



PROGRAMA  
**CORRALCO DESCUBRE TUS SENTIDOS**  
*WELLNESS DETOX*

“UN ACERCAMIENTO A UN MUNDO MÁS SALUDABLE”

**FECHAS DISPONIBLES /**

**15 al 17** Noviembre 2019

**10 al 12** Enero 2020

**13 al 15** Marzo 2020





## OBJETIVOS /

Aprender nuevos hábitos de vida saludable y dar continuidad al proceso de aprendizaje en la vida cotidiana, gracias a los conocimientos y a los hábitos de vida saludable. Lograr un estado idóneo de relajación y desconexión en un entorno ideal.

## DURACIÓN /

3 días / 2 noches

## METODOLOGÍA /

Con la supervisión y asesoría de nuestra facilitadora , profesor y formador de yoga, especialista en trabajar con los sentidos y la esencia femenina, se busca un acercamiento a nuevos hábitos de vida saludable, a través de:

- **Plan de nutrición** adaptado a las necesidades individuales
- **Realización de ejercicio físico** con entrenamiento personalizado, yoga detox, yoga trantra , yoga de la respiración.
- **Cata Sensorial**, Descubre tu sensualidad con tu espejo.

***Recomendaciones de estilo de vida, con actividades que permiten el aprendizaje de nuevos hábitos de vida saludable***

# PROGRAMA

## DÍA 1/

- Llegada del grupo al hotel, check.
- Almuerzo en el hotel / No incluye bebestibles.
- Tarde de relajo y meditación personal / Podrán realizar el masaje incluido
- Actividad sorpresa.
- Al atardecer realizaremos una meditación con cuencos en la terraza del hotel y luego disfrutaremos de una reunión junto a los fogones.
- Cena en restaurant del hotel no incluye bebestibles.

## DÍA 2/

- Streching matinal, yoga integral suave apto para todos, con jugos detox preparados en el lugar.
- Desayuno Buffet
- Excursión en bicicleta a la ciclovía Malalcahuello (10 pasajeros)
- **Tour en bicicleta** por La antigua línea férrea que unía Victoria y Lonquimay se transformó en un increíble circuito a través de bosques de araucarias y antiguos túneles ferroviarios que nos enseña espectaculares vistas de Malalcahuello.
- Regreso al hotel
- Compartiremos con el grupo en la terraza junto a los fogones (2 copas de espumantes por persona acompañadas de una tabla de quesos y jamones artesanales de la zona )
- Almuerzo en restaurant del hotel no incluye bebestibles
- Disfrutar instalaciones como piscina, sauna y jacuzzi
- Al atardecer realizaremos una meditación con cuencos en la terraza del hotel y luego disfrutaremos de una reunión junto a los fogones





## DÍA 3/

- Streching matinal con una sesión de yoga al aire libre con vista al volcán, con jugos detox al final preparado en el lugar
- Desayuno buffet
- Caminata de oxigenación con conexión a las araucarias milenarias abrazándolas y cargándonos de energías nuevas.
- Almuerzo saludable al aire libre en terraza junto a la piscina y vista al volcán si el clima lo permite.
- Tarde de relaxo y meditación personal / Hacemos la última actividad para luego regresar

# CONTENIDO DEL PROGRAMA DISCOVERY



**Desayuno**  
Buffet



**Almuerzo /**  
No incluye  
bebestibles



**Cena /**  
No incluye  
bebestibles



**Excursiones**



**Yoga**



**Nutrición  
saludable**



**Wellness**



**Fitness**



**Masaje**  
Cuerpo Completo  
descontracturante o  
relajación más Mascara  
de miel cuerpo  
completo.



**2 copas de  
espumantes**  
acompañado Mix  
(Quesos y jamones)



**Traslados**  
Traslado ida y vuelta  
desde aeropuerto  
Temuco mismo  
vuelo para el grupo



## VALORES

Valor por **persona por 2 noches**  
en base a **doble standard // \$425.000**

---

Valor **Cama adicional** adulto por  
**2 noches // \$410.000**

---

Valor **por persona por 2 noches** en  
**single standard // \$453.000**

*\*Contactarnos para obtener el detalle de todos los servicios  
y tratamientos incluidos en este programa*

---

### **Programa No incluye**

- *No Incluidos los masajes de spa o extras no mencionados. Estos deberán ser pagados al momento del check out.*
- *Bebestibles no mencionados*
- *Excursiones no mencionadas*

### **Se sugiere llevar:**

- *Ropa abrigada, anteojos de sol, traje de baño, bloqueador solar. Zapato cómodo para las caminatas y ropa cómoda para yoga y meditación*





  
**CORRALCO**  
RESORT DE MONTAÑA