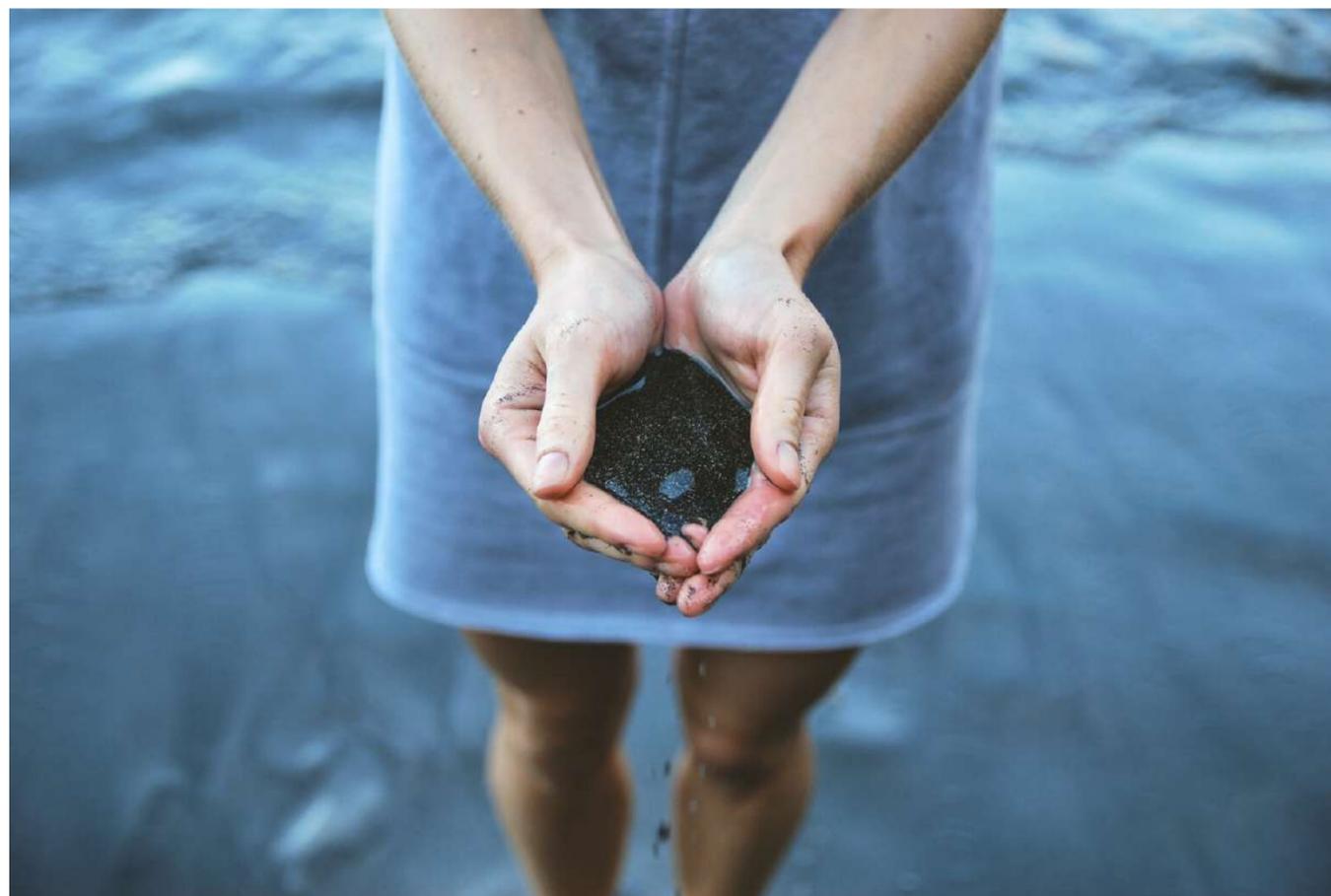


YOGA RETREAT



Shangrila

YOGA, MEDITACIÓN, ECOTERAPIA, TREKKING, CHARLA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
BOSQUE SONORO, CONCIERTO MEDITATIVO, ASTROLOGÍA, ALIMENTACIÓN VEGANA



Te invitamos a participar de nuestro retiro de yoga, ecoterapia y naturaleza en las faldas del Volcán Lonquimay insertos en un milenario bosque de araucarias. Aprovecharemos la energía de las montaña, la frescura de los bosques, las caídas de agua y la inmensa biodiversidad existente en este lugar, inserto en el corazón de la Reserva Nacional Malachuello.



