



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

RETIRO - WORSKHOP

Yoga & Masaje Tailandés

7 - 10 DE OCTUBRE 2022

ZOMES DEL ELQUI - ALCOHUAZ - VALLE DEL ELQUI

Un retiro ideado para experimentar la más profunda sanación y goce...

Un fin de semana de rejuvenecimiento donde fusionaremos dos exquisitas técnicas de sanación orientales milenarias: El Yoga que nace en la India y el Masaje Tailandés, que como bien dice su nombre, tiene su origen en Tailandia.

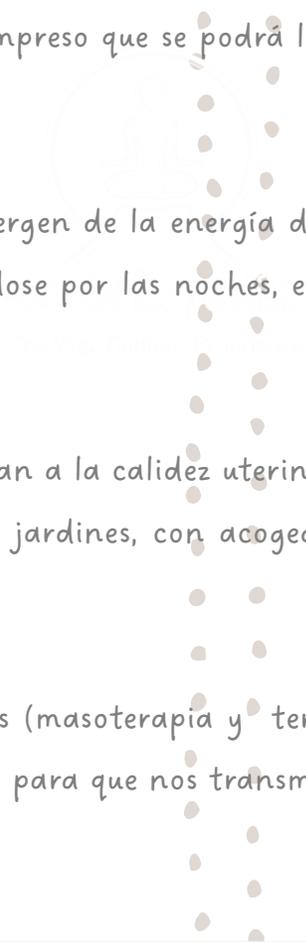
Ambas disciplinas se fundamentan en principios energéticos y en una concepción holística del ser humano. Siendo su objetivo principal, reestablecer la circulación de la energía vital para lograr un equilibrio físico, mental y emocional.

Las técnicas utilizadas en el masaje Tailandés son básicamente las presiones y los estiramientos. Estos últimos le proporcionan un carácter único entre la gran variedad de terapias manuales que se practican en Occidente y desempeñan un papel fundamental en la aplicación de este trabajo corporal. Por medio de los estiramientos se intenta recuperar poco a poco la flexibilidad perdida y se lleva al receptor a posturas inspiradas en el yoga, lo que le permite alcanzar un estado de relajación profunda.

Al igual que en la práctica del Yoga, una sesión de masaje tradicional tailandés se desarrolla de una manera secuencial y dinámica, con un ritmo pausado acompañado de una respiración consciente. Una especie de yoga pasivo para quien recibe la terapia, dónde el practicante debe adaptarse a las necesidades del receptor y sobre todo a su flexibilidad.

Comenzaremos cada mañana con una vitalizante y a la vez, amigable sesión de Yoga para preparar nuestro cuerpo para las sesiones de masaje thai que tendrán lugar durante el día.

Información General



El workshop comprenderá también una parte teórica, dónde aprenderemos los principios básicos de esta ancestral disciplina, con un material impreso que se podrá llevar cada alumno para continuar con su práctica luego del curso.

Todo esto en un contexto ideal: *Alcohuaz*, en el corazón del Valle del Elqui. Lugar reconocido por sus poderes sanadores, que probablemente emergen de la energía de sus minerales, combinado con las imperiosas cumbres andinas que rodean el valle y uno de los cielos más azules del planeta por el día, convirtiéndose por las noches, en un verdadero espectáculo estelar.

Nos alojaremos en *Zomes del Elqui*, un espacio que destaca por su arquitectura única, con construcciones orgánicas y circulares, que nos transportan a la calidez uterina. El lugar cuenta con una piscina con hermosas vistas del Valle, una sala de yoga circular, hot tub de agua caliente al aire libre y hermosos jardines, con acogedores espacios para disfrutar de la paz del Elqui. Y a sólo pasos del refrescante Estero Claro que hidrata y enverdece estas tierras.

