



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience



Medicina natural para el autocuidado

Workshop – Yoga Outdoor- Alimentación detox – Baños medicinales – Masajes – Naturaleza

Espacio Quinti

24 – 26 Septiembre

5 – 7 de Noviembre

3 – 5 de Diciembre



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

INFORMACIÓN General

Te invitamos a acompañarnos en este exclusivo Workshop Outdoor...

“Medicina Natural para el autocuidado”

Un exclusivo taller a realizarse en **Espacio Quinti**, dónde aprenderemos a apreciar y utilizar las plantas medicinales y las medidas naturales terapéuticas en nuestras vidas.

Una invitación a promover una vida sana, autónoma y en contacto con la naturaleza. A reconectarnos con esa sabiduría ancestral que se ha perdido y conocer para qué sirven variadas plantas en nuestro organismo, cómo realizar preparados medicinales caseros o utilizar diversas técnicas de autocuidado, para convertirnos en protagonistas de nuestra salud y bienestar.

Remedios caseros con plantas medicinales y técnicas curativas naturistas, que impulsan nuestra propia capacidad curativa, volviendo a las raíces de lo que ha sido a lo largo de la historia, los métodos para curar, tratar, prevenir y reforzar la salud.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

INFORMACIÓN General

El Workshop estará compuesto de tres Retiros, los cuales se dividirán según las afecciones más comunes y los diferentes tipos de preparados que se pueden elaborar a partir de hierbas naturales que recolectaremos nosotros mismos, para interiorizarnos de todo su proceso de elaboración.

Y para vivir la experiencia Wellness Outdoor, practicaremos Yoga cada día en una hermosa sala acondicionada semi exterior. Clases de diferentes estilos: Hatha, Yoga Restaurativo, Yoga Nidra y una sesión de Yoga Detox el Domingo al medio día luego de una mañana de purificación con frutas e infusiones para experimentar los vitalizantes efectos de la depuración.

Nos transportaremos con fascinantes sesiones de Yoga con música en vivo. Korá, cuencos, djembes y digiridoos; son algunos de los instrumentos que abundan en *Espacio Quinti* y que nos acompañarán en algunas de las clases.

Disfrutaremos de deliciosas preparaciones ovo-vegetarianas con un enfoque detox y tendremos la posibilidad de recibir rejuvenecedoras terapias: masajes y baños con hierbas medicinales en tinas al aire libre.

Todo esto, en las hermosas instalaciones de **Espacio Quinti**, un lugar pensado para la sanación. Sumergido en la frondosa vegetación del Parque Nacional La Campana y con su imponente cumbre como telón de fondo.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

EL LUGAR

Espacio Quinti

Según la cosmovisión andina, el colibrí (Q'enti en quechua), nos enseña a obtener sabiduría de cada experiencia, tanto buena como mala, ya que tenemos la capacidad de cambiar de dirección en nuestro vuelo cuando lo deseamos. Representa el coraje que se requiere para embarcarse en un viaje épico (cada año los colibríes migran de Brasil a Canadá, un viaje aparentemente imposible para aves de su tamaño). La energía del colibrí nos impulsa a ese viaje épico que nos llevará de vuelta a nuestro origen, donde nació nuestro espíritu". El colibrí está asociado al alma y al Hanaq Pacha ("Mundo de arriba").

Espacio Quinti es un lugar pensado para la sanación. Inmerso en una reserva de bosque nativo, rodeado de hermosos jardines, una laguna, piscina y acogedores rincones. Bendecido por los cantos de las aves que se refugian en el parque, siendo el protagonista; el hermoso colibrí o *Quinti*, que da nombre a este espacio.

Sus instalaciones incluyen: La casa principal con 3 habitaciones y completamente equipada, una casa más pequeña con una sala de yoga acondicionada y una acogedora cabaña junto a una laguna.

Una piscina en medio de un bello jardín y con inmejorables vistas del valle. Tinas para baños con hierbas medicinales, que se obtienen del mismo lugar. Un huerto con más hierbas medicinales y verduras, sala de masajes y acogedores espacios pensados para la meditación y contemplación.

La música es uno de los pilares fundamentales de **Espacio Quinti**. El lugar cuenta con numerosos instrumentos de diferentes etnias para que los participantes exploren este lenguaje, además de poder acompañar las clases de yoga y otras terapias con la fuerza envolvente de la experiencia musical en vivo.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

RELATORA

Ana María Sepúlveda

COMUNICADORA SOCIAL -TERAPEUTA Y DOCENTE ESPECIALIZADA EN PLANTAS MEDICINALES, AROMATERAPIA Y MASAJE TERAPÉUTICO PARA ADULTOS Y NIÑOS.