Combinaremos clases de yoga y meditación con rutas de senderismo en la montaña, donde apreciaremos la flora y fauna del lugar, además de la gran energía que emana de los bosques.

También tendremos momentos de introspección donde podremos disfrutar de un concierto meditativo a los pies de una araucaria milenaria.

Aprenderemos sobre alimentación y participaremos de talleres únicos que nos enseñaran a equilibrar nuestra mente, alma y cuerpo físico y también generarán un espacio único de reconexión y amor con nosotros mismos.

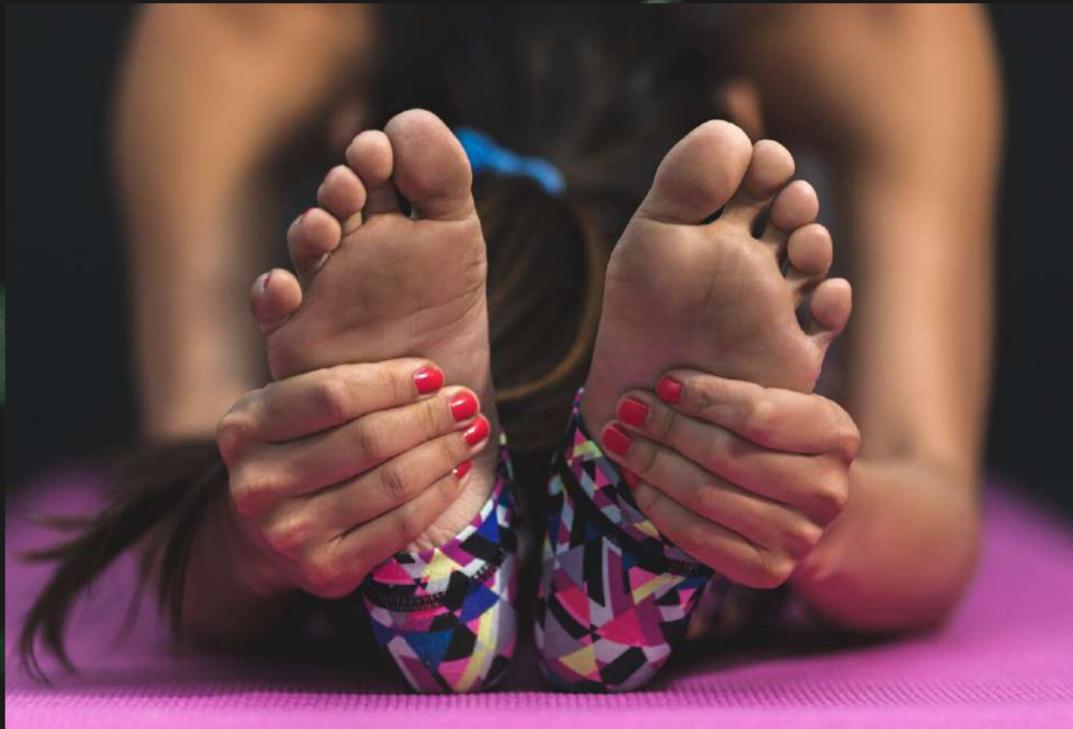


FECHA: 20, 21 y 22 DE MARZO 2020

LUGAR: CORRALCO RESORT DE MONTAÑA, RESERVA NACIONAL MALALCAHUELLO, COMUNA DE CURACAUTIN, REGIÓN DE LA ARAUCANÍA.

QUÉ INCLUYE:

- TRANSPORTE IDA Y VUELTA MALALCAHUELLO - CORRALCO RESORT DE MONTAÑA
- 2 NOCHES ALOJAMIENTO EN CORRALCO RESORT DE MONTAÑA
- 2 DESAYUNO, 2 ALMUERZO, 2 CENA EN HOTEL. MENÚ VEGANO
- TREKKING, ECOTERAPIA Y BOSQUE SONORO EN LA MONTAÑA
- CLASES DE YOGA Y MEDITACIÓN GUIADA
- SONOTERAPIA
- CONCIERTO MEDITATIVO
- TALLERES Y CHARLAS
- FOTOGRAFÍAS DE LA EXPERIENCIA.



