



RETIRO YOGA DETOX OTOÑAL

GLAMPING BIÓSFERA LODGE
PARQUE NACIONAL LA CAMPANA
19 – 21 DE MARZO 2021

INFORMACIÓN GENERAL

Un retiro ideado para sintonizar con los ciclos de la naturaleza, y así como los árboles dejan caer sus hojas durante el Otoño; regalarle a nuestro organismo un fin de semana de depuración y rejuvenecimiento, para soltar aquello que ya no necesitamos.

Celebraremos el Equinoccio nutriéndonos con deliciosas preparaciones detox libres de gluten, en base a frutas y verduras frescas, granos enteros, legumbres y frutos secos.

Todo esto en el Parque Nacional La Campana, lugar caracterizado por su frondosa vegetación, abundante vida silvestre, las cumbres más altas de la Cordillera de la Costa y un clima templado ideal para la sanación. ¡Y a tan sólo una hora y media de Santiago!

Practicaremos Yoga cada mañana y atardecer en un exclusivo yoga deck al aire libre, inmerso en bosques nativos de la zona y rodeado de aves endémicas que acompañarán nuestra práctica con sus cantos.

Las clases serán guiadas por **León Popóvych**, experimentado instructor de Yoga, con una reconocida trayectoria en nuestro país. Las clases tendrán un enfoque detox priorizando en asanas depurativas, pranayamas y otras técnicas purificadoras del Hatha Yoga. León también guiará una clase teórica para profundizar en el concepto detox y cómo el yoga juega un rol protagónico en su búsqueda.

Nos hospedaremos en el exclusivo **Glamping Biósfera Lodge**, un espacio único en el sector que cuenta con las comodidades propias de un hotel, pero en estrecho contacto con la naturaleza. Una combinación perfecta de confort y vida al aire libre.

Además al finalizar la jornada del sábado, nos reuniremos en torno al fuego para agradecer con una velada de distensión bajo las estrellas que vigilan los bosques de La Campana.

El Glamping cuenta con dos piscinas construidas sobre una terraza, donde podrás disfrutar de las espectaculares vistas del valle. También cuenta con visitas guiadas al Parque Nacional La Campana, una torre de escalada, ruta de canopy y camas de cuarzo.

Para los que quieran relajarse, existirá la posibilidad de reservar sesiones de sonoterapia, masajes de relajación y/o descontratantes (actividades opcionales no incluidas en el precio del programa).



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

EL LUGAR GLAMPING BIÓSFERA LODGE

Hospedaje exclusivo, dentro de uno de los lugares más privilegiados para conectarse con los paisajes, la flora y la fauna típicos de la zona centro de Chile.

El lugar cuenta con módulos habitacionales dispuestos para recibir pequeños grupos. Cada uno se encuentra rodeado de árboles nativos y cuenta con baño privado, cama matrimonial y 1 a 2 camas individuales. La modalidad de alojamiento será en base a domos para dos o tres personas.

El Glamping cuenta con dos piscinas construidas sobre una terraza, donde podrás disfrutar de las espectaculares vistas del valle. También cuenta con un deck de yoga en medio del bosque, una torre de escalada, ruta de canopy y camas de cuarzo.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

INSTRUCTOR LEÓN POPÓVYCH

Estudia Educación Física y Deportes en la Universidad de San Petersburgo, Rusia y Universidad Nacional Lutsck, de Ucrania.

Desde el año 1987 practica chi kung y artes marciales.

En 1995 en Ucrania asesora el proyecto de gobierno “El Pastor”, un sistema integral de entrenamiento humano con enfoque principal en investigar, desarrollar y poner a la prueba las habilidades físicas, mentales y psíquicas. El mismo año comienza a practicar yoga aprendiendo distintos métodos en diferentes partes del mundo.

El año 2000 comienza a enseñar yoga y chi kung en Buenos Aires, Argentina.

Desde el 2003 hasta el 2007, enseña en “Yogashala” Santiago, Chile.

En el 2008 crea un método integral de auto transformación y desarrollo de la conciencia “NeoYoga” y en Septiembre del mismo año abre Neo Yoga Studio que persiste hasta la fecha.

