coclé:

coclé es una tierra de contrastes, con grandes atractivos naturales y turísticos. posee una extraordinaria riqueza natural y folklórica. a través de la vida republicana, se ha distinguido por ser cuna de destacados políticos, mucho de los cuales han alcanzado el solio presidencial de la nación.

sitios turísticos:

- playa santa clara:

la playa tiene una hermosa arena blanca y las brillantes aguas azules del océano pacífico. si está de visita por el día puede alquilar cabañas con sillas de mesa y hamacas, con un techo hecho de hojas de palma secas. en la playa hay algunos restaurantes que ofrecen opciones de comida y bebida para disfrutar en el propio restaurante o para llevar a su cabaña.

- el valle de antón:

el valle de antón es un hermoso pueblo en las montañas situado en el cráter de un volcán extinto. ubicado en la ladera de la montaña de la riviera pacífica, una visita al valle de antón es el complemento perfecto para un viaje a la playa. no solo hay mucho que hacer y ver allí, sino que también podrás combatir el calor de las regiones bajas.

- el chorro macho:

este es uno de los puntos turísticos más emblemáticos de el valle de antón. en el podrás recorrer un hermoso sendero entre selva tropical y puentes colgantes que termina con una espectacular vista del chorro, que cae desde 35 metros de altura. al final del recorrido puedes disfrutar de un baño en la piscina natural. la caminata entera es alrededor de 45 minutos y es de baja dificultad.

- the sleeping indian girl:

este tramo contiene los atractivos más icónicos del el valle: la piedra pintada, la cima de la india dormida y el chorro las mozas. muchos suben hasta la cima de la india dormida para disfrutar de su impresionante vista, pero se regresan sin saber que puedes alargar tu aventura recorriendo todo el filo subiendo y bajando sus picos hasta llegar al cerro la cruz.

colón:

la provincia de colón es una pequeña provincia caribeña dentro de panamá. es rica en historia y tiene un paisaje incomparable. está cerca de la zona del canal de panamá y del majestuoso y espléndido canal como tal. el clima es cálido y tiene temperaturas entre los 24º y los 30º c durante todo el año.

sitios turísticos:

- portobelo national park:

un destino para los amantes del ecoturismo lleno de historia y biodiversidad en la costa caribeña de panamá. este parque, reconocido como patrimonio de la humanidad por la unesco, te invita a sumergirte en un viaje fascinante a través de siglos de historia y a explorar la belleza exuberante de sus paisajes. desde sus fortificaciones coloniales hasta sus arrecifes de coral, pasando por su exótica flora y fauna.

- gatún locks:

las impresionantes esclusas de gatún, a 10 km al sur de colón, elevan a los barcos que se dirigen al sur 30 m desde las aguas del caribe hasta el lago gatún. su tamaño es alucinante: tres juegos de esclusas dobles se extienden a lo largo de 3 km. en cada una de ellas podría haber cabido el titanic.

- fuerte de san lorenzo:

el castillo de san lorenzo el real de chagres es una edificación militar que fue construida en diferentes etapas durante la época colonial. originalmente constaba de una plataforma marina diseñada y construida por el ingeniero militar bautista antonelli entre 1595 y 1610, en la punta de un acantilado al nivel del mar.

- atlantic bridge:

el puente atlántico, que cruza el canal de panamá cerca de la ciudad de colón, en el lado atlántico, tiene una longitud total de 3081 m (10108 pies). el puente atirantado principal tiene un vano principal de 530 m (1738 pies) y proporciona una altura vertical mínima de 75 m (246 pies) sobre el canal.

darién:

el darién es el bosque de colombia y panamá que abarca 17.014 km2 y es la tercera mayor zona silvestre de centroamérica. la brecha del darién es una franja de 160 km de bosque no desarrollado y humedales dentro del departamento del chocó de colombia, en sudamérica, y la provincia del darién de panamá, en centroamérica. es la provincia con menos habitantes en el país.

sitios turísticos:

- darien national park:

el parque nacional del darién es el mayor parque nacional de panamá y la mayor zona protegida de centroamérica y el caribe, por no hablar de una de las regiones más indómitas de centroamérica. esta extensa selva presenta interminables bosques tropicales vírgenes, bosques pre montanos y montanos, bosques nubosos y bosques enanos, así como grandes manglares.

- ecotour darién:

realizamos diferentes recorridos por la selva de darién. desde recorridos de 2 días hasta recorridos de 14 días. nuestros recorridos principales incluyen la visita a una aldea indígena embera, el senderismo a través de la selva primaria y secundaria. buscamos todo tipo de animales y ofrecemos recorridos especiales para la observación de aves.

- darien gap panamá:

el viaje hacia el darien supera las expectativas de cualquiera. una persona guía (te acompaña en caminata por la jungla aventuras) es una fácil guía habitual y una gran riqueza de conocimientos en panamá, en general y darién en particular. los guías saben sobre todo lo que puedes encontrar (pájaros, insectos, serpientes, árboles y plantas, etc.), junto con la colorida historia del darién y la gente que vive y viajes por la zona.

