



**SAMADHI EXPEDITIONS**  
ANDES OUTDOOR EXPERIENCE

# RETIRO DE YOGA Y CULTURAS ANCESTRALES DE LA PATAGONIA

*Casa Hotel Haín - Punta Arenas*

Febrero 2020



## INTRODUCCIÓN

A más de dos mil kilómetros de distancia de Santiago, se localiza la ciudad más austral de la Patagonia chilena: Punta Arenas.

Fundada en el año 1848, la capital de la Región de Magallanes y la Antártica Chilena hoy es catalogada como una de las ciudades más hermosas del país gracias a su arquitectura sobresaliente y ubicación privilegiada en la ribera norte del Estrecho de Magallanes.

Nos sorprenderemos con la historia de la ciudad y aún más con la de los primeros habitantes de la Patagonia: aónikenk, kawésqar, selk'nam y yámanas. Todo esto mientras nos alojamos en el acogedor y mágico Hotel Haín, inspirado en el famoso ritual de iniciación de los jóvenes selk'nam en la vida adulta.

Realizaremos cuatro prácticas de yoga en los estilos Hatha Yoga y Vinyasa Yoga, guiados por la instructora certificada Paola Dalmazzo.

Participaremos de un taller de cestería en junquillo dictado por una artesana kawésqar, donde aprenderemos las técnicas de urdimbre de esta cultura y el sentido sagrado y ritual en torno a este oficio.

Visitaremos el Parque Nacional Pali Aike, famoso por albergar evidencia arqueológica de poblaciones humanas con más de 11 mil años de antigüedad y por sus más de cinco mil hectáreas de bosques, volcanes, cuevas y pampas habitadas por guanacos, armadillos y ñandúes. Frente a uno de los cráteres de Pali Aike, realizaremos una sesión de Hatha Yoga guiados por la instructora certificada Javiera Martín.



Durante nuestro tiempo libre podremos realizar actividades opcionales como terapias ayurvédicas en el Centro de Ayurveda y Yoga Chardi Kala, excursiones a la Reserva Nacional de Magallanes, trekking al Monte Tarn, navegación en kayak por el Estrecho de Magallanes, paseos al Fuerte Bulnes o visitas a la Isla Magdalena para conocer sus pingüíneras (las actividades opcionales no están incluidas en el precio del programa y se deben coordinar directamente con los organizadores).

## DESTACADOS

- Cuatro sesiones de yoga en los estilos Hatha Yoga y Vinyasa Yoga, dirigidas por instructora certificada.
- Tres comidas diarias elaboradas con productos frescos de la zona (desayuno, almuerzo y cena).
- Excursión guiada de día completo al Parque Nacional Pali Aike.
- Sesión de Hatha Yoga en Pali Aike, guiada por una instructora certificada.
- Taller de cestería en junquillo realizado por una artesana kawésqar.
- Uso de las instalaciones de Casa Hotel Haín.
- Terapias ayurvédicas opcionales (no incluidas en el precio del programa).
- Excursiones opcionales como trekking al Monte Tarn, navegación en kayak por el Estrecho de Magallanes, visita a la Reserva Nacional de Magallanes, paseo al Fuerte Bulnes o la Isla Magdalena y sus pingüíneras (actividades opcionales no incluidas en el precio del programa).



## FECHA

13 al 16 de febrero, 2020

## ALOJAMIENTO

Casa Hotel Haín se encuentra ubicada en el barrio portuario de Punta Arenas, en la esquina de las calles José Nogueira y Paraguaya. Un emplazamiento privilegiado con una hermosa vista al mar. frente al antiguo cementerio de Punta Arenas y al Templo Hindú, único en América Latina.

Antiguamente, Casa Hotel Haín solía ser una típica casa patrimonial magallánica, mezcla de bodegón de puerto y arquitectura pionera, fiel testimonio de una época en la que las construcciones respondían únicamente al clima y a la disponibilidad de materiales.

Tras la muerte de su antigua propietaria y el abandono de la propiedad, surge la idea de desenterrar esta historia y rescatar el concepto de cálido refugio del "fin del mundo" e incluso de ir más atrás en el tiempo, hacia los orígenes de la Patagonia salvaje. Es por esto que el hotel se bautiza como "Haín", que en lengua selk'nam significa "Espacio y ceremonia de iniciación de los jóvenes en la vida adulta".

De construcción en madera, Casa Hotel Haín fue recuperada a fuerza de reciclaje y alejándose de la modernidad para ofrecer un ambiente cálido y acogedor propio de estas latitudes.

Todas las habitaciones cuentan con calefacción central e incorporan materiales nobles como la madera de lenga centenaria que recubre los



pisos. Además, cada habitación lleva el nombre de algún espíritu del Haín y cuenta con una explicación sobre lo que representa.

Los espacios comunes cuentan con ventanales de piso a cielo, dándole calidez y luminosidad a las instalaciones. El living cuenta con diversos documentales sobre la cultura selk'nam, sala de estar con mapa, wifi para planificar la ruta de viaje, ambientación interactiva, objetos únicos pertenecientes a los pueblos patagones y una biblioteca con libros de historia, antropología y ciencia.

## **NIVEL DE DIFICULTAD**

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

## **ESTILOS DE YOGA**

Hatha Yoga

Vinyasa Yoga

## **ORGANIZADORES**

**Paola Dalmazzo Henríquez - Akal Prem Kaur**

Instructora de Kundalini Yoga acreditada por Kundalini Research Institute (USA), instructora de Hatha y Vinyasa Yoga acreditada por Yoga Alliance y



Escuela Karma Yoga Internacional (México) y Profesional en Salud Ayurveda (A.H.P).