Además, se estarán ofreciendo diferentes terapias de sanación: Sesión de sonoterapia en un verdadero templo: Bioluz. Masajes de varios estilos (masoterapia y terapia sacro craneal, entre otros), clases de meditación y muchas otras técnicas sanadoras que serán ofrecidas por terapeutas que residen en este lugar, para que nos transmitan e impregnen de la poderosa energía sanadora del Valle del Elqui (terapias opcionales no incluidas en el precio del retiro).

Y para cerrar esta inolvidable experiencia, tendremos una noche de Astronomía, dónde podremos observar a través de un telescopio de alto alcance, el espectacular cielo nocturno del Elqui y así, conectarnos con la inmensidad del Universo. (Actividad opcional no incluida en el precio del retiro)

- Tres sesiones de Yoga dirigidas por David Farfán en una cálida sala circular (Yoga restaurativo & Yin yoga).
- Dos días de workshop de Masaje Tailandés dirigido por David Farfán. Instructor certificado en Tailandia. Taller práctico-teórico.
- Tres noches de alojamiento con todas las comidas incluidas (deliciosas preparaciones ovo vegetarianas), en *Zomes del Elqui*. Un lugar con una arquitectura única, orgánica y respetuosa con el medio ambiente. El lugar cuenta con sala de yoga, piscina y hot tub (no incluido en el precio del retiro).
- Ubicación privilegiada con una gran vista de las cumbres andinas, los famosos cielos del Elqui y a sólo pasos del Estero Claro.
- Diversas terapias de sanación opcionales (no incluidas en el precio del retiro).
- Noche astronómica, dónde podremos observar el espectacular cielo nocturno del Elqui a través de un telescopio del alto alcance. (Actividad opcional no incluida en el precio del retiro)

Highlights

Zomes Del Elqui es un espacio que cuenta con una arquitectura y paisajismo único para conectarte con la naturaleza y la magia de este maravilloso lugar ubicado en el último pueblo del Valle Del Elqui.

Un zome posee una estructura autoportante que no necesita de pilares internos, lo que permite optimizar al máximo el espacio interno, siendo que en su exterior lleguen a parecer pequeños. De esta forma, invadimos lo menos posible en entorno y les da un carácter orgánico, fundiéndose con la naturaleza del lugar.

Cada zome posee baño privado. El lugar cuenta con zomes más íntimos para dos personas, y otros de dos pisos para 3.

Además se encuentra la cabaña Origen, de dos pisos con capacidad para 5 cinco personas y cocina propia.

Estaremos ofreciendo un tercer tipo de alojamiento: Cabaña Cáscada. Gran casa con dos habitaciones y capacidad para 5 personas. Cocina completamente equipada y grandes espacios exteriores, a sólo pasos del Río y una refrescante cascada.

El complejo cuenta con una acogedora sala de yoga y terapias, piscina y un hot tub recién inaugurado.

El lugar: Zomes del Elqui



Instructor de Yoga Ashtanga Vinyasa con *It's Yoga Thailand* el año 2013 (avalado por Yoga Alliance), con más de 7 años de experiencia enseñando diferentes estilos de yoga.

Además de su reconocida trayectoria y experiencia en el Yoga, David se caracteriza por su carácter inquieto y multifacético, habiendo incursionado en variadas terapias de autocuidado y autoconocimiento.

Otras certificaciones relacionadas:

Profesor de Masaje Tradicional Tailandés certificado por *International Training Massage School*, técnica Nuad Bo Rarn estilo norte en Tailandia.

Lanna Thai advance Streching Massage (masaje thai avanzado).

Reflexología Thai.

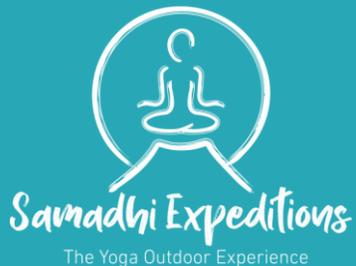
Thai Herbal hot compress (masaje thai con compresas calientes).