FUNDADORA “ENTRE FLORES”

Durante su constante proceso formativo ha realizado un sin número de cursos relacionados a la salud natural e integral, especialmente, las que refieren al masaje terapéutico y a las variadas formas de usar las plantas medicinales; aceites esenciales -aromaterapia-, Flores de Bach, fitoterapia, naturismo, herbología y huerto, alcanzando ya más de 25 años de experticia en estas áreas, aplicándolas tanto en su consulta personal como en otros trabajos. Durante este recorrido tomó varios cursos en México, donde residió, país donde además aprendió el acompañamiento de parto natural y el posterior apoyo a la madre y al recién nacido. Parte importante de sus cursos de formación han sido en torno a los estudios de Antroposofía y desde ahí, una mirada de la naturaleza y la salud. En el mundo de los aceites esenciales y sus propiedades curativas, ha realizado numerosos cursos y certificaciones que le han permitido manejar la aromaterapia en profundidad.

Desde el año 2008 dicta cursos en el ámbito de la salud natural, tanto de forma particular como insertos en programas de diversas instituciones. Tiene un taller de elaboración de productos naturales con aromaterapia de marca “Entreflores”, los que están en el mercado desde el año 2000 www.entreflores.cl. También dentro de esta área se desempeña como paisajista, aplicando en sus diseños la mirada terapéutica.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

INSTRUCTORES

Surya Claudio

MÚSICO – PROFESOR DE YOGA

Músico desde hace 28 años, dos discos con Orixango (música afro), multi-instrumentista y creador.

Como profesor de yoga lleva alrededor de 20 años enseñando esta disciplina, formando alumnos e instructores.

Ha enseñado en diversos estudios de yoga en Santiago y guiado numerosos retiros de yoga, música y meditación.

Actualmente enseña los métodos Vinyasa, Ashtanga, Hatha, Alineamiento, Pranayamas con enfoque pránico y filosofía e historia del Hatha Yoga.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

INSTRUCTORES

Gaba Clavijo

LICENCIADA EN LINGÜÍSTICA – INSTRUCTORA HARMONIC YOGA & ALINEAMIENTO POSTURAL

Gabriela se inicia en el mundo del yoga sin tener conocimiento alguno. Nota los asombrosos beneficios de la disciplina y en su búsqueda por nuevos métodos, da con el método Iyengar. Sigue una práctica continua lo que la lleva a decidirse por tomar una instrucción en esta disciplina.

En el periodo 2011-2012 toma su primera formación en Yogashala donde conoce a Emma Marín a quien sigue para especializarse en Harmonic Yoga y Construcción y alineamiento fisiológico del asana.

En paralelo a sus formaciones y junto a compañeros, levanta la iniciativa Corporación Ciudad Yoga con la cual participa en eventos masivos de yoga y que con el tiempo toma forma de sala de práctica donde actualmente imparte clases. Además, participa en el staff de profesores de Sadhana Yoga desde hace ya varios años.

Sus clases se caracterizan por ser exigentes y de alta precisión y observación.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

INSTRUCTORES

Javiera Martín

COMUNICADORA SOCIAL - INSTRUCTORA CERTIFICADA DE JYOTIM YOGA

Posee más de 10 años de experiencia en la enseñanza de Jyotim, Vinyasa y Hatha Yoga.

Se ha formado con importantes profesores como Karen O'Bannon, Renato Turla, Sharat Arora,

José María Vigar, Ramiro Calle, Emma Marín y Valeria Schneider (India, España y Chile).

Formación de Yogaterapia junto a Joan Senda, España.

Ha enseñado yoga en diversos estudios de yoga en Santiago y guiado numerosos retiros.

Actualmente imparte clases de de Vinyasa y Jyotim Yoga vía online; y Yogaterapia modalidad presencial.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

