

An aerial photograph of a lush tropical forest. A narrow river or stream flows through the center of the forest. Several wooden boats are moored along the banks of the river. The trees are dense and green, with some bare branches visible. The overall scene is vibrant and natural.

# SET DE ACTIVIDADES

Albergue - Estación Biológica Tingana

EXPERIENCIAS VIVENCIALES

A young monkey with light brown fur and a dark face is perched on a branch in a dense, green forest. The monkey is looking slightly to the left. The background is a soft-focus green, suggesting a tropical or subtropical environment. The overall tone of the image is natural and serene.

**Experiencias que no puedes dejar pasar**

**EXPERIENCIAS VIVENCIALES**

# Excursión en canoa

*Canoe excursion*

 Mañana / Earlie

**Duración:** 2 horas y 30 min  
*Time: 2 hours and 30 min*

**Dificultad:** ★★  
*Difficulty: ★★*

**Temporada:** Ene - Jun & Oct - Dic  
*Canoe excursions season: Jan - Jun & Oct - Dec*



## Excursión en canoa por el río avisado

Explora los humedales de Tingana en un recorrido en canoa por el río Avisado, guiado por orientadores locales que compartirán sus conocimientos sobre este maravillosa ecosistema.

De día, observa una rica variedad de flora y fauna, incluyendo monos aulladores, pelejos, serpientes y una gran diversidad de aves como garzas, martines pescadores, etc. A lo largo del recorrido, descubrirás la importancia de los renacales y aguajales en la conservación del agua y la biodiversidad.

La travesía culmina en un mirador de 15 metros de altura, desde donde podrás disfrutar de impresionantes vistas del bosque inundable y sus reflejos en el agua.

---

## Canoe excursion

Explore the wetlands of Tingana on a canoe tour along the Avisado River, guided by local experts who will share their knowledge about this wonderful ecosystem.

During the day, observe a rich variety of flora and fauna, including howler monkeys, pelejos, snakes, and a great diversity of birds such as herons, kingfishers, and more. Along the journey, you will discover the vital role of renacales and aguajales in water conservation and biodiversity.

The tour concludes at a 15-meter-high viewpoint, where you can enjoy breathtaking views of the flooded forest and its mesmerizing reflections on the water.

# Finca don Pepito

*Don Pepito Farm*

🕒 Mañana o tarde / *Earlie or afternoon*

**Duración:** 2 horas  
*Time: 2 hours*

**Dificultad:** ★  
*Difficulty: ★*

**Temporada:** Todo el año  
*Don Pepito Farm season: all year round*



## Finca don Pepito

A solo 10 minutos a pie del Albergue Estación Biológica Tingana, Finca Don Pepito ofrece una experiencia de agricultura sostenible y vida rural. Conoceremos el cultivo de vainilla pompona subespecie grandiflora y exploraremos el vivero de orquídeas y bromelias, criadero de cuyes y meliponario (abejas sin aguijón).

También se podrán adquirir productos de vainilla, cacao y café, así como artesanías tejidas a mano.

---

## Don Pepito Farm

Just a 10-minute walk from the Tingana biological station lodge, the Don Pepito farm offers an experience of sustainable agriculture and rural life. Visitors will learn about the cultivation of vanilla pompona subspecies grandiflora and explore the orchid and bromeliad nursery, guinea pig farm and meliponarium (native stingless bees).

They will also be able to purchase vanilla, cacao and coffee products, as well as hand-woven handicrafts.

# Centro Huascawasi

*Huascawasi Center*

🕒 Mañana o tarde / *Earlie or afternoon*

**Duración:** 1 hora y 30 min  
*Time: 1 hour and 30 min*

**Dificultad:** ★  
*Difficulty: ★*

**Temporada:** Todo el año  
*Huascawasi center season: all year round*

**MORINGA**  
*Moringa oleifera*

**ADECARAM**  
*Asociación de Conservación de  
Aguas y Bosques del Alto Mayo*

## Centro Huascawasi

Caminaremos 10 minutos hasta el Centro Huascawasi, que nos permitirá encontrarnos con plantas medicinales sagradas y aprender acerca de los usos tradicionales de las mismas como la ayahuasca, sangre de grado, clavo huasca, ojé, entre otros, y degustaremos tragos exóticos de raíces y de plantas medicinales.

