas opciones. Las temperaturas pueden ser más frescas, especialmente en la noche. Lleve ropa de abrigo ligera como chaquetas, sudaderas, pantalones largos y algún suéter.

El **calzado** deberá ser lo más cómodo, práctico y resistente para realizar las visitas. No se olvide de la **ropa de baño**, gafas de sol y una mochila cómoda para llevar sus pertenencias durante las excursiones.

CONDUCTA Y COSTUMBRES:

Es un país de costumbres diferentes pero muy occidentalizado por su influencia turística. Si surge cualquier duda de comportamiento lo mejor es preguntar al guía.

Para entrar en las mezquitas es obligatorio descalzarse. Para las mujeres, se recomienda llevar blusas de manga larga, pantalones o faldas largas que cubran las rodillas. Para los hombres, camisas y pantalones largos son apropiados.

LA PUNTUALIDAD:

Teniendo en cuenta que viaja en conjunto es importante la puntualidad, así como intentar no despistarse demasiado del grupo en las visitas. Las visitas normalmente empezarán temprano a la hora que indique su guía el día anterior.

MONEDA:

La unidad monetaria es la Libra Egipcia (*LE*) fraccionada en 100 piastras. Existen billetes de 5, 10, 25 y 50 piastras. Asimismo, hay billetes de 5, 10, 20, 50 y 100 Libras Egipcias siendo este último el de mayor valor en curso legal.

Egipto es un país que admite todo tipo de divisas. Debe efectuar pequeños cambios de divisa ya que el sobrante de *LE* es difícil de regresar a la moneda original por su bajo valor. Se puede efectuar cambio de moneda tanto en el barco como en el hotel, o preguntar al guía que le informará de las mejores condiciones para el cambio.

Se puede pagar con tarjetas de crédito y sacar dinero de cajeros automáticos, pero se paga comisión. Puede cambiar algo de dinero para los bazares.

“Backshish”, que oírás continuamente, es la **propina**. Normalmente es costumbre darla en todos los sitios por cualquier servicio requerido.



PAGO DE EXTRAS:

Durante el crucero, se irán firmando **todas las bebidas** consumidas y se pagarán al final del crucero, pudiéndose abonar en cualquier moneda o con tarjeta de crédito. En la ciudad de El Cairo, Aswan y Luxor ocurrirá lo mismo.

12 Días | 11 Noches



TELÉFONO:

Es posible comprar **tarjetas de datos** para el teléfono móvil y poder usar la mensajería de *Whasapp* o las llamadas de *Messenger*, *Viber* o *FaceTime*.

ELECTRICIDAD Y ENCHUFES:

En Egipto el voltaje común es 220 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo C / F al igual que en España. Con lo que **no necesitará ningún adaptador / conversor** para sus dispositivos electrónicos.

TRANSPORTES LOCALES:

Si dispone de tiempo libre, los taxis son el transporte más idóneo. Los mismos se cogen en los hoteles y en las paradas habilitadas en la mayor parte de los centros turísticos visitados.

En cualquier caso siempre hay que negociar el precio del recorrido antes utilizar el servicio. Nuestros guías en el destino le informarán en todo momento de estas peculiaridades.

LAS COMPRAS:

Va a visitar algunos mercados callejeros, donde se pueden comprar todo tipo de regalos y artesanía. Las compras de más importancia como la joyería, alabastro, marquetería, papiros, perfumería etc. Para ello, nuestros guías le informará sobre las mejores opciones y características de estos productos para comprarlos en sitios adecuados y de buena relación calidad – precio.

SALUD:

Se recomienda usar cremas protectoras para el sol y **beber exclusivamente agua embotellada** para evitar trastornos intestinales provocados por el cambio de agua. Otras medidas adicionales de prevención son tomar verduras cocinadas, frutas debidamente lavadas y no realizarlo fuera de los establecimientos aconsejados o marcados en el viaje.

Puede llevar algún analgésico y antidiarreico, pero allí se encuentran fácilmente medicinas. Si tiene algún tratamiento especial debe llevarlo en su equipaje y puede comentarlo con el guía para que el viaje sea perfecto.

Independientemente de la época del año, es fundamental llevar **protector solar y repelente de insectos** para protegerse del sol y de posibles picaduras de insectos.



ALNUR EXPEDICIONES

Calle Ercilla, 48 Madrid CICMA - 3969

Móvil Nuria: +34 609 27 76 00

nuria@viajesalnur.com

www.alnurexpediciones.com



Dynamic Tours Viajes