- toursdarien:

con toursdarien puedes hacer una cantidad de cosas impresionantes, como expediciones diurnas y nocturnas en la selvática provincia de darien, al igual que puedes avistar muchísimas especies de aves, excursiones a reservas naturales del mismo, para disfrutar de su hermosa biodiversidad y ecosistemas, y visitar comunidades indígenas que conviven con la naturaleza.

panamá:

su capital es la ciudad de panamá, que es también la capital de la república. la misma tiene una superficie de 9 mil 166 km²,​ la cual limita al norte con la provincia de colón y la comarca guna yala, al sur con el océano pacífico; al este con la provincia de darién y la comarca wargandí y al oeste con la provincia de panamá oeste. es la provincia más poblada del país.

sitios turísticos:

- casco viejo:

esta ciudad, trazada de forma reticular hacia los cuatro puntos cardinales, se caracterizó por la axialidad de sus calles y póstigos, lo cual le valió ser considerada un modelo clásico de ciudad indiana. está situada en una pequeña península, rodeada de un manto de arrecifes rocosos, dentro del actual corregimiento de san felipe.

- biomuseo:

una conjunción poderosa entre ciencia y arte, es un museo de historia natural dedicado a panamá que explora la relación entre su biodiversidad y su cultura. en 8 exhibiciones cuenta la historia del surgimiento del istmo de panamá hace 3 millones de años, y de cómo ese surgimiento unió continentes y dividió mares, cambiando el mundo para siempre.

- canal de panamá:

el canal de panamá atraviesa el istmo de panamá en su punto más estrecho y utiliza un sistema de esclusas para elevar y bajar los barcos a diferentes niveles. el canal tiene una longitud de 77 km. conecta los puertos de balboa, en las costas del océano pacífico, y de cristóbal, en el mar caribe.

- parque natural metropolitano:

este santuario de la naturaleza es considerado el pulmón de la ciudad capital, y es el único bosque tropical ubicado tan cerca de una zona metropolitana, en toda latinoamérica. a pesar de su cercanía con la ciudad, el parque alberga una gran biodiversidad de flora, varias especies de aves, serpientes, anfibios y mamíferos.

panama oeste:

creada el 1ro de enero de 2014 a partir de territorios segregados de la provincia de panamá ubicados al oeste del canal de panamá. su capital es la chorrera. limita al norte con la provincia de colón, al sur con el océano pacífico; al este con la provincia de panamá y al oeste con la provincia de coclé.

sitios turísticos:

- loma campana:

la loma es una pequeña colina que le atraviesa la interamericana hasta las comunidades de sajalice, el espino, bejuco y la ciudad de chame. del otro lado, el cerro campana también cautiva por sus verdor y perfil acampanado. los ríos que surgen del centro de la roca son otros de sus grandes atractivos para disfrutar.

- punta chame:

este espacio acogedor en el distrito de chame es una península que se adentra en el océano pacífico. envuelto de unos 30 kilómetros de anchas costas de arena impecable, sorprende por su baja concurrencia. sus dos playas: norte y sur, poseen sus propios encantos, ambientes y emotividad.

- chicá:

en sus espacios podrás disfrutar tanto de la vista de sus hermosos paisajes y diferentes animales. por ejemplo, tucanes, gavilanes, ardillas blancas, entre muchos otros. también puedes visitar el manantial los algarrobos para disfrutar de un refrescante día alejado del bullicio citadino.

- los chorros de santa clara y burunga:

sus chorros cuentan con dos cascadas alimentadas por el río paja, que nace en territorio canalero. los chorros de santa clara y burunga actualmente son considerados íconos del ecoturismo arraijaneño. son el sitio predilecto para visitar en familia durante la temporada de sequía para disfrutar de sus frescas aguas cristalinas.

ngäbe-buglé:

en las montañas del oeste de panamá, está la comarca (o región) indígena más grande de panamá: el pueblo ngäbe-buglé. la comarca se formó en 1997 para otorgar a estos pueblos indígenas la autonomía de las tierras que antes pertenecían a las provincias de [bocas del toro](https://es.tourismpanama.com/lugares-para-visitar/bocas-del-toro/?_ga=2.175320224.304517043.1682627426-1156724206.1682627426), [chiriquí](https://es.tourismpanama.com/lugares-para-visitar/chiriqui/?_ga=2.127918861.1466292764.1682627513-1917922286.1682627513" \t "_self) y veraguas. vive la cultura vibrante de panamá en primera persona conociendo a nuestros [pueblos indígenas](https://es.tourismpanama.com/cultura-cocina/comunidades-indigenas-en-panama/) y observando de cerca su forma de vida.

sitios turísticos:

* turismo ngäbe:

turismo ngäbe, se describe como una empresa comercial con una fuerte conciencia social y ecológica; la cual desarrolla y apoya distintos proyectos, tales como la conservación de los recursos naturales de la comarca, ofreciendo actividades y tours para personas de diferente esfera social.

* tours:

realizamos rutas de varios días, como el camino de petroglifos de guayabal o la vía hacia los grabados antiguos en la cordillera central o rutas de ecoturismo por todo el distrito de munä. recogemos a los pasajeros en el punto que desee y que acordemos de antemano. nos adaptamos a la preferencia de nuestros clientes.

* munä:

munä es uno de los distritos con diversidad natural, histórica y cultural, le ofrece experiencias únicas e inigualables, dándoles la oportunidad de tener inolvidables aventuras. herederos de una cultura ancestral ngäbe bugle, con de sitios arqueológicos, hogar de las culturas pre - hispánicas, vestigios que hasta el momento continúan vivos gracias a las costumbres y tradiciones del pueblo ngäbe y buglé.

* cultura ngäbe:

las mujeres elaboran, entre su artesanía tradicional, elementos que les sirven para su vestimenta y de sus familias y para la venta.  en ocasiones se puede ver infantes transportados en una chácara. también crean, mediante hilos y cuentas de colores, collares y pulseras llamados "chaquiras", antiguamente usados como adornos para la guerra. por su parte, los hombres tejen sombreros de fibra vegetal para uso cotidiano o para vender, que son los auténticos "sombreros panamá”.