---

## Huascawasi Center

We will walk 10 minutes to the Huascawasi Center, which will allow us to meet sacred medicinal plants and learn about their traditional uses such as ayahuasca, sangre de grado, clavo huasca, ojé, among others, and we will taste exotic drinks made from roots and medicinal plants.

## Jardín de Colibríes - Las Heliconias

*Hummingbird Garden - Las Heliconias*



Mañana o tarde / *Earlie or afternoon*

**Duración:** 1 hora y 30 min

*Time: 1 hour and 30 min*

**Dificultad:** ★★

*Difficulty: ★★*

**Temporada:** Todo el año

*Hummingbird Garden - Las Heliconias season: all year round*



## **Jardín de Colibríes - Las Heliconias**

Caminando en una trocha por 10 minutos, habrás llegado al jardín de heliconias y plantas melíferas. Te ubicaras en un tambo acondicionado y observarás la llegada de diferentes especies de colibríes y varias especies de aves como las Tangaras y Tucanetas, así como de algunos monos. Espectáculo que ocurre todos los días.

---

## **Hummingbird Garden - Las Heliconias**

Walking on a trail for 10 minutes, you will have arrived at the garden of heliconias and melliferous plants. You will be located in a conditioned tambo and you will observe the arrival of different species of hummingbirds and several species of birds such as tanagers and toucanets, as well as some monkeys. This spectacle occurs every day.

## Excursión fluvial al atardecer y pesca

*Sunset river excursion and fishing*

 Tarde / Afternoon

**Duración:** 1 hora y 30 min  
*Time: 1 hour and 30 min*

**Dificultad:** ★  
*Difficulty: ★*

**Temporada:** Todo el año  
*Sunset river excursion and fishing season: all year round*



# Excursión fluvial al atardecer y pesca

Por la tarde descenderemos por 15 minutos, en un tranquilo recorrido fluvial por el río Mayo, admirando el atardecer, observando vida silvestre por las hermosas playas que se forman en las orillas y aprenderás acerca de la fascinante historia natural y de la cultura ribereña del hombre de Tingana. Además, pescaremos de manera artesanal con azuelo, realizando la actividad de manera responsable.

---

## Sunset river excursion & fishing

In the afternoon we will descend for 15 minutes, in a quiet river tour on the Mayo River, admiring the sunset, watching wildlife along the beautiful beaches that form on the banks and learn about the fascinating natural history and culture of the riverine Tingana man. In addition, we will fish in an artisanal way with azuelo, doing the activity in a responsible way.

## Excursión nocturna en canoa

*Night canoe excursion*

 Noche / Night

**Duración:** 1 hora y 30 min  
*Time: 1 hour and 30 min*

**Dificultad:** ★★  
*Difficulty: ★★*

**Temporada:** Ene - Jun & Oct - Dic  
*Night canoe excursion season: Jan - Jun & Oct - Dec*



## Excursión nocturna en canoa

El recorrido en canoa, acompañado por orientadores locales experimentados, se desliza suavemente por el Rio Avisado.

Durante el trayecto, se puede observar la fauna nocturna, especies de aves como Martines pescadores, y algunos mamíferos como el Erizo, Perezoso de 2 dedos, mono nocturno, etc.

Los sonidos de la selva te envuelven, sumergiéndote en la atmósfera mágica del lugar.

---

## Night canoe excursion

The canoe trip, accompanied by experienced local guides, glides smoothly down the Avisado River.

During the trip, you can observe nocturnal fauna, bird species such as kingfishers, and some mammals such as the hedgehog, two-toed sloth, night monkey, etc..

The sounds of the jungle surround you, immersing you in the magical atmosphere of the place.

## C.P de vainilla y plantas nativas

*Vanilla and Native Plant Propagation Center*

🕒 Mañana o tarde / *Earlie or afternoon*

**Duración: 1 hora**  
*Time: 1 hour*

**Dificultad: ★**  
*Difficuly: ★*

**Temporada: Todo el año**  
*Vanilla and Native Plant Propagation Center season: all year round*

Vanilla  
pompona  
Subsp. grandiflora



# Centro de propagación de vainilla y plantas nativas

Este es un espacio dedicado a la investigación del cultivo de vainilla y otras especies vegetales nativas. Los visitantes tienen la oportunidad de conocer sobre la biodiversidad local y las técnicas sostenibles de la Vainilla para su propagación.

