



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

RETIRO DE YOGA EN LA MONTAÑA

CIELO ARRIBA

COCHIGUAZ – VALLE DEL ELQUI

4 – 7 DE FEBRERO 2021

INFORMACIÓN GENERAL

Cuatro días de retiro en Cielo Arriba, un lugar único inmerso en el corazón del Valle del Elqui. Centro de retiros y sanación a orillas del Río Cochiguaz, rodeado de imponentes cumbres andinas y bajo uno de los cielos nocturnos más nítidos del planeta.

Participaremos de dos prácticas diarias de yoga dirigidas por **Gonzalo Reyes** quien además, nos introducirá en el mágico mundo del *Bhagavad Gita* (texto sagrado de la India), por medio de dos sesiones de lectura y conversación junto al río cada mañana.

Disfrutaremos de deliciosas preparaciones vegetarianas en base a productos orgánicos del mismo lugar.

Tendremos una sesión de sonoterapia realizada con cuencos de cuarzo y una noche de observación astronómica con telescopio ceslestronadvancedvx8", dónde conoceremos la Cosmovisión astronómica andina, admirando uno de los cielos nocturnos ¡más impresionantes del planeta!

Habrá tiempo libre para usar las instalaciones de Cielo Arriba, ideales para relajarse y conectarse con el entorno y realizar caminatas por paisajes poco intervenidos por el ser humano, rodeados por las imponentes cumbres de Los Andes. Por las noches.... una oportunidad única para los fanáticos de la astrofotografía, para captar imágenes inigualables del cosmos.

Se podrán realizar actividades opcionales como cabalgatas, caminatas interpretativas, masajes y sesiones de reiki (no incluido en el precio del programa).

EL LUGAR CIELO ARRIBA

En pleno corazón del Valle del Elqui se ubica Cielo Arriba, un nuevo y exclusivo centro de retiros y sanación. Su arquitectura rescata la estética de los pueblos indígenas del sector, con instalaciones que consisten en cabañas de habitaciones privadas y calefaccionadas, baños con agua caliente, una amplia sala de yoga, piscina exterior, tinaja de agua caliente, pozones y terrazas a orillas del Río Cochiguaz. La infraestructura es sustentable y funciona en base a energía solar.

El lugar cuenta con sitios exclusivos de camping completamente equipados, para los amantes de la experiencia outdoor.

Cielo Arriba es la última construcción del sector del Río Cochiguaz, por lo que está inmerso en la más prístina naturaleza, con innumerables alternativas para caminar y lejos de la contaminación lumínica de las ciudades. Un lugar perfecto para disfrutar de los nítidos cielos nocturnos del Valle del Elqui.

INSTRUCTORES

Gonzalo Reyes

Instructor de yoga y terapeuta natural, con más de once años de experiencia.

Enseña diferentes estilos siendo su especialidad Harmonic Yoga Flow y Alineamiento Postural. En sus clases busca transmitir que hay muchas formas de enfocar la mente y vivir en armonía. A nivel físico, sus prácticas destacan por su fuerza, balance y acción. Además, Gonzalo tiene más de 10 años de experiencia realizando sesiones de reiki, un tipo de medicina ancestral que nos conecta con el amor supremo para vibrar y fluir de manera más transcendental. Todo en este universo material es energía más o menos densa y, mediante el reiki, podemos trabajar y elevar nuestra propia energía para vivir un proceso de sanación.

Daniela Canihuante

Masoterapeuta y yerbatera.

En el año 2016, Daniela empezó sus estudios en la Escuela Oasis de Masajes y Artes Curativas (Buenos Aires, Argentina). Aquí se especializó en el masaje californiano o masaje sensitivo, una forma de trabajo corporal basada en los principios de la psicología gestáltica y de carácter meditativo, donde se combinan variadas técnicas como el masaje tailandés, digitopuntura, masaje hawaiano y hamacados armónicos. Además, Daniela proviene de una familia de yerberos de Cochiguaz de quienes heredó un vasto conocimiento de las yerbas locales, sus usos y propiedades curativas.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

DÍA 1

Jueves 4 de Febrero

1.30 PM. Transporte privado recogerá a los pasajeros en el terminal de buses de La Serena.^[1-1]^[SEP]

2.30 PM. Transporte privado recogerá a los pasajeros en el aeropuerto de La Serena.

4.00 PM. Hora aproximada de llegada a El Colorado, comuna de Paihuano. Transporte 4x4 estará esperando a los pasajeros para cruzar el Río Cochiguaz y llevarlos a Cielo Arriba.^[1-1]^[SEP]

5.00 PM. Check in en Cielo Arriba. Tiempo libre para disfrutar de las instalaciones del lugar.

6.30 PM. Sesión de alineamiento postural.

8.00 PM. Deliciosa cena en quincho de Cielo Arriba. Al terminar la cena, existirá la posibilidad de utilizar la tinaja de agua caliente exterior.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

DÍA 2

Viernes 5 de Febrero

8:00 – 9.15 AM. Sesión de Harmonic Yoga Flow.

