



Sacred roots of Colombia

*A Colombian Ethnobotanical
Journey from the Andean Paramos
to the Sierra Nevada*

FEB 17-26 • 2027

Join us for an immersive journey through Colombia, one of the most biodiverse countries on Earth. Together, we'll travel from the high-altitude paramos of the Eastern Andes to the Sierra Nevada de Santa Marta, exploring two extraordinary ecosystems shaped by rich plant diversity, ancestral traditions, and enduring herbal knowledge. More than a botanical tour, this is an invitation to experience the living relationship between plants, people, and place.

Acompáñanos a recorrer Colombia, uno de los países más biodiversos del planeta. Viajaremos desde sus páramos de los Andes Orientales hasta la Sierra Nevada de Santa Marta, explorando dos ecosistemas extraordinarios, profundamente marcados por la diversidad de plantas, las tradiciones ancestrales y los saberes herbales que aún permanecen vivos. Más que un recorrido botánico, esta es una invitación a conocer la relación viva entre las plantas, el territorio y su gente.



This journey will be guided by

NATALIA CHAPARRO

Colombian herbalist and founder of

Canasto Herbal



Alongside special guests:



KAT MAIER

Founder and director of Sacred Plant Traditions. Author of the book *Energetic Herbalism*.



SUSAN LEOPOLD

Ethnobotanist and conservation biologist. Executive Director of United Plant Savers and Director of the Sacred Seeds Project.



Sacred roots of Colombia

Canasto Herbal



What You'll Experience

- Bogotá Botanical Garden
- Plaza Samper Mendoza - Night herbal market
- Paramo landscapes
- Traditional coca knowledge
- Indigenous perspectives & teachings
- Forest walks & medicinal plants
- Offerings rituals
- Weaving traditions
- Mountains, sea, waterfalls & rivers landscapes

Lo que experimentarás

- *Jardín Botánico de Bogotá*
- *Mercado nocturno de hierbas - Samper Mendoza*
- *Ecosistema de Páramo*
- *Saberes tradicionales de la hoja de coca*
- *Cosmovisión indígena*
- *Caminatas y reconocimiento de plantas medicinales*
- *Rituales de Pagamento y ofrenda*
- *Tradición del tejido en la Sierra Nevada*
- *Paisajes de montaña, mar, río y cascadas*



Sacred roots of Colombia

Canasto Herbal



CHAPTER 1

Days 1- 4 | Bogotá & the Páramo

Our journey begins in Bogotá, nestled at 2,700 meters (8,860 ft) above sea level. As we acclimate, we'll be introduced to the ancestral tradition of the coca leaf, a plant deeply rooted in Andean cultures.

One of the highlights of this first chapter is a visit to the páramo, a rare high-altitude ecosystem of the Northern Andes. Home to the iconic frailejón (*Espeletia* spp.), the páramo is a vital water-producing landscape and sanctuary of unique biodiversity.

CAPÍTULO 1

Días 1- 4 | Bogotá y el Páramo

Nuestro viaje comienza en Bogotá, ubicada a 2.700 metros sobre el nivel del mar. Mientras nos aclimatamos a la altura, nos acercaremos a la tradición ancestral de la hoja de coca, una planta profundamente arraigada en las culturas andinas.

*Uno de los momentos destacados de este primer capítulo será nuestra visita al páramo, un ecosistema de alta montaña característico de los Andes del norte. Hogar del icónico frailejón (*Espeletia* spp.), el páramo es un paisaje esencial para la producción de agua y un refugio de biodiversidad única.*



Bogotá City Center



Chapter 1

Canasto Herbal

What to expect

- Bogotá sits at 2,700 meters (8,860 ft) above sea level, and our visit to the páramo will take us even higher. Expect cool days, cold mornings and evenings, and rapidly changing mountain weather, sunshine can quickly give way to mist, wind, or rain.
- February is part of the dry season, offering clearer skies while still requiring warm layers, waterproof clothing, and sturdy hiking shoes. The altitude may feel challenging at first, so we'll move at a comfortable pace and support acclimatization with traditional Andean plant practices.

