



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