Como parte de la visita, se realiza una actividad interactiva y educativa donde cada participante tiene la oportunidad de sembrar un arbolito nativo.

---

## Vanilla and Native Plant Propagation Center

This is a space dedicated to research on the cultivation of vanilla and other native plant species. Visitors have the opportunity to learn about local biodiversity and sustainable vanilla propagation techniques.

As part of the visit, there is an interactive and educational activity where each participant has the opportunity to plant a native tree.

## Instalación de cámaras trampas

*Installation of camera traps*



Mañana o tarde / *Earlie or afternoon*

**Duración: 2 horas**

*Time: 2 hours*

**Dificultad: ★★**

*Difficuly: ★★*

**Temporada: Todo el año**

*Installation of camera traps season: all year round*



# Instalación de cámaras trampas

Durante la actividad, los participantes son guiados por guías capacitados, quien les brinda una introducción sobre la importancia de la instalación de cámaras trampas como herramienta no invasiva para estudiar la fauna. Se explican los principios básicos de su funcionamiento, cómo ayudan a registrar animales en su entorno natural y los datos que se pueden obtener.

Esta experiencia no solo involucra la instalación, sino también la revisión de las imágenes obtenidas durante días o semanas, lo que permite a los visitantes descubrir qué especies han sido captadas.

---

## Installation of camera traps

During the activity, participants are guided by a trained person who gives them an introduction to the importance of installing camera traps as a non-invasive tool for studying wildlife. The basic principles of how they work, how they help to record animals in their natural environment and the data that can be obtained are explained.

This experience involves not only the installation, but also the review of the images obtained during days or weeks, allowing visitors to discover which species have been captured.

## Escalada en un árbol de Ojé

*Tree climbing in Ojé*



Mañana o tarde / *Earlie or afternoon*

**Duración: 2 horas**

*Time: 2 hours*

**Dificultad: ★★**

*Difficuly: ★★*

**Temporada: Todo el año**

*Tree climbing in Ojé season: all year round*



## **Escalada en un árbol de oje**

Trepar un árbol de oje de más de 20 metros de altura, nos permite, con total respeto por el medio ambiente, descubrir el bosque desde otro punto de vista. Utilizando material especialmente adaptado que permite llegar hasta la copa del árbol y descansar en las redes tipo telaraña, pudiendo observar aves o el maravilloso paisaje de la selva amazónica.

---

## **Tree climbing in Oje**

Climbing an oje tree more than 20 meters high, allows us, with total respect for the environment, to discover the forest from another point of view. Using specially adapted equipment that allows us to reach the top of the tree and rest on the spider web type nets, we can observe birds or the wonderful landscape of the Amazon rainforest.

**Bienvenidos**  
**TINGANA**  
Refugio natural de aguajales renocales del Alto Mayo



## Noche de fogata: cuentos y leyendas

*Bonfire night: stories and legends*

 Noche / Night

**Duración: 2 horas**  
*Time: 2 hours*

**Dificultad: ★**  
*Difficulty: ★*

**Temporada: Todo el año**  
*Bonfire night: stories and legends season: all year round*



# Noche de fogata: cuentos y leyendas

Esta actividad comienza con la preparación de una fogata que ilumina el entorno y crea una atmósfera acogedora. Los orientadores locales asumen el papel de narradores, compartiendo historias tradicionales y leyendas propias de la zona.

Durante la actividad, los sonidos de la selva, como, el canto del ayaymama, el croar de las ranas y el susurro de los árboles, acompañan los relatos, sumergiendo aún más a los participantes en el ambiente místico del bosque.

---

# Bonfire night: stories and legends

This activity begins with the preparation of a bonfire that illuminates the surroundings and creates a cozy atmosphere. Local guides take on the role of storytellers, sharing traditional stories and legends of the area.

During the activity, the sounds of the jungle, such as the singing of the ayaymama, the croaking of frogs and the rustling of trees, accompany the stories, immersing the participants even more in the mystical atmosphere of the forest.