Qué esperar

- *Bogotá se encuentra a 2.700 metros sobre el nivel del mar y nuestra visita al páramo nos llevará aún más alto. Prepárate para días frescos, mañanas y noches frías, y un clima de montaña que cambia constantemente: el sol puede dar paso rápidamente a la neblina, al viento ó a la lluvia.*
- *Febrero corresponde a la temporada seca, con cielos más despejados, aunque sigue siendo fundamental llevar ropa de abrigo, una capa impermeable y calzado adecuado para caminar. La altura puede sentirse desafiante durante los primeros días, por lo que avanzaremos a un ritmo tranquilo y acompañaremos el proceso de adaptación con prácticas tradicionales andinas y la hoja de coca.*



Frailejón (*Espeletia Spp.*)



Chapter 1

Canasto Herbal

Activities

- Explore Bogotá's Botanical Garden and its collection of Andean medicinal plants.
- Visit a traditional herbal market and meet local plant vendors.
- Hike through the páramo ecosystem and learn about its unique flora and ecological importance.
- Gather with *campesinos* to learn about the ancestral relationship between plants, ritual, and territory.
- Experience traditional uses of the coca leaf throughout our time in the Andes of Colombia.

Actividades

- *Recorrer el Jardín Botánico de Bogotá y conocer su colección de plantas medicinales andinas.*
- *Visitar nuestro mercado tradicional de hierbas “Plaza Samper Mendoza” y conocer a quienes mantienen vivo este oficio.*
- *Caminar por el ecosistema de páramo, explorando su flora y comprendiendo su importancia ecológica.*
- *Compartir un encuentro con campesinos para conocer la relación ancestral entre las plantas, el territorio y el ritual.*
- *Vivir la tradición de la hoja de coca como compañera durante nuestro recorrido por los Andes de Colombia.*

MEMORIES THAT ENDURE

Recuerdos que perduran

Canasto Herbal



Bogota Botanical Garden | Jardín Botánico de Bogotá



Sacred roots of Colombia

Canasto Herbal



CHAPTER 2

Days 4 - 10 | Sierra Nevada

Our second chapter takes us to the Sierra Nevada de Santa Marta, known as **the Heart of the World** by its Indigenous peoples. Home to the Kogui, Arhuaco, Wiwa, and Kankuamo peoples, this sacred territory is also the **world's highest coastal mountain range**, rising dramatically from the Caribbean Sea.

We'll gather around the poporo, visit sacred sites for a pagamento, learn about aseguranzas and weaving traditions, and explore medicinal plants along forest trails. We'll also deepen our understanding of the traditional uses of the coca leaf while experiencing the extraordinary landscapes of the Sierra.

CAPÍTULO 2

Días 4 - 10 | Sierra Nevada

Nuestro segundo capítulo nos lleva a la Sierra Nevada de Santa Marta, conocida por sus pueblos indígenas como el **Corazón del Mundo**. Hogar de los pueblos Kogui, Arhuaco, Wiwa y Kankuamo, este territorio sagrado es también la montaña a orillas del mar más alta del mundo, elevándose majestuosamente desde el Caribe.

Nos reuniremos alrededor del poporo, visitaremos lugares sagrados para realizar un pagamento, conoceremos las aseguranzas y tradiciones de tejido, y exploraremos plantas medicinales a través de los senderos del bosque. También profundizaremos en los usos tradicionales de la hoja de coca mientras recorremos los extraordinarios paisajes de la Sierra.



Sierra Nevada



Chapter 2

Canasto Herbal

What to expect

- The Sierra Nevada offers a completely different climate from the Andes. Expect warm to hot temperatures (25–32°C / 77–90°F), high humidity, and lush tropical landscapes.
- Our walks will take us along forest trails with uneven terrain, river crossings, and moderate elevation changes. A reasonable level of fitness is recommended, but the pace will be unhurried, allowing plenty of time to observe the plants, connect with the landscape, and enjoy moments of rest.
- This second half of the retreat is an invitation to slow down, listen deeply, and experience the rhythm of the territory.

