



HOTEL
del PAINE



18- 21 de Marzo 2022

Celebración Equinoccio de Otoño

Otoño estación de cambios

Programas de 2 y 3 días

En esta época del año muchos de nosotros comenzamos a idear nuestras metas y proyectos. Podemos sentir que es momento de generar cambios, de dejar viejos patrones de vida, de pensamiento y también emocionales que no nos ayudan a avanzar, a prosperar, a desarrollarnos.

Todos ideamos metas y proyectos con las que soñamos, de las que hablamos y que sin embargo no logramos alcanzar. ¿Por qué?

Las transformaciones Externas nos afectan Interiormente....

¿Quién no ha sentido que a medida que transitamos el otoño nuestro cuerpo va cambiando, también nuestro estado de ánimo y nuestros niveles de energía? El cambio, la impermanencia, el movimiento, son características del Otoño, esta estación nos recuerda el carácter cíclico de la naturaleza, de la vida.

Después del verano con todo su calor y luz brillante, de la energía desplegada hacia afuera, el otoño nos invita a caminar de retorno hacia adentro, nos marca el inicio de un ciclo de vuelta hacia nosotros mismos.

La caída de las hojas nos recuerda que nada es permanente, la naturaleza se despoja de sus formas externas y toda la energía comienza a fluir hacia adentro... Cada cambio de estación nos recuerda que el ciclo vuelve a comenzar.

¿Cómo nos afecta el Otoño?

- **A nivel físico** pueden manifestarse alteraciones del sueño y en proceso digestivo (gases, constipación) y en enfermedades que afectan al aparato respiratorio, dado que nuestro metabolismo se ralentiza y nuestras defensas bajan.
- **A nivel mental**, el movimiento no se detiene, puede aumentar el murmullo mental lo que puede generarnos estrés, ansiedad, falta y problemas de concentración, cambios de humor, intranquilidad y agitación y sobre todo mantenernos alejados del Momento Presente.

¿Que nos puede ayudar a mantenernos más equilibrados?

- Profundizar sobre nuestra respiración, nos ayuda a prepararnos para la introspección.
- Procesos creativos, como dibujar, la música, explorar nuestra creatividad.
- Mantener rutinas y horarios de sueño, comidas, ejercicios, recreación.
- Meditación
- Yoga y actividad física.
- Y muy importante ... Aprender a vivir en contacto con la Naturaleza y sus ciclos



¿Cómo nos ayudará este retiro?

- Las Asanas o Posturas de Yoga nos van a ayudar a encontrar el bienestar físico, fortaleciendo y flexibilizando musculatura, equilibrando nuestro sistema endocrino y fortaleciendo nuestro sistema inmunológico.
- Pranayamas o técnicas de respiración, nos ayudan a equilibrar cuerpo- mente.
- La Meditación a través de la Relajación, Interiorización y la Concentración junto a las Vibraciones Sutiles impactan en nuestro Bienestar espiritual, Mental y Físico.
- Los Baños de Bosques nos reconectan con la naturaleza y sus ciclos generando bienestar físico, mental, espiritual, felicidad y mejorando el vínculo persona-naturaleza.

Actividades

VIERNES 18

Check in en hotel del paine desde las 15 horas.

A las 18.00 hrs.

- Bienvenida
- Agni Hotra
- Canto de mantras
- Meditación

- 20.30 hrs.
- Bebida de bienvenida y cena en el hotel

Alojamiento en habitación doble o triple



SÁBADO 19

Al amanecer:

- Agni Hotra y canto de mantras
- Yoga Detox
- Armonización de los Sentidos

(Duración de las actividades 1, 5 horas aprox)

08.30 hasta las 09.30 desayuno en hotel

Mañana Libre donde podrán recorrer los alrededores del sector o tomar una excursión de medio día

14.30 hrs.

- Baño de Bosques y ceremonia del Té (duración aprox. 2, 5 horas)

19.00 hrs.

- Yoga Restaurativo
- Agni Hotra y canto de Mantras

20.00 hrs. Cena en el hotel

22.00 hrs.

·Meditación con Sonidos

DOMINGO 20

07.00 Al amanecer

- Agni Hotra y Canto de Mantras
- Yoga Detox

08.30 a 09.30

- Desayuno en el hotel y Check out de los visitantes que se despidan ese día

10.30 am

- Baño de Bosques, donde se hará un momento de reflexión y contemplación a la hora del equinoccio de otoño.

14.30 hrs.

- Huerta Orgánica

19.00 hrs.

- Agni Hotra
- Yoga Nidra

20.30

- Cena y alojamiento

LUNES 21

07.00 Al amanecer

- Agni Hotra y canto de mantras
- Yoga Detox
- Meditación para Equilibrar Chackras
- Sonidos y Vibraciones Sutiles

08.30-09.30 desayuno y despedida



¿Qué traer?

- Yoga Mat (Alfombra de Yoga)
- Manta
- Ropa cómoda, abrigada y adecuada para la estar al aire libre en la Patagonia.

VALORES POR PERSONA (IVA INCLUIDO) (incluye desayuno y cena)



HABITACIÓN BASE DOBLE



2 Noches \$283.900
3 Noches \$378.400



HABITACIÓN BASE TRIPLE



2 Noches \$246.400
3 Noches \$321.400



SOLO EVENTO

Sábado y Domingo \$100.000 (incluye cena)
Sábado o Domingo \$70.000 (incluye cena)



NO INCLUYE

- Traslados
- Almuerzos
- Bebestible
- Excursiones
- Entradas al parque Torres del Paine





Equinoccio de Otoño

ESTACIÓN DE CAMBIOS