Paola inició su formación en Kundalini Yoga el año 2009 junto al maestro S.S Jap Singh Khalsa, discípulo directo de Yogui Bhajan. En 2010, abrió el primer Centro de Kundalini Yoga en Punta Arenas, siendo la primera instructora de esta disciplina en la Región de Magallanes.

Por otra parte, ha estudiado nutrición y cocina de forma autodidacta, temas que la llevaron a descubrir el Ayurveda. En 2015, comenzó sus estudios en torno a la disciplina y en 2018 se graduó como Profesional en Salud Ayurveda (A.H.P) en el California College of Ayurveda.

### **Carolina Quintul**

Artesana kawésqar y una de las últimas descendientes de esta etnia en Punta Arenas. De sus antepasados heredó este oficio y hoy su especialidad es la cestería en junquillo para confeccionar aros, canastos, colgantes, individuales y pulseras, entre otros.

También ofrece talleres de cestería para enseñar la técnica de urdimbre de los kawésqar y para transmitir el sentido sagrado en torno a este oficio. Desde la recolección del junquillo por la turba patagónica hasta el tratamiento de la fibra antes de tejer, todo es un proceso sagrado y ritual.

### **Javiera Marín Floegel**

Comunicadora social y publicista, guía certificada por WFR e instructora certificada de Jyotim Yoga con más de 10 años de experiencia en la enseñanza de Jyotim, Vinyasa y Hatha Yoga.



Javiera se ha formado con importantes profesores como Karen O'Bannon, Renato Turla, Sharat Arora, José María Vigar, Ramiro Calle, Emma Marín y Valeria Schneider (India, España y Chile).

### **Marcelo Noria**

Titulado de técnico deportivo por el Comité Olímpico Chileno mención montañismo en 2010, instructor de montañismo y certificador de la Escuela Nacional de Montaña (Certificación U.I.A.A. 2010), docente de ecoturismo y formador de monitores para la fundación Sendero de Chile e INJUV.

Las excursiones guiadas por Marcelo destacan gracias a sus conocimientos en cultura, historia, flora y fauna locales.

## **ITINERARIO**

### **DÍA 1 Jueves 13 de febrero**

**2 PM:** A partir de esta hora los pasajeros podrán hacer el check in en Casa Hotel Haín.

**7 PM:** Sesión de Hatha yoga, guiada por instructora certificada.

**8.30 PM:** Deliciosa cena en Casa Hotel Haín, preparada con productos locales y frescos. Opciones vegetarianas y veganas disponibles (solicitar con anticipación).

### **Descanso**

### **DÍA 2 Viernes 14 de febrero**

**8 AM:** Desayuno en Casa Hotel Haín.



**9 AM:** Salida hacia el Parque Nacional Pali Aike, ubicado 196 kilómetros al noreste de Punta Arenas.

**11.30 AM:** Llegada al parque donde visitaremos la Cueva Pali Aike, uno de los hitos más reconocidos del lugar por albergar evidencia arqueológica de poblaciones humanas con más de 11 mil años de antigüedad.

El Parque Nacional Pali Aike fue creado en 1970 y abarca 5.030 hectáreas de bosques, volcanes, cuevas y pampas habitadas por guanacos, armadillos y ñandúes.

Durante la visita, realizaremos una sesión de Hatha Yoga frente a uno de los cráteres de Pali Aike guiados por la instructora certificada Javiera Martín.

**1.30 PM:** Lunch box en el lugar con hermosas vistas de los paisajes lunares y volcánicos que ofrece el parque.

**2 PM:** Continúa el recorrido por Pali Aike.

**5 PM:** Parada en el pueblo Primera Angostura para disfrutar de una tradicional once magallánica (opcional y no incluida en el precio del programa).

**6 PM:** Regreso a Punta Arenas.

**8.30 PM:** Llegada a Casa Hotel Haín.

**9 PM:** Deliciosa cena en Casa Hotel Haín, preparada con productos locales y frescos. Opciones vegetarianas y veganas disponibles (solicitar con anticipación).

### **Descanso**

## **DÍA 3 Sábado 15 de febrero**

**8 AM:** Sesión de Vinyasa Yoga, guiada por instructora certificada.

**9.30 AM:** Desayuno en Casa Hotel Haín.

**10 AM:** Tiempo libre para realizar actividades opcionales o terapias ayurvédicas en el Centro de Ayurveda y Yoga Chardi Kala.





**1.30 PM:** Delicioso almuerzo en Casa Hotel Haín, preparado con productos locales y frescos. Opciones vegetarianas y veganas disponibles (solicitar con anticipación).

**3 PM - 7 PM:** Taller de cestería kawésqar en Casa Hotel Haín, dirigido por Carolina Quintul. Durante el taller, los participantes aprenderán la técnica de urdimbre kawésqar para elaborar piezas pequeñas como aros, colgantes, anillos y pulseras.

**7.30 PM:** Sesión de Hatha yoga, guiada por instructora certificada.

**9 PM:** Deliciosa cena en Casa Hotel Haín, preparada con productos locales y frescos. Opciones vegetarianas y veganas disponibles (solicitar con anticipación).

**Descanso**

## **DÍA 4 Domingo 16 de febrero**

**8 AM:** Sesión de Vinyