



Samadhi Expeditions  
The Yoga Outdoor Experience

# RETIRO YOGA DETOX OTOÑAL CON LEÓN POPOVYCH

Yoga outdoor – Yoga detox - Alimentación detox – Reprogramación mental – SPA – Naturaleza

GLAMPING BIÓSFERA LODGE  
PARQUE NACIONAL LA CAMPANA

8 – 10 DE ABRIL 2022

# INFORMACIÓN GENERAL

Yoga no es sólo la ejecución de Asanas, avanzar en la técnica y lograr flexibilidad.

Yoga es una forma de ver y vivir el día a día, que integra todas las facetas: lo que comemos, nuestras relaciones personales y pensamientos. Dónde nos comprometemos con la búsqueda de mayor plenitud, tomando la senda hacia el encuentro con nuestra alma.

Es la propuesta de *León Popovych*, uno de los más connotados exponentes del Yoga en Chile. Con una notable trayectoria, que comienza con las artes marciales, para luego dedicarse por años a practicar y enseñar con pasión Ashtanga Yoga. Actualmente enseña YOCA un método creado por él mismo que fusiona Yoga y Calistenia. El recorrido de León es largo. Siempre marcado por la disciplina y la búsqueda de nuevas técnicas de evolución; inspirando a muchos en su camino.

Un retiro que busca sincronizarse con los ciclos de la naturaleza y así como en Otoño los árboles dejan caer sus viejas hojas para optimizar sus energías para las nuevas que se vienen; logremos nosotros también soltar patrones y hábitos inservibles y así, nos podamos abrir a lo nuevo.

*Dejar morir para renacer.*

Participaremos de magistrales clases prácticas de Yoga detox en una mágica sala outdoor en medio del bosque, donde las aves nos acompañarán con sus cantos.

Tendremos una clase de reprogramación mental que nos ayudará a deshacernos de relaciones tóxicas, pensamientos negativos y preocupaciones.

Aprenderemos sencillas y efectivas técnicas de depuración del Yoga clásico.

La alimentación será detox. Deliciosas y a su vez depurativas preparaciones culinarias para promover la limpieza y renovación de nuestro organismo.

Todo esto es un contexto privilegiado: *Glamping Biósfera Lodge*. Un lugar con todas las comodidades de una buena hotelería, combinado con un estrecho contacto con la naturaleza. *"Desconexión para la conexión"*.

El lugar se encuentra inmerso en la *Reserva Mundial de la Biósfera: Parque Nacional La Campana*, con imponentes paisajes, cálido clima y una hermosa arquitectura orgánica que se fusiona con el entorno.

Sus instalaciones incluyen piscina, SPA con hot tub, sauna y sala de masajes, muro de escalada y cama de cuarzo. ¡Y a tan sólo 1 hora y media de Santiago!

Estudia Educación física y Deportes en la Universidad de San Petersburgo, Rusia y Universidad Nacional Lutsk, de Ucrania.

Desde el año 1987 practica chi kung y artes marciales.

En 1995 asesora el proyecto de gobierno "El Pastor" en Ucrania. Un sistema integral de entrenamiento humano con enfoque principal en investigar, desarrollar y poner a prueba las habilidades físicas, mentales y psíquicas.

El mismo año comienza a practicar yoga, aprendiendo y enseñando 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 *Ashtanga Yoga* en "Yogashala", Santiago de 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 está 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 más eficiente de lo normal.

# INSTRUCTOR LEÓN POPÓVYCH

# EL LUGAR GLAMPING BIÓSFERA LODGE

Hospedaje exclusivo, en uno de los lugares más privilegiados para conectarse con los paisajes, la flora y la fauna típicos de la zona centro de Chile. A los pies del Parque Nacional La Campana, *Reserva mundial de la Biósfera*, dónde abundan las aves como el famoso colibrí gigante, todo un emblema de este ecosistema tan único y especial que atrajo al mismísimo *Charles Darwin* el año 1834.

El lugar cuenta con originales módulos habitacionales dispuestos para recibir pequeños grupos, construidos de una forma respetuosa y ecológica, que logra que se integren de forma orgánica con el ecosistema del lugar.

Cada uno se encuentra rodeado de árboles nativos y tiene baño privado, cama matrimonial y 1 a 2 camas individuales. La modalidad de alojamiento será en base a domos para 3 – 4 personas y dobles privados.

El Glamping cuenta con dos piscinas construidas sobre una terraza, donde podrás disfrutar de las espectaculares vistas del valle.

Practicaremos yoga en un gran deck outdoor en medio del bosque.

Podrás rejuvenecerte en su SPA recién inaugurado con un hot tub de cobre, sauna, sala de masajes y cama de cuarzo.

Para los más deportistas, el espacio ofrece entretenidas opciones : Torre de escalada, ruta de canopy y caminatas guiadas por el parque.

# ITINERARIO

## DÍA 1

### Viernes 8 de Abril

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

**6.30 – 8:00 PM:** Bienvenida y charla de introducción en sala de yoga outdoor rodeada por flora y fauna endémicas de la región.