Qué esperar

- *La Sierra Nevada nos recibe con un clima completamente diferente al de los Andes. Espera días cálidos a calurosos (25–32°C), alta humedad y un paisaje exuberante de bosque tropical.*
- *Las caminatas transcurren por senderos irregulares, con algunos cruces de río y desniveles moderados. No se requiere experiencia en montaña, pero sí una condición física básica y disposición para caminar con calma.*
- *Esta segunda parte del retiro tiene un ritmo más pausado. Es un espacio para descansar, observar con atención, profundizar en los aprendizajes y dejar que el territorio también nos enseñe.*



Sierra Nevada



Chapter 2

Canasto Herbal

Activities

- Share an evening of conversation around the poporo with Kogui hosts. Learn about pagamentos, aseguranzas, and the ancestral practice of weaving.
- Hike through the tropical forest, identify medicinal plants, and visit a Kogui community.
- Visit a cacao farm and learn about its cultivation and cultural significance.
- Swim in rivers, waterfalls, and the Caribbean Sea.
- Enjoy nourishing, locally prepared meals.
- Slow down, rest, and integrate everything we've experienced.

Qué esperar

- *Compartir una noche de conversación alrededor del poporo con nuestros anfitriones kogui.*
- *Conocer el significado de los pagamentos, las aseguranzas y la tradición ancestral del tejido.*
- *Caminar por el bosque tropical, reconocer plantas medicinales y visitar una comunidad kogui.*
- *Visitar un cultivo tradicional de cacao criollo y conocer su historia y manejo.*
- *Disfrutar de ríos, cascadas y del mar Caribe.*
- *Compartir una alimentación saludable, preparada con ingredientes locales.*
- *Descansar e integrar todo lo aprendido durante el recorrido.*

ITINERARY

Itinerario

Canasto Herbal



Kogui traditional home | Casa tradicional kogui



DAY 1 WEDNESDAY • FEB 17, 2027

- Arrival at Bogotá (El Dorado Airport) - Make sure your flight arrives before noon to join the group transportation to the hotel.
- Check-In at the hotel
- Lunch
- *Welcome: Intention setting*
- Walk through old town.
- Dinner
- *Llegada a Bogotá (Aeropuerto El Dorado): asegúrate de que tu vuelo llegue antes del mediodía para unirte al traslado grupal al hotel.*
- *Registro en el hotel*
- *Almuerzo*
- *Bienvenida y círculo de intenciones.*
- *Bogotá: caminata por el centro histórico.*
- *Cena*

DAY 2 THURSDAY • FEB 18, 2027

- Breakfast
- *Visit to Bogota's Botanical Garden*
- *Lunch at the garden*
- Return to the hotel - free afternoon
- Early Dinner
- *Night Herbal Market "Samper Mendoza"*
- Back to hotel
- *Desayuno*
- *Visita la Jardín Botánico de Bogotá*
- *Almuerzo*
- *Regreso al hotel / tiempo libre*
- *Cena temprano*
- *Mercado herbal nocturno "Samper Mendoza"*
- *Regreso al hotel*



DAY 3 FRIDAY · FEB 19, 2027

- Early departure to Chingaza Natural Park
- Breakfast on the way
- Walk through the Páramo and meet native plants
- Traditional campesino lunch “*Fiambre*”
- Return to hotel
- Dinner

- *Salida temprano hacia el Parque Chingaza*
- *Desayuno en el camino*
- *Caminar el páramo y conocer plantas nativas.*
- *Tradicional almuerzo campesino, Fiambre*
- *Regreso al hotel*
- *Cena*

DAY 4 SATURDAY · FEB 20, 2027

- Breakfast and checkout
- Flight to Santa Marta
- Lunch in Santa Marta town
- Arrival to hotel
- Dinner
- Circle of word - cosmovision kogui

- *Desayuno y salida del hotel*
- *Vuelo a Santa Marta*
- *Almuerzo*
- *Llegada a hotel*
- *Cena*
- *Círculo de palabra - cosmovision kogui*



DAY 5 SUNDAY • FEB 21, 2027

- *Pagamento / Offering - fasting*
 - Breakfast
 - *Aseguranza - Weaving initiation*
 - Lunch
 - Free time
 - Dinner
 - Circle of word ~ *Full Moon*
-
- *Pagamento en ayuno*
 - *Desayuno*
 - *Aseguranza - Técnica ancestral de tejido*
 - *Almuerzo*
 - *Tiempo libre*
 - *Cena*
 - *Círculo de palabra ~ Luna llena*

DAY 6 MONDAY • FEB 22, 2027

- Breakfast
 - *Plant walk, waterfall, visit to Kogui community*
 - Lunch
 - Free time
 - Dinner
 - Circle of word
-
- *Desayuno*
 - *Caminata / Cascada Sagrada / Visita a comunidad kogui*
 - *Almuerzo*
 - *Tiempo libre*
 - *Cena*
 - *Círculo de palabra*



Sacred roots of Colombia

Canasto Herbal

DAY 7 TUESDAY • FEB 23, 2027 - FREE DAY

Some activities nearby you can enjoy during the day:



Palomino is a trendy, rustic Caribbean beach town in La Guajira, Colombia. Famous for its laid-back backpacker vibe, it blends the jungle of the Sierra Nevada mountains with wild ocean beaches. It is highly walkable and packed with cafes, yoga studios, and boutique hostels

***Palomino** es un pueblo costero caribeño de moda y estilo rústico, situado en La Guajira, Colombia. Famoso por su ambiente relajado y mochilero, combina la selva de la Sierra Nevada con playas oceánicas agrestes. Es un lugar ideal para recorrer a pie y está repleto de cafeterías, estudios de yoga y hostales boutique.*



Tayrona National Park, in northern Colombia, is a large protected area covering the foothills of the Sierra Nevada de Santa Marta as they meet the Caribbean coast. It's known for its palm-shaded coves, coastal lagoons, rainforest and rich biodiversity.

***El Parque Nacional Tayrona**, en el norte de Colombia, es una extensa área protegida que abarca las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta allí donde estas se encuentran con la costa del Caribe. Es conocido por sus calas bordeadas de palmeras, sus lagunas costeras, su selva tropical y su rica biodiversidad.*



Minca is a tranquil eco-tourism village in the Sierra Nevada mountains of Colombia. It is famous for its lush cloud forests, rich biodiversity, organic coffee and cacao production, and its relaxing vibe characterized by giant mountain hammocks and stunning jungle waterfalls.

***Minca** es un tranquilo pueblo de ecoturismo situado en la Sierra Nevada de Colombia. Es famoso por sus exuberantes bosques de niebla, su rica biodiversidad, la producción de café y cacao orgánicos, y su ambiente relajante, caracterizado por enormes hamacas de montaña e impresionantes cascadas en plena selva.*



Consultation and therapy space with Kogui wisdom keepers:

- Mamo
- Saga (energy-unblocking massage)

Espacio de consulta y terapias con sabedores kogui:

- Mamo
- Saga (Masaje desbloqueo energético)



DAY 8 WEDNESDAY • FEB 24, 2027

- Breakfast
 - *Visit to cacao field*
 - Lunch
 - Workshop: Sowing the land
 - Dinner
 - Circle of word
-
- *Desayuno*
 - *Visita a cultivo de cacao criollo*
 - *Almuerzo*
 - *Taller: Sembrar la tierra*
 - *Cena*
 - *Círculo de palabra*

DAY 9 THURSDAY • FEB 25, 2027

- Breakfast
 - *Hike and river float*
 - Lunch
 - Herb Bath
 - Dinner
 - Closing circle
-
- *Desayuno*
 - *Caminata y descenso por el río*
 - *Almuerzo*
 - *Baño de hierbas*
 - *Cena*
 - *Círculo de cierre*