CONTENIDOS

Primer Retiro
24-26 de Septiembre

- Introducción a las plantas medicinales y la aromaterapia.
- Recolección, cosecha, secado y almacenamiento de plantas medicinales.
- Formas de aplicación terapéutica de plantas medicinales para remedios caseros: Tisanas, cataplasmas, compresas, fomentos, baños, colirios, lavados, etc.
- Sistema Digestivo, principales características y función. Afecciones más comunes y su tratamiento natural con plantas medicinales: estreñimiento, colitis, indigestión, gastritis, gastroenteritis, colon irritable, debilidad hepática, hígado graso, disfunciones en la vesícula y cálculos.
- Sistema Nervioso, principales características y función. Afecciones más comunes y su tratamiento natural con plantas medicinales: agotamiento nervioso, astenia, ansiedad, angustia, estrés, cefalea, migraña, depresión e insomnio.
- Algunos preparados y demostraciones:
 - Ramos para secado de plantas.
 - Tisanas y decocciones.
 - Baños de pie (pediluvio).
 - Maceración desinflamatoria y analgésica en aceite de oliva (inicio)
 - Elaboración de un aceite de masaje de relajación a partir de una maceración en calor.
 - Cataplasma de barro con infusión y aceites esenciales para desintoxicar el aparato digestivo.
 - Compresa caliente (fomento) para relajar el sistema nervioso y digestivo.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

CONTENIDOS

Segundo Retiro
5 – 7 de Noviembre

- Vehículos o bases medicinales naturales y sus virtudes. Usos para remedios caseros:
 - Aceites vegetales: almendras, maravilla, jojoba, rosa mosqueta, linaza sésamo, nuez, oliva, pepita de uva, avellana, trigo, coco y maíz.
 - Harinas vegetales: Avena, maíz, arroz, linaza, mostaza, cúrcuma y jengibre.
 - Mantecas vegetales: cacao y karité.,
 - Arcillas naturales: blanca, negra, verde y roja.
 - Gel de aloe, sal de mar, miel, otros.
- Sistema respiratorio, principales características y función. Afecciones más comunes y su tratamiento natural con plantas medicinales: Irritación de la garganta, amigdalitis, faringitis, laringitis, sinusitis, pólipos, otitis y bronquitis.
- Sistema metabólico, principales características y función. Afecciones más comunes y su tratamiento natural con plantas medicinales: hiper e hipotiroidismo, diabetes.
- Sistema locomotor, principales características y función. Afecciones más comunes y su tratamiento natural con plantas medicinales: contusión, esguince, dolor reumático, ciática, contracturas y calambres.
- Algunos preparados y demostraciones:
 - Cataplasma de cúrcuma con barro para lesión
 - Elaboración de un ungüento medicinal con cera de abeja en el macerado anterior.
 - Vahos medicinales respiratorios.
 - Cataplasma para congestión respiratoria con harina mostaza.
 - Compresa de repollo.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

CONTENIDOS

Tercer Retiro

3 – 5 de Diciembre

- ¿Qué es la Aromaterapia?
 - Áreas de aplicación
 - El olfato
 - Los aceites esenciales
 - Métodos de extracción
 - Clasificación de los aceites
 - Dosis y medidas terapéuticas
- Botiquín de aceites esenciales
 - Manzanilla, melissa, naranja, lavanda, menta, pino, salvia, romero, eucalipto, tomillo.
- La piel, principales características y función. Afecciones más comunes y su tratamiento natural con plantas medicinales: dermatitis atópicas, eccema, acné, rosácea, callos y verrugas.
- El sistema urinario, principales características y función. Afecciones más comunes y su tratamiento natural: infección urinaria y cistitis, litiasis y cólico renal.
- Algunos preparados y demostraciones:
 - Preparado de harina de avena para máscara facial con aromaterapia.
 - Ungüento en manteca de karité para manos secas.
 - Compresa revitalizante para el rostro con aromaterapia.
 - Elaboración de una crema medicinal con cera de abeja.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

Día 1 - Viernes

DÍA 1 - VIERNES

- 17:30 hrs Check in
- 18:30 – 19:45 hrs Sesión Yoga Restaurativo - Yoga Nidra con música en vivo
- 20:00 hrs Cena



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

Día 2 - Sábado

DÍA 2 - SÁBADO

- 8:30 – 9:30 hrs Recolección plantas medicinales.
- 9:30 – 10:30 hrs Desayuno.
- 10:30 – 12:30 hrs Taller teórico – práctico *“Medicina natural para el autocuidado”*.
- 12:30 – 13:45 hrs Sesión de Hatha Yoga Outdoor.
- 14:00 hrs Almuerzo y tiempo libre para descansar y disfrutar de las instalaciones del lugar y/o masajes.
- 16:30 – 19:30 hrs Taller teórico – práctico *“Medicina natural para el autocuidado”*.
- 20:00 hrs Cena.
- 21:00 hrs Fogón bajo las estrellas.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

Día 3 - Domingo

DÍA 3 - DOMINGO

- 8:00 hrs Frutas, té e infusiones.
- Tiempo libre para terapias y uso de las instalaciones.
- 10:30 – 11:45 hrs Sesión Yoga detox y Pranayamas Outdoor.
- 12:00 hrs Brunch.
- 16:00 hrs Check out.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ALIMENTACIÓN

Desayunos

Los desayunos estarán compuestos de frutas frescas, panes y chapatis sin gluten. Ofreceremos paltas, huevos y miel del mismo lugar.