UBICACIÓN Y DATOS DEL HOTEL

En el corazón de la Reserva Nacional Malalcahuello, a los pies del majestuoso volcán Lonquimay se encuentra Valle Corralco Hotel & Spa. Rodeado de bosques de araucarias milenarias, el hotel cuenta con 54 exclusivas habitaciones y confortables espacios que invitan a admirar el paisaje. En Corralco puedes contemplar la naturaleza desde la tranquilidad del spa con piscina temperada, disfrutar de buena compañía en sus hermosos espacios o descubrir la mixtura gastronómica que une cocina moderna con recetas autóctonas del restaurante. Todo, sumado a creativas actividades para grandes y chicos, que te invitarán a descubrir este destino inolvidable.



CORRALCO
RESORT DE MONTAÑA



CÓMO LLEGAR



Existen cuatro vuelos diarios desde Santiago a Temuco, operados por Latam y Sky Airlines. El trayecto tiene una duración aproximada de una hora.



También es posible llegar en automóvil desde Santiago, con una distancia de 718 kms / 440 millas hasta Corralco. Al salir de Santiago debes tomar la Ruta 5 Sur hasta la localidad de Victoria, luego seguir hasta Curacautín y, desde ahí, avanzar 44 kilómetros hasta Corralco.
Desde Temuco: La distancia desde Temuco a Corralco es de 120 kms / 75 millas.
Desde Concepción: La distancia desde Concepción a Corralco es de 380 kms / 236 millas.



Para llegar desde Santiago lo puedes hacer en forma directa a través de Tur Bus. Para seleccionar la opción tienes que elegir en destino "Lonquimay", pero te bajas en Malalcahuello. Un tranfer con horarios saldra desde Malalcahuello al Hotel Corralco.





QUÉ LLEVAR?

- Mudas de ropa y abrigo adecuada para las condiciones del tiempo
- Zapatos cómodos y seguros para caminar
- Protección solar (gafas, gorro, pantalla solar)
- Linterna (de preferencia frontal)
- Mochila pequeña para excursión
- Botella de agua
- Mat
- Traje de baño