Sacred roots of Colombia

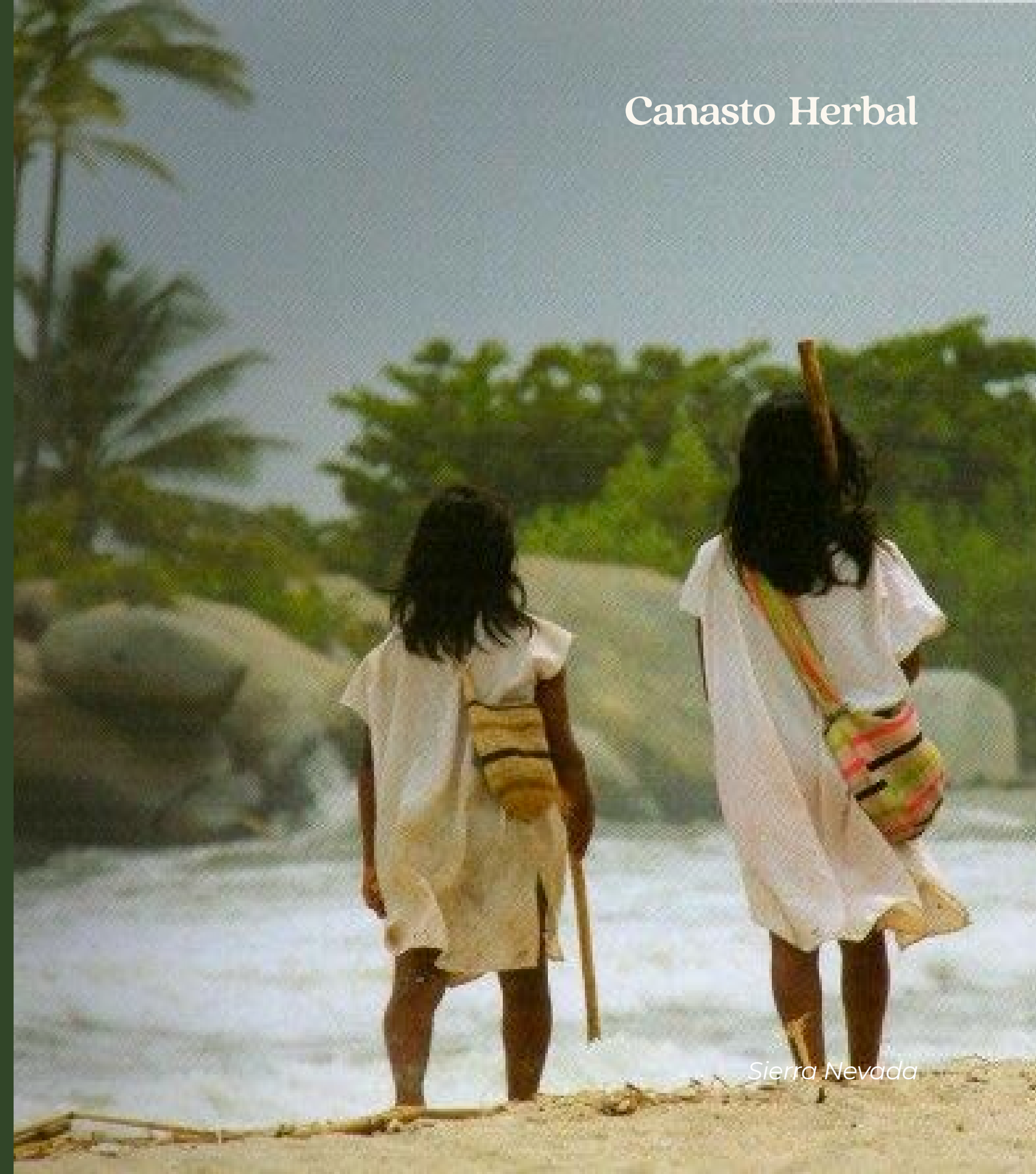
Canasto Herbal

DAY 10 FRIDAY • FEB 26, 2027

- Farewell breakfast
- Departure
- *Desayuno de despedida*
- *Salida*

****This itinerary serves as a guide for our journey together. It may vary slightly due to weather, facilitator availability, or circumstances beyond our control, always with the aim of ensuring the best possible experience for the group.**