Watsu Wellness Practitioner y Aqua Relax Trainer, certificado por la Federación de trabajo corporal acuático en Chile y autorizado por el IAKA en Alemania.

Quiromasajista Inaq-Chile.

Pilates mat en Alves Pilates.

Instructor: David Farfán





Samadhi Expeditions
The Yoga Outdoor Experience

Masaje Tailandés: Sabiduría ancestral



3:00 pm Comienza check in en Zomes del Elqui.

6:00 pm Sesión de Yoga Restaurativo dirigida por David Farfán en sala del lugar

8:00 pm Cena bajo las estrellas.

Descanso

Itinerario

Viernes 7 de Octubre

08:30-09:30 am *Mantra Doctor Shivago. Sesión de Yin Yoga* dirigida por David Farfán.

9:30 am - 10:30 am Desayuno.

10:30 am -12:30 pm Presentación e Introducción al Masaje Tradicional tailandés estilo Norte:

- Historia y fundamentos del masaje Thai.
- Introducción al concepto de líneas energéticas Sen, Ying-Yang.
- Beneficios & Contraindicaciones.
- Conceptos anatómicos.

1:00 pm - 3:00 pm Almuerzo y tiempo libre.

3:00 pm - 4:30 pm Práctica y demostración de secuencia básica de Masaje Tradicional Tailandés.

4:30 pm - 6:00 pm Práctica de secuencia básica y estilo libre. *Mantra Doctor Shivago*.

7:30 pm Cena bajo las estrellas

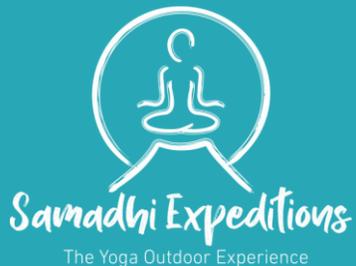
9:00 pm Sesión de sonoterapia en Bioluz: un verdadero templo ubicado a sólo pasos de los zomes (actividad opcional no incluida en el precio del retiro).

Descanso



Itinerario

Sábado 8 de Octubre



08:30-09:30 am *Mantra Doctor Shivago. Sesión de Yin Yoga* dirigida por David Farfán.

09:30 am - 10:30 am Desayuno.

11:00 am - 12:30 pm Práctica de secuencia básica Masaje tradicional tailandés

1:00 pm - 3:00 pm Almuerzo y tiempo libre.

3:00 pm - 4:30 pm Práctica y demostración posturas avanzadas.

4:30 pm - 6:00 pm Práctica de posturas avanzadas y estilo libre - Mantra Doctor Shivago y cierre curso.

8:00 pm Cena bajo las estrellas del Elqui

9:00 pm Noche astronómica. Tendremos la posibilidad de observar el espectacular cielo nocturno del Elqui a través de un telescopio de alto alcance (actividad opcional, no incluida en el precio del retiro).



Itinerario

Domingo 9 de Octubre

8:30 am - 9:30 am Sesión de Yoga restaurativo dirigida por David Farfán.

10:00 am Desayuno

12:00 pm Check out. Los participantes podrán quedarse durante el día y disfrutar de las instalaciones de Zomes del Elqui y/o tomar alguna terapia de sanación.

** Fin de los servicios*

Itinerario

Lunes 10 de Octubre



Zones del Elqui: Arquitectura orgánica

TIPO DE ALOJAMIENTO	VALOR VIP & PROMOCIONAL	VALOR NORMAL
Zomes	\$370.000	\$400.000
Casa Origen & Cascada	\$330.000	\$360.000

- Valores por persona en pesos chilenos.
- Valor VIP: Personas que hayan participado de una experiencia Samadhi los dos últimos años.
- Valor promocional: Hasta el 7 de Agosto.
- Valor normal: Después del 7 de Agosto.
- Descuentos no acumulables.