El año 2016 crea un método de entrenamiento funcional YOCA, basado en la práctica de yoga y calistenia.

En el 2018 crea SELF EVOLUTION PROGRAM. Un programa de evolución del ser humano que permite transformar su capacidad y desarrollar al máximo su potencial.

Hoy día esta dedicado principalmente a la capacitación de profesionales de alto nivel en diferentes ámbitos (trabajo, deporte, habilidades sociales), desarrollando ampliamente las áreas motivacional y creativa en personas y grupos.

El objetivo principal de su método es la transformación de la capacidad mental, energética y física, que permite desarrollar al máximo el potencial de una persona y cambiar la calidad de su funcionamiento a un modo mucho mas eficiente de lo normal.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

DÍA 1

VIERNES 19 DE MARZO

3.00 PM: A partir de esta hora, se puede realizar el check in en *Glamping Biósfera Lodge*.

6.30 PM: Sesión de Hatha Yoga con énfasis detox en una sala de yoga rodeada por flora y fauna endémicas de la región.

8.00 PM: Deliciosa cena detox en el restaurante del lodge.

ITINERARIO

DÍA 2

SÁBADO 20 DE MARZO

8.00 AM: Jugo detox en el restaurante del lodge.

8.30 AM: Sesión de Hatha Yoga priorizando en asanas con énfasis detox, paranayamas y otras técnicas depurativas del Hatha Yoga. La clase se realizará en una sala de yoga rodeada por flora y fauna endémicas de la región.

10.00 AM: Desayuno detox en el restaurante del lodge, en base a frutas frescas, frutos secos, té, infusiones y horneados sin gluten.

11.00 AM: Tiempo libre para disfrutar de las instalaciones del lodge (piscinas, canopy, torre de escalada y camas de cuarzo). Salida opcional a Poza del Coipo en horario a coordinar. Posibilidad de agendar una sesión de masaje o sonoterapia (coordinar precios e itinerarios con los organizadores).

2.00 PM: Delicioso almuerzo detox en el restaurante del lodge.

3.30 PM: Tiempo libre para disfrutar de las instalaciones del lodge (piscinas, canopy, torre de escalada y camas de cuarzo). Posibilidad de agendar una sesión de masaje o sonoterapia (coordinar precios e itinerarios con los organizadores).

4.30 PM: Workshop sobre el concepto detox, su importancia para el buen funcionamiento de nuestro organismo y cómo el Yoga juega un rol protagónico en su búsqueda.

6.30 PM: Sesión restaurativa de Yoga en una sala de yoga rodeada por flora y fauna endémicas de la región.

8.00 PM: Deliciosa cena detox en el restaurante del lodge. Después de la cena, disfrutaremos de un fogón al aire libre para contemplar los nítidos cielos nocturnos de La Campana y celebrar el Equinoccio.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

DÍA 3

DOMINGO 21 DE MARZO

8.30 AM: Jugo detox en el restaurante del lodge.

9.00 AM: Sesión de Hatha Yoga con asanas con énfasis detox, pranayamas y otras técnicas depurativas del Hatha Yoga. La clase se realizará en una sala de yoga rodeada por flora y fauna endémicas de la región.

10.30 AM: Desayuno detox en el restaurante del lodge en base a frutas frescas, frutos secos, té, infusiones y horneados sin gluten.

12.00 PM Check out. Los participantes podrán hacer uso de las instalaciones del lugar hasta las 6.00 PM (No incluye almuerzo).

**** Fin de las actividades****



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

PRECIOS

EN DOMOS PARA TRES PERSONAS:

\$205.000 CLP P/P

* Antes del 19 de Enero del 2021.

\$225.000 CLP P/P

* Después del 19 de Enero del 2021.

EN DOMOS PARA DOS PERSONAS:

\$245.000 CLP P/P

* Antes del 19 de Enero del 2021.

\$270.000 CLP P/P

* Después del 19 de Enero.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

CONDICIONES DE RESERVA Y CANCELACIÓN

1. 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 15 días antes del inicio del retiro.*
 2. La otra opción, es hacer el pago a través del botón de Mercado Pago en la página web (se puede pagar con tarjeta de crédito): <https://www.samadhiexpeditions.cl/glamping-biosfera-lodge>
 - * LOS PAGOS A TRAVÉS DE MERCADO PAGO TENDRÁN UN RECARGO DEL 0,5% QUE DEBERÁ SER SUMADO AL TOTAL DEL DEPÓSITO.
- Posibilidad de devolución del 75% del valor total del retiro hasta 16 días antes de su inicio.
 - 15 días antes: Sin posibilidad de devolución.
 - *En caso de que el retiro deba ser suspendido debido al COVID-19 o por no convocar al mínimo de participantes requeridos; serán devueltas el 100% de las reservas abonadas.*



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

INCLUYE

- 4 sesiones de yoga guiadas por León Popóvych.
- Taller teórico sobre Yoga detox dictado por León Popóvych.
- Alojamiento en domos para dos o tres personas.
- Alimentación detox: Desayunos / Almuerzo del día sábado / Cenas.
- Caminata guiada a Poza del Coipo, (actividad opcional).
- Canopy, escalada y camas de cuarzo.
- Transporte desde Plaza de los Caballos en Olmué, hasta el lodge (para los que lo requieran).



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

NO INCLUYE

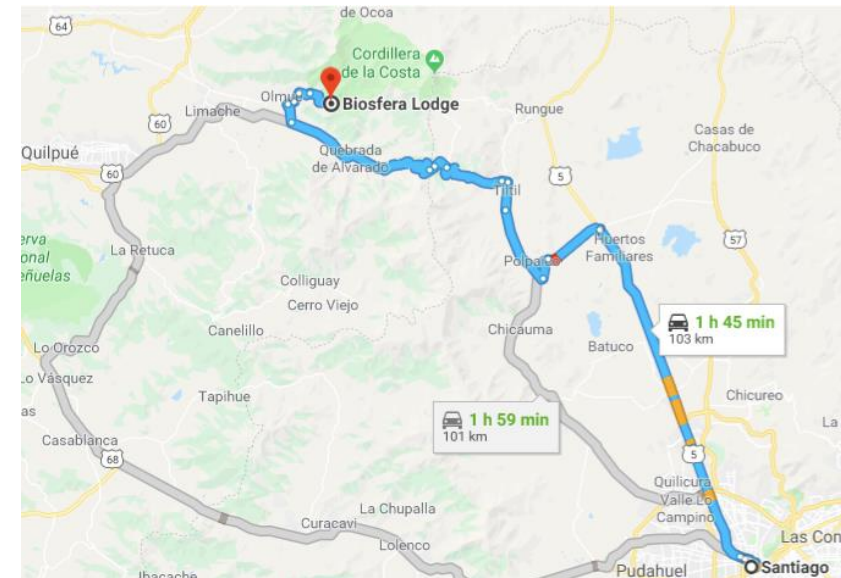
- Transporte hasta Olmué.
- Entrada al Parque Nacional La Campana.
- Masajes.
- Sonoterapia.
- Seguro médico, (participantes deberán especificar seguro médico que poseen antes de iniciar el retiro).
- Ítems no estipulados en el programa.

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 y después de 3 km tomar desvío a la derecha hacia El Cajón Grande. Continuar por tres kilómetros más aproximadamente, siguiendo las señalizaciones hacia el *Glamping Biosfera Lodge*.

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 lodge 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
- Zapatos cómodos para trekking (ideal de caña alta).
- Bloqueador solar
- Toalla para la piscina
- Botella de agua (pueden rellenarla en el lodge)
- Sandalias
- Anteojos de sol
- Gorro para el sol
- Repelente de mosquitos
- Linterna (opcional)
- Ropa de abrigo para las noches
- Mochila chica para trekking



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

RETIRO YOGA **DETOX** OTOÑAL

GLAMPING BIÓSFERA LODGE

PARQUE NACIONAL LA CAMPANA

19 – 21 DE MARZO 2021

www.samadhiexpeditions.cl

+56 9 76629805

info@samadhiexpeditions.cl