Tes e infusiones (algunas de *Espacio Quinti*).

Almuerzos y cenas

Ofreceremos deliciosas y nutritivas preparaciones ovo-vegetarianas, ricas en frutas, verduras y legumbres. Todas las comidas estarán libres de gluten y lácteos para darle un enfoque detox.

Muchas de las verduras serán extraídas de huerto del lugar.

*** No ofreceremos café ni vino durante el retiro. Sin embargo, si algún participante quiere consumirlos, puede llevarlos por su cuenta ***



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

VALORES

VALOR PROMOCIONAL PRIMER RETIRO (Hasta el Viernes 27 de Agosto)

\$200.000 CLP p/p

**En habitaciones dobles - individuales o cabaña privada para dos.*

VALOR PRIMER RETIRO (Después del 27 de Agosto)

\$220.000 CLP p/p

**En habitaciones dobles - individuales o cabaña privada para dos.*

VALOR PROMOCIONAL POR LOS TRES RETIROS

\$600.000 CLP p/p

**En habitaciones dobles - individuales o cabaña privada para dos.*



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

RESERVAS DEVOLUCIONES

RESERVAS

Para reservar un cupo se debe abonar el 50% del valor total del retiro mediante transferencia electrónica a la siguiente cuenta bancaria:

Banco Santander

Nombre: Javiera Martín Floegel

Cuenta corriente: 6261604-0

Rut: 13903217-9

Mail: javiera@samadhiexpeditions.cl

** El saldo deberá ser pagado hasta 7 días antes del inicio del retiro.*

DEVOLUCIONES

Posibilidad de devolución del 25% del valor total del retiro hasta 7 días antes de su inicio.

6 días antes: Sin posibilidad de devolución.

- *En caso de que el retiro deba ser suspendido debido al COVID-19; serán devueltas el 100% de las reservas abonadas.*



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

INCLUYE

- Alojamiento en Espacio *Quinti*. Habitaciones privadas, dobles y cabaña privada para dos personas (serán asignadas según orden de inscripción).
- Alimentación mencionada.
- Workshop de Medicina Natural.
- Tres sesiones de yoga guiadas por instructores certificados (en cada retiro).
- Una de las sesiones será acompañada de música en vivo (en cada retiro).
- Uso de las instalaciones del lugar.
- Transporte desde Plaza de los Caballos en Olmué, hasta el lugar (para los que lo requieran).



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

NO INCLUYE

- Transporte hasta Olmué.
- Masajes (\$30.000 1 hr.).
- Baños con hierbas medicinales en tinas al aire libre (\$30.000).
- Sesiones de Sonoterapia.
- Ítems no estipulados en el programa.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

CÓMO LLEGAR

Para los que viajen en auto desde Santiago, tomar autopista Ruta 5 Norte hasta desvío Quilapilún/Til Til en el kilómetro 38 aproximadamente. Luego, seguir las indicaciones hasta Til Til. Una vez en el pueblo, continuar siempre por la vía principal hasta la señalización a Olmué/Cuesta La Dormida. Subir y bajar la cuesta para tomar la Ruta F-660 hacia Olmué. Continuar recto hasta la Plaza de los Caballos y girar a la derecha en Av. Granizo (Ruta F-590). Seguir recto hasta paradero 41. Doblar a la derecha justo en el cartel del paradero de buses. Es el primer portón a mano izquierda (Almirante Navarrete 2430).

Tiempo estimado de viaje desde Santiago: 1.30 a 2 horas.

Para las personas que viajen en transporte público, tomar buses a Olmué y coordinar con los organizadores hora de traslado al lugar desde la Plaza de los Caballos.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

EQUIPO BÁSICO REQUERIDO

- Mat de yoga
- Ropa cómoda para yoga
- Manta para la relajación durante las clases de yoga
- Traje de baño
- Bloqueador solar
- Toalla
- Botella de agua (pueden rellenarla en el lugar)
- Sandalias
- Anteojos de sol
- Gorro para el sol
- Linterna (opcional)
- Ropa de abrigo para las noches
- Cuaderno y lápiz para apuntes



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience



Medicina natural para el autocuidado

Workshop – Yoga Outdoor– Alimentación detox – Baños medicinales – Masajes – Naturaleza

Espacio Quinti

24 – 26 Septiembre
5 – 7 de Noviembre
3 – 5 de Diciembre