9.30 AM. Desayuno vegetariano.

10.30 AM – 11:30 AM *"Haciendo sagrado lo cotidiano"*: Sesión de lectura del *Bhagavad Gita* a orillas del Río Cochiguaz.

Tiempo libre para disfrutar de las instalaciones del lugar y actividades opcionales (masajes, reiki, caminatas y cabalgatas).

2.00 PM. Almuerzo vegetariano.

3.00 PM. Tiempo libre para disfrutar de las instalaciones del lugar y actividades opcionales (masajes, reiki, caminatas y cabalgatas).

6.30 PM. Sesión de alineamiento postural.

7.30 PM. Sesión de sonoterapia con cuencos de cuarzo.

8.30 PM. Deliciosa cena en quincho de Cielo Arriba. Al terminar la cena, existirá la posibilidad de utilizar la tinaja de agua caliente exterior.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

DÍA 3

Sábado 6 de Febrero

8:00 – 9.15 AM. Sesión de Harmonic Yoga Flow.

9.30 AM. Desayuno vegetariano.

10.30 AM – 11:30 AM *"Haciendo sagrado lo cotidiano"*: Sesión de lectura del *Bhagavad Gita* a orillas del Río Cochiguaz.

Tiempo libre para disfrutar de las instalaciones del lugar y actividades opcionales (masajes, reiki, caminatas y cabalgatas).

2.00 PM. Almuerzo vegetariano.

3.00 PM. Tiempo libre para disfrutar de las instalaciones del lugar y actividades opcionales (masajes, reiki, caminatas y cabalgatas).

6.30 PM. Sesión de alineamiento postural.

8.00 PM. Deliciosa cena en quincho de Cielo Arriba. Al terminar la cena, existirá la posibilidad de utilizar la tinaja de agua caliente exterior.

10.00 PM. Observación astronómica con telescopio ceslestronadvancedvx8", dónde conoceremos la Cosmovisión astronómica andina, admirando uno de los cielos nocturnos ¡más impresionantes del planeta!



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

ITINERARIO

DÍA 4

Domingo 7 de Febrero

8:00 – 9.15 AM. Sesión de Harmonic Yoga Flow.

9.30 AM. Desayuno vegetariano.

12.00 PM. Check out Cielo Arriba. Transporte 4x4 para cruzar el Río Cochiguaz.

1.00 PM. Cambio de vehículo para dirigirse al aeropuerto de La Serena y luego al terminal de buses.

CONDICIONES DE RESERVA Y CANCELACIÓN

VALOR RETIRO

\$355.000 CLP (En habitaciones privadas para 1 - 2 personas/ ó carpas completamente equipadas)

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.*

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/copia-de-valle-del-elqui-chile>

- 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

- Transporte privado desde La Serena a Cielo Arriba (estación de buses o aeropuerto).
- 3 noches de alojamiento en Cielo Arriba.
- 6 sesiones de yoga guiadas por Gonzalo Reyes.
- Sesión de sonoterapia con cuencos de cuarzo.
- Todas las comidas mencionadas en el programa.
- Noche de observación astronómica con telescopio cesletronadvancedvx8".
- Uso de las instalaciones del centro de retiros (hot tub, piscina y muelles junto al río).
- Souvenir *Samadhi Expeditions*.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

NO INCLUYE

- Seguro médico (enviar detalles antes del inicio del retiro).
- Transporte hasta La Serena.
- Comidas no estipuladas en el programa.
- Cabalgatas.
- Caminata interpretativa de flora, fauna, hierbas medicinales y ecología local (\$15.000 CLP).
- Sesiones de masaje y reiki.
- Bebidas alcohólicas (Cielo Arriba no vende bebidas alcohólicas, pero los participantes pueden llevarlas y consumirlas en el lugar).
- Ítems no estipulados en el programa.

CÓMO LLEGAR

El retiro comienza en la ciudad de La Serena, ubicada en la IV Región de Coquimbo. Los participantes serán recogidos en el terminal de buses de La Serena, ubicado en Amunategui 107, o en el Aeropuerto Internacional La Florida, ubicado a 6 km al este de la ciudad.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

EQUIPO BÁSICO REQUERIDO

- Mat de yoga
- Ropa cómoda para yoga.
- Traje de baño.
- Zapatos cómodos para trekking (ideal de caña alta).
- Zapatos cómodos para andar a caballo.
- Jeans y polera de manga larga para quienes realicen la cabalgata.
- Bloqueador solar.
- Toalla para la piscina.
- Botella de agua (pueden rellenarla en el lugar).
- Sandalias.
- Anteojos de sol.
- Sombrero para el sol.
- Gorro para el frío.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

EQUIPO BÁSICO REQUERIDO

- Repelente de mosquitos.
- Linterna.
- Ropa de abrigo para las noches.
- Mochila chica para trekking.
- Medicinas personales.
- Chaqueta o parka.
- Dinero en efectivo para actividades opcionales



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience



RETIRO DE YOGA EN LA MONTAÑA

CIELO ARRIBA

COCHIGUAZ – VALLE DEL ELQUI

4 – 7 DE FEBRERO 2021