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

# ITINERARIO

## DÍA 2

### Sábado 9 de Abril

**8:00 – 9:30 AM:** Sesión práctica de Yoga y técnicas de purificación del Yoga clásico.

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

Tiempo libre para disfrutar de las instalaciones y servicios del lugar: SPA (masajes, hot tub y sauna), piscinas, torre de escalada, canopy y camas de cuarzo. También se podrán realizar caminatas guiadas de baja dificultad por los senderos del Parque Nacional La Campana.

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

**6.30 – 8:00 PM:** Sesión de reprogramación mental en sala de yoga outdoor rodeada por flora y fauna endémicas de la región.

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

# ITINERARIO

## DÍA 3

### Domíngo 10 de Abril

**8:00 – 9:30 AM:** Sesión práctica de Yoga y técnicas de purificación del Yoga clásico.

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

**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\*\*

# VALORES

## EN DOMOS COMPARTIDOS PARA 3 – 4 PERSONAS:

\$250.000 CLP p/p \* *Samadhi Vip*

\$300.000 CLP p/p \* *Público general*

## EN DOMOS PRIVADOS PARA 2 PERSONAS:

\$330.000 CLP p/p \* *Samadhi Vip*

\$380.000 CLP p/p \* *Público general*

*\* Samadhi Vip: Personas que hayan participado de uno de nuestros retiros los últimos dos años.*



# RESERVAS & CANCELACIONES

## 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](mailto:javiera@samadhiexpeditions.cl)

*\* El saldo deberá ser pagado hasta 10 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/glamping-biosfera-lodge>

*\* Los pagos a través de mercado pago tienen un recargo del 0,5%.*

## Devoluciones:

- PENALIZACIÓN DEL 25% DEL VALOR TOTAL DEL RETIRO HASTA 11 DÍAS ANTES DE SU INICIO.
- 10 DÍAS ANTES: SIN POSIBILIDAD DE DEVOLUCIÓN.

# PROTOCOLO COVID

- PODRÁN PARTICIPAR DEL RETIRO:
- Personas que estén vacunadas contra covid-19 (tres dosis).
- Personas que no estén vacunadas con las 3 dosis, podrán participar realizándose PCR 48 horas antes de la fecha del retiro.
  - *Aquellas personas que no estén vacunadas, no podrán optar por la opción de domo compartido.*
- EN CASO DE QUE EL RETIRO DEBA SER SUSPENDIDO DEBIDO AL COVID-19;  
SERÁN DEVUELTAS EL 100% DE LAS RESERVAS ABONADAS.

# INCLUYE

- Todas las clases guiadas por León Popovych.
- Alojamiento y uso de instalaciones de Glamping Biósfera Lodge.
- Alimentación detox durante todo el retiro.
- Transporte desde Plaza de los Caballos en Olmué, hasta el lodge (para los que lo requieran).
- Souvenir *Samadhi Expeditions*.

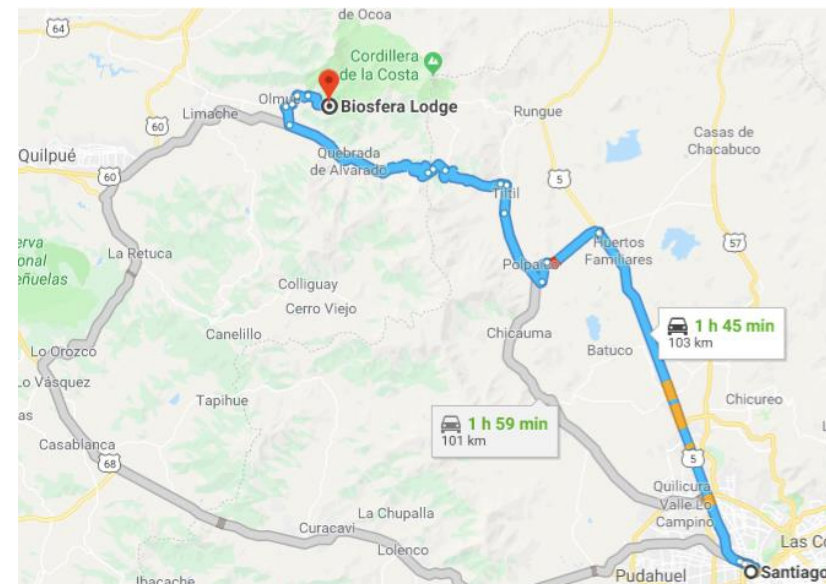
# NO INCLUYE

- Instalaciones y servicios del SPA (consultar valores con los organizadores).
- Transporte hasta Olmué.
- Entrada al Parque Nacional La Campana.
- Ítems no estipulados en el programa.

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.

# CÓMO LLEGAR



# EQUIPO REQUERIDO

- Mat de yoga
- Ropa cómoda para yoga
- Manta para la relajación durante las clases de yoga
- Traje de baño
- Zapatos cómodos para trekking (los que quieran realizar senderismo).
- 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 (opcional)
- Linterna (opcional)
- Ropa de abrigo para las noches
- Mochila chica para trekking (opcional)





*Samadhi Expeditions*

The Yoga Outdoor Experience

# RETIRO YOGA DETOX OTOÑAL CON LEÓN POPOVYCH

Yoga outdoor – Yoga detox - Alimentación detox – Reprogramación mental – SPA – Naturaleza

GLAMPING BIÓSFERAL LODGE  
PARQUE NACIONAL LA CAMPANA

8 – 10 DE ABRIL 2022