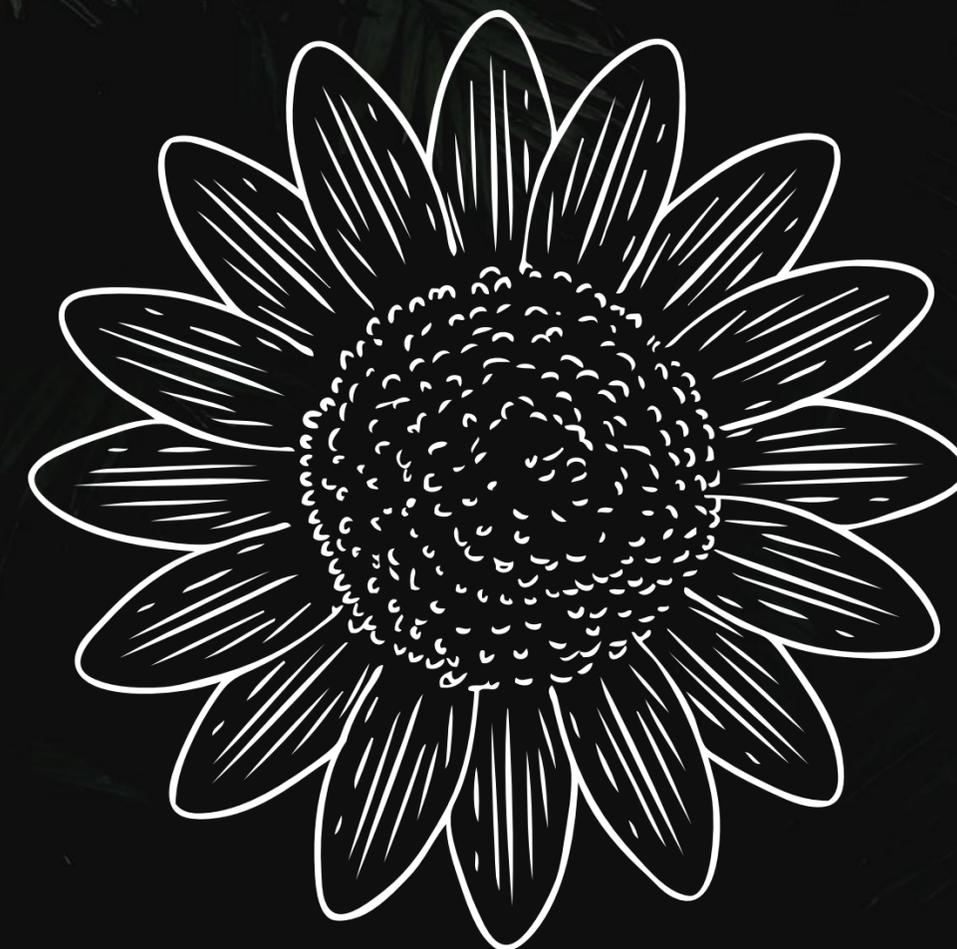


ITINERARIO DIA 1

- 18.00 PM CHECK IN Y REPARTO DE HABITACIONES
- 18.30 PM BIENVENIDA CON RITUAL DE CUENCOS
- 19.00 PM CENA VEGANA
- 21.00 PM YOGA DE RELAJACION, CANTO DE MANTRAS Y RITUAL DE LA LUNA.



Incluye el uso de todas las instalaciones del hotel: spa, piscina interior y exterior, gimnasio.



ITINERARIO DIA 2

- 07:30 AM CLASE DE YOGA MATUTINA, MEDITACIÓN GUIADA, CANTO DE MANTRAS
- 09.30 AM DESAYUNO VEGANO EN HOTEL
- 11:00 AM TREKKING CON ECOTERAPIA EN LOS 5 ELEMENTOS EN LAGUNA PEHUENCO
- 14.00 PM ALMUERZO VEGANO EN HOTEL
- 16:00 PM CONCIERTO MEDITATIVO EN ARAUCARIA MILENARIA
- 18.00 PM MOMENTO LIBRE RECREACIONAL (SPA, PISCINA INTERIOR Y EXTERIOR, ETC)
- 20.00 PM CENA VEGANA
- 21.30 PM CHARLA ASTROLOGÍA CON LECTURA DE CARTA NATAL



ITINERARIO DIA 3

- 07:30 AM CLASE DE YOGA MATUTINA, MEDITACIÓN GUIADA Y CANTO DE MANTRAS
- 09:30 AM DESAYUNO VEGANO
- 11:00 AM TREKKING CON BOSQUE SONORO SENDERO SIERRA COLORADA
- 14:00 PM ALMUERZO VEGANO
- 16:00 PM RITUAL DE DESPEDIDA





CREADORAS

- BERNARDITA VALBUENA HENRIQUEZ:
NUTRICIONISTA, INSTRUCTORA DE YOGA INTEGRAL,
ESTUDIANTE HATHA YOGA TRADICIONAL,
ALIMENTACIÓN AYURVEDA Y MINDFULNESS





CREADORAS

- NICOLE BENAVENTE WERNER
ADMINISTRADOR EN ECOTURISMO, INSTRUCTORA DE
PRIMEROS AUXILIOS EN ZONAS REMOTAS, ESTUDIANTE
HATHA YOGA TRADICIONAL, ADMINISTRACIÓN Y GUÍA
EN RUKAPALI ADVENTOURS

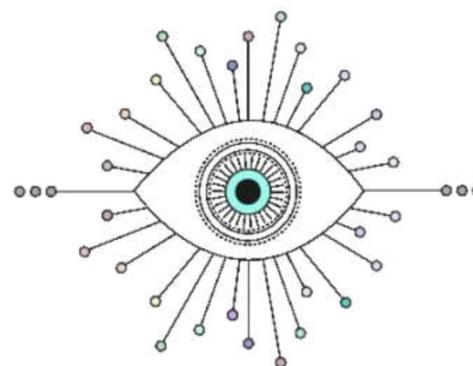


COLABORADORES

**KÖMBU
CHÄCHÄ**



MALI



MILCOLORES
ENERGIA POSITIVA



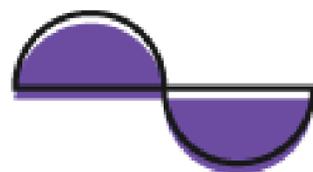
PURA
TÉ ARTESANAL

Tikki[®]
FOODS



Δ K Δ L Δ

ZOUL



UniSono
SONIDOS DEL MUNDO



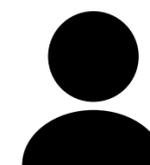


**PARA MÁS INFORMACIÓN
CONTÁCTANOS.**

TELEFONO

+569 78785498

+569 81304451



CORREO ELECTRÓNICO
quetalshangrila@gmail.com