*****Este itinerario es una guía de nuestro viaje juntos. Puede variar levemente debido al clima, la disponibilidad de los facilitadores o circunstancias fuera de nuestro alcance, siempre buscando la mejor experiencia para el grupo.***



Sierra Nevada



Sacred roots of Colombia

Canasto Herbal

Who is this for?

This experience is designed for people who want to:

- Deepen their relationship with medicinal plants from a new territory.
- Learn from ancestral traditions with humility and respect.
- Experience Colombia through its ecosystems, cultures, and herbal practices.
- Slow down and reconnect with nature, community, and themselves.
- Step outside their comfort zone with curiosity and an open heart.
- Build meaningful connections with fellow herbalists and plant lovers.

¿Para quién es esta experiencia?

Esta experiencia está diseñada para personas que desean:

- *Profundizar su relación con las plantas medicinales de un nuevo territorio.*
- *Aprender de tradiciones ancestrales con respeto y humildad.*
- *Conocer Colombia a través de sus ecosistemas, culturas y saberes herbales.*
- *Bajar el ritmo y reconectar con la naturaleza, la comunidad y consigo mismas.*
- *Salir de su zona de confort con curiosidad y apertura.*
- *Compartir y crear vínculos con otras personas apasionadas por las plantas.*



NATURE BEYOND EXPECTATIONS

*Naturaleza que supera
tus expectativas*



Canasto Herbal



Investment and Payment

Founding Rate: \$4,250 USD

Available through October 31, 2026, or until the first four spaces are filled.

Regular Rate: \$4,800 USD

November 1, 2026 – January 10, 2027.

Payment Terms

A 50% non-refundable deposit is required to reserve your place. The remaining 50% balance is due by January 10, 2027.

Founding Rate: \$4,250 USD

- Deposit: \$2,125 USD, due upon registration
- Final payment: \$2,125 USD, due January 10, 2027

Regular Rate: \$4,800 USD

- Deposit: \$2,400 USD, due upon registration
- Final payment: \$2,400 USD, due January 10, 2027

Inversión y Pagos

Tarifa Founding Rate: \$4.250 USD

Disponible hasta el 31 de octubre de 2026 o hasta completar los primeros cuatro cupos.

Tarifa Regular: \$4.800 USD

Del 1 de noviembre de 2026 al 10 de enero de 2027.

Condiciones de pago

Se requiere un depósito no reembolsable del 50% para reservar tu cupo. El 50% restante deberá pagarse antes del 10 de enero de 2027.

Founding Rate: \$4.250 USD

- *Depósito: \$2.125 USD, al momento de la inscripción*
- *Pago final: \$2.125 USD, antes del 10 de enero de 2027*

Tarifa Regular: \$4.800 USD

- *Depósito: \$2.400 USD, al momento de la inscripción*
- *Pago final: \$2.400 USD, antes del 10 de enero de 2027*



Sacred roots of Colombia

Canasto Herbal

What's included

- Guide throughout the experience
- All local transportation
- Permits and entrance fees
- All meals at the hotel and/or local restaurants
- Cultural activities and guided experiences
- Swag bag

What's not included

- International flights to and from Colombia
- Personal expenses (e.g., drinks, snacks, laundry, spa)
- Travel and medical insurance
- Tips for guides and service staff
- Additional costs due to unforeseen itinerary changes (e.g., delays, cancellations, political or natural events).