Valores



- 3 noches de alojamiento más todas las comidas mencionadas en el programa (deliciosas preparaciones ovo vegetarianas) en *Zomes del Elqui*.
- 4 sesiones de yoga guiadas por David Farfán.
- Curso introductorio teórico-práctico de Masaje Tailandés dirigido por David Farfán. Incluye material teórico.
- Uso de instalaciones Zomes del Elqui (excepto hot tub que se paga aparte/ consultar con los organizadores)
- Souvenir Samadhi Expeditions.

Incluye



- Sesión de sonoterapia en Bioluz (consultar precios con organizadores).
- Sesión astronómica (consultar precios con organizadores).
- Terapias de sanación (consultar precios con organizadores).
- Hot tub (consultar precios con organizadores).
- Transporte hasta el lugar.
- Pasajes aéreos.
- Items no estipulados en el programa.

No Incluye



Samadhi Expeditions
The Yoga Outdoor Experience

A pasos del Estero Claro

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

Josefina Martín Floegel

Rut. 17.269.372-5

Cuenta corriente 000064304305

Mail: info@samadhiexpeditions.cl

- *El saldo deberá ser pagado hasta 10 días antes del inicio del retiro.*

Otra opción, para pagar con crédito, es hacerlo a través de la app Paypal. En ese caso, solicita tu pago al siguiente correo electrónico: info@samadhiexpeditions.cl

**Los pagos a través de paypal tienen un recargo del 0,6%*

Reservas

- Penalización del 25% del valor total del retiro hasta 11 días antes de su inicio.
- 10 días antes: Sin posibilidad de devolución.
- En caso de que la actividad no reúna un mínimo de 6 participantes, serán devueltas el 100% de las reservas.

Devoluciones

- PODRÁN PARTICIPAR DEL RETIRO:
- Personas con su pase de movilidad vigente.
- Personas que no tengan su pase de movilidad vigente, podrán participar realizándose PCR o test antígeno 48 horas antes de la fecha del retiro.
- EN CASO DE QUE EL RETIRO DEBA SER SUSPENDIDO DEBIDO AL COVID-19; SERÁN DEVUELTAS EL 100% DE LAS RESERVAS ABONADAS.

Protocolo Covid



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

Equipo básico

Alcohuaz se encuentra ubicado al final del Valle del Elqui, IV Región de Chile (Región de Coquimbo), a 115 kms (2 horas de trayecto aprox.) desde La Serena. Capital de la Región, hasta dónde hay muchas maneras de llegar.

En auto

Si vienes desde Santiago, tomar ruta 5 Norte hasta la ciudad de La Serena. Una vez ahí, doblar a la derecha en Ruta 41 (dónde se encuentra ubicado el Aeropuerto La Florida). Seguir todo el tiempo recto siguiendo las indicaciones hacia Pisco Elqui. Desde Pisco Elqui, son 25 minutos más aproximadamente (14 kms) de recorrido hasta Alcohuaz, que es el último pueblo del Valle. Ya en Alcohuaz, doblar por la primera calle a la izquierda después de la Iglesia. Continuar por el camino (de tierra) y a unos 200 mts. aproximadamente, verás el letrero de *Zomes del Elqui* a tu izquierda.

En avión

La mayoría de los vuelos que llegan hasta La Serena, vienen desde Santiago. El aeropuerto de La Serena se llama *Aeropuerto La Florida*. Las aerolíneas que llegan hasta la ciudad son *Latam*, *SkyAirline* y *JetSMART*.

Cómo llegar

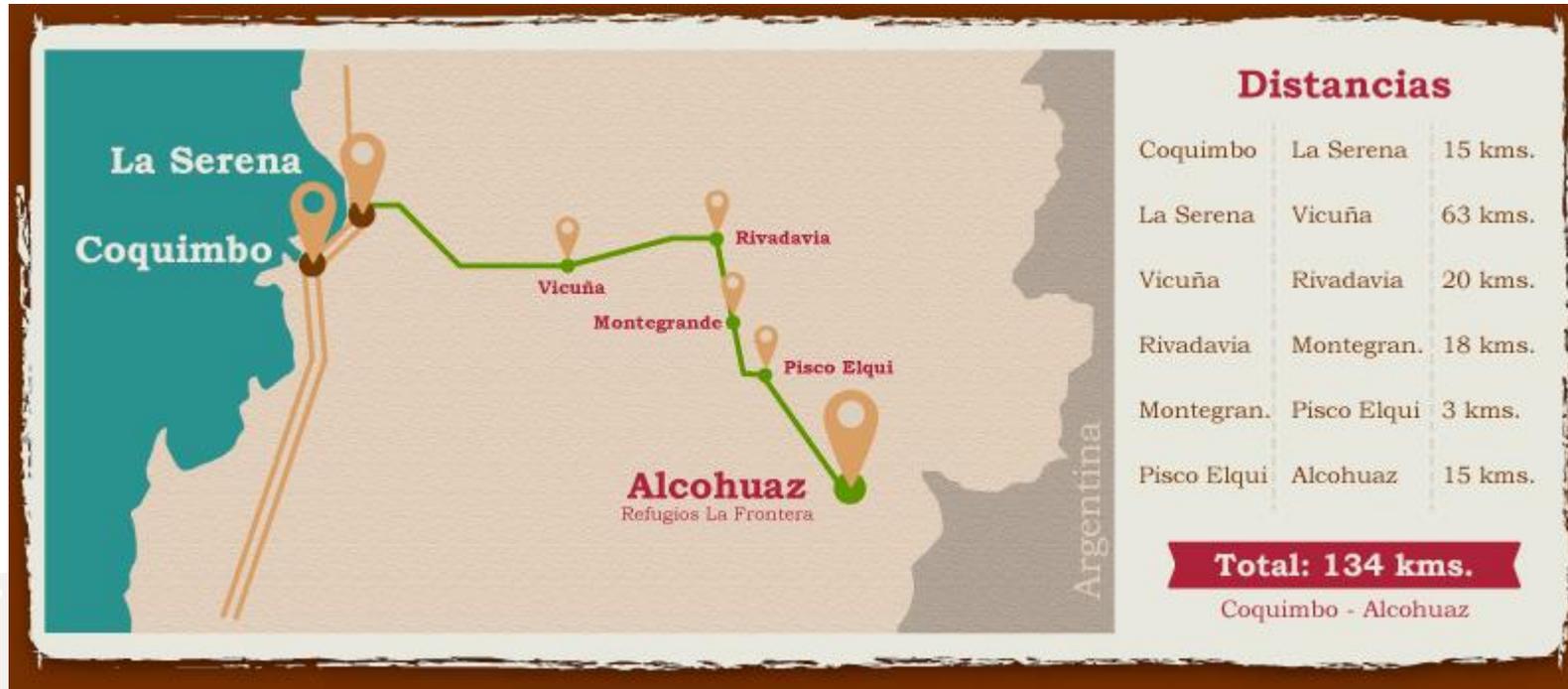
En bus

Son muchísimos los buses que llegan hasta el terminal de buses de La Serena. Desde Santiago son aproximadamente 6 horas de trayecto.

Para los que viajen en avión o bus, la línea de buses que viaja desde La Serena hasta Alcohuz es Buses Sol del Elqui (+56 9 61113477).

Salen tanto desde el terminal de buses como el aeropuerto de La Serena y tardan alrededor de horas.

El último trayecto en invierno es a las 4:00 pm. (confirmar horarios por teléfono).



Cómo llegar



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

RETIRO - WORSKHOP

Yoga & Masaje Tailandés

7 - 10 DE OCTUBRE 2022

ZONES DEL ELQUI - ALCOHUAZ - VALLE DEL ELQUI