



REAL DEL  
PEHUENCHE

# YOGA-TREKK

**ENCUENTRO ÚNICO AL PIE DEL CERRO CAMPANARIO**  
CON TODO EL CONFORT DE NUESTRO CAMPAMENTO, EL REAL DEL PEHUENCHE  
Y EXPERIENCIAS ENRIQUECEDORAS COMO, UN BAÑO DE GONG,  
PRÁCTICAS DE YOGA, MEDITACIÓN Y TREKKING

LA PROPUESTA INCLUYE PENSIÓN COMPLETA  
Y LA GASTRONOMÍA SERÁ UN MENÚ SALUDABLE Y CONSCIENTE  
PARA GENERAR UN EQUILIBRIO PERFECTO ENTRE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO:

LICUADOS DE FRUTAS, LECHE VEGETALES Y DISTINTOS PREPARADOS  
Y ASÍ LOGRAR LA FUERZA Y VITALIDAD NECESARIA PARA ENCARAR LA AVENTURA

TODO ESTO Y MUCHO MÁS, EN UN ENTORNO ÚNICO, INMERSOS EN PLENA CORDILLERA  
HARÁN DE ESTE ENCUENTRO UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE

PARA LA CONFIRMACIÓN DEL SERVICIO SE REQUIERE EL 30% DEL TOTAL  
DEL PROGRAMA. DE ESTE MODO, SE CONGELA EL PRECIO Y SE GARANTIZA  
LA CONTRATACIÓN DEL MISMO



# ■ DÍA 1

El primer día, es necesario estar en Las Loicas a las 9,00hs para realizar el registro en el control Fronterizo.

Una vez concretados los trámites, emprendemos el placentero viaje hacia el Real, disfrutando los hermosos paisajes que la ruta 145 nos ofrece.

Después de 30 minutos de viaje, arribaremos al campamento, en dónde nuestro equipo nos espera con una grata bienvenida

## - 10:30 hs | DESAYUNO RECEPCIÓN Y ARMONIZACIÓN

Actividad para alinear la energía de todos los participantes y poder dar inicio a las actividades

## - 11:00 hs | PRÁCTICA DE HATHA VINYASA YOGA

Es un yoga activo e intenso, y a la vez respetuoso dependiendo la de necesidad de cada persona. por Elena Schuller. (90 min aprox)

Realizaremos una práctica guiada de posturas de yoga con el objetivo de tomar consciencia del estado del cuerpo físico, de la respiración y la capacidad de concentración. Guiándonos por nuestra respiración, realizaremos diferentes posturas que nos permitan fluir a través del movimiento y la respiración. Buscando la alineación física y energética. Activando nuestra energía solar y lunar a través de secuencias de posturas y pranayamas. No requiere experiencia previa

## - 13:30 hs | ALMUERZO SALUDABLE Y CONSCIENTE

## - 15:00 hs | TREKKING AUTOGUIADO

Invitaremos a los participantes a caminar por las vegas de las nacientes del arroyo Pehuenche. Una caminata que nos introducirá en un ambiente de naturaleza pura, flores andinas, arroyos y animales que prepararan nuestra percepción para el baño de gong



# ▪ DÍA 1

- 16:30 hs | BAÑO DE GONG.

Por Lucas Rodriguez (90 min aprox)

- SONIDO SAGRADO, SONIDO DE GONG

El yoga del sonido o Naad Yoga incluye entre sus diversas prácticas poderosas herramientas de sanación para el sistema nervioso y endócrino.

Se facilita una experiencia inmersiva a través de la cuál se pueden liberar patrones emocionales y mentales que permiten acceder al ser puro interior

- 18:30 hs | MERIENDA SALUDABLE

Fogón y descanso

- 20:30 hs | CENA SALUDABLE Y CONSCIENTE



**REAL DEL  
PEHUENCHE**

# ■ DÍA 2

- 8:00 hs | DESAYUNO SALUDABLE

- 9:00 hs | KUNDALINI YOGA. Por Lucas Rodriguez (90 min aprox)

Kundalini yoga es el Yoga que expande la consciencia. En sus prácticas sagradas encontramos las kriyas; series que involucran asanas (posturas), pranayamas (respiraciones), mudras/bandhas (sellos corporales), música (cánticos), mantras (poderosas vibraciones sonoras), y una gran variedad de meditaciones. Cada kriya o secuencia trabaja con un objetivo bien específico. Esta expansión de consciencia se da por la activación del potencial creativo en nosotros, la energía kundalini

- 12:30 hs | ALMUERZO SALUDABLE

- 14:00 hs | TREKKING DE LAS CASCADAS

Conectando con el sonido del agua recorreremos diversas cascadas, llegando a los hitos fronterizos entre Argentina y Chile, contemplando desde el mirador de la Laguna del Maule. Despedida del grupo. Duración 3 horas. Dificultad baja

17:00 hs | MERIENDA Y CIERRE DEL ENCUENTRO

## IMPORTANTE

**EL INTINERARIO PRESENTA UN MODELO A SEGUIR.**

**SIN EMBARGO, SITUACIONES DE CAMBIOS CLIMÁTICOS O DE FUERZA MAYOR,**

**QUE PONGAN EN RIESGO LA SEGURIDAD DEL GRUPO,**

**PUEDEN HACER QUE EL MISMO VARÍE**



# ELEMENTOS A TRAER NECESARIO

## PIES

- Botas o zapatillas de trekking
- 2 Pares de medias gruesas
- 3 Pares de medias finas
- Zapatillas livianas | Gomones | Alpargatas

## PIERNAS

- 2 Pantalones interior (sintéticos)
- 1 Pantalón de trekking
- 1 Pantalón cómodo para estar en el campamento y las prácticas de yoga

## TORSO

- 2 Camisetas interiores (sintéticas)
- 1 Buzo sintético fino (polar tec 100 o 200 o similar)
- 1 Campera de polar o softshell
- 1 Campera de abrigo (pluma)
- 1 Chaqueta impermeable con capucha (tipo Gore-Tex)
- 1 Remera o camisa de algodón

## CABEZA

- 1 Pañuelo de cuello sintético (Buff o similar)
- 1 Gorra de sol
- 1 Corro de abrigo
- Anteojos de sol (con filtro UV)

## MANOS

- 1 Par de guantes interiores finos (sintéticos)

## MOCHILAS Y BOLSOS

- 1 Bolso o petate de 90 litros para equipo personal
- 1 Mochila de 30 litros para los trekkings

## OTROS

- Mat de Yoga y mantita
- Linterna frontal con pilas extras
- Protector labial y facial (protección solar factor 30 mínimo)
- Recipiente para 1 litro de agua
- 1 Termo de acero inoxidable 1 litro
- Elementos de higiene personal

## ELEMENTOS OPCIONALES

- Libro
- Cámara de fotos
- Comida de marcha preferida
- Equipo de Mate

# SERVICIOS INCLUIDOS

- 2 DÍAS DE SERVICIO DE CAMPAMENTO CON PENSIÓN COMPLETA
- TODAS LAS COMIDAS DURANTE SU ESTADÍA EN EL REAL DEL PEHUENCHE
- INSTRUCTORES PROFESIONALES DE YOGA
- GUÍAS PROFESIONALES DE MONTAÑA CON CERTIFICACIONES UIMLA, UIAGM, EPGAMT
- COMUNICACIÓN DE RADIO VHF PERMANENTE
- COMUNICACIÓN SATELITAL EN CASO DE EMERGENCIAS
- WIFI

# SERVICIOS NO INCLUIDOS

- CUALQUIER COSTO ADICIONAL SI EL HUÉSPED ABANDONA LA SALIDA
- TRASLADO HASTA EL CAMPAMENTO
- EQUIPO PERSONAL, MEDICAMENTOS PERSONALES
- EVACUACIONES AÉREAS O TERRESTRES
- SERVICIO DE CUARTO, LAVANDERÍA
- SEGUROS PERSONALES
- HOPITALIZACIÓN O MEDICACIÓN DE CUALQUIER ÍNDOLE
- NINGÚN OTRO SERVICIO NO MENCIONADO ANTERIORMENTE