Qué incluye

- *Acompañamiento durante toda la experiencia*
- *Todo el transporte local*
- *Permisos y entradas*
- *Todas las comidas en el hotel y/o restaurantes locales*
- *Actividades culturales y experiencias guiadas*
- *Regalo de recordatorio*

Lo que que no está incluido

- *Vuelos internacionales de ida y vuelta a Colombia*
- *Gastos personales (ej. bebidas, snacks, lavandería, spa)*
- *Seguro de viaje y médico*
- *Propinas para guías y personal de servicio*
- *Costos adicionales derivados de cambios imprevistos en el itinerario (ej. retrasos, cancelaciones, sucesos políticos o fenómenos naturales)*



Cancellation Policy

The initial 50% deposit is non-refundable. Cancellations made before the final payment deadline may be eligible for a partial refund if the participant's place is successfully filled by another participant.

After the final payment deadline, payments are non-refundable unless the place is successfully filled by another participant.

Travel insurance is strongly recommended

Políticas de cancelación

El depósito inicial del 50% no es reembolsable. Las cancelaciones realizadas antes de la fecha límite del pago final podrán ser elegibles para un reembolso parcial si el cupo del participante puede ser ocupado exitosamente por otra persona.

Después de la fecha límite del pago final, los pagos no son reembolsables, a menos que el cupo sea ocupado exitosamente por otro participante.

Recomendamos contar con un seguro de viaje.

Our visits to peasant markets and indigenous communities are rooted in respect, reciprocity, and long-term relationships. Your participation directly supports local families through guide fees, while any purchase of their crafts, cacao, or honey provides vital additional income that helps sustain community-led initiatives.



Nuestras visitas a los mercados campesinos y a las comunidades indígenas están arraigadas en el respeto, la reciprocidad y las relaciones a largo plazo. Su participación apoya directamente a las familias locales a través de los honorarios de los guías, mientras que cualquier compra de sus artesanías, cacao o miel proporciona ingresos adicionales vitales que ayudan a sostener las iniciativas lideradas por la comunidad



Sacred roots of Colombia

Canasto Herbal

Meet your host

Nati Chaparro is a designer, community herbalist, and the founder of Canasto Herbal. Born and raised in Bogotá, Colombia, Natalia lived in the United States and Europe before returning in 2020 to the Colombian mountains to deepen her connection to the land and her heritage. Inspired by nature and her parents - who have always used plant medicine for their own healing- she launched Canasto Herbal, a platform that began as a podcast exploring the many ways plants heal. Through her herbal remedies, she shares plant wisdom and brings people and nature together by giving life to Festival Herbolaria. As a speaker at international gatherings, Nati passionately advocates for Andean plant medicine. Connect with her on Instagram at @canastoherbalel.

Conoce a tu anfitrióna

Nati Chaparro es diseñadora, herbalista comunitaria y fundadora de Canasto Herbal. Nacida y criada en Bogotá, Colombia, Natalia vivió en Estados Unidos y Europa antes de regresar en 2020 a las montañas colombianas para profundizar su conexión con la tierra y su tradición. Inspirada por la naturaleza y por sus padres (quienes siempre han utilizado la medicina de las plantas para su propia sanación), lanzó Canasto Herbal, una plataforma que comenzó como un pódcast que explora las múltiples formas en que las plantas curan. A través de sus remedios herbales, comparte la sabiduría de las plantas y une a las personas con la naturaleza al darle vida al Festival Herbolaria. Como conferencista en encuentros internacionales, Nati aboga apasionadamente por la medicina de las plantas andinas. Conéctate con ella en Instagram en @canastoherbalel.





Sacred Roots of Colombia

Join us for a unique ethnobotanical journey through Colombia's plants, landscapes, and living traditions.

Interested in joining us?

To reserve your place or request additional information, please contact: canastoherbal@gmail.com

Te esperamos para compartir una inmersión profunda en la herbolaria, el territorio y las tradiciones vivas de Colombia.

Deseas acompañarnos?

Para reservar tu cupo or tener más información, contáctanos: canastoherbal@gmail.com

Gracias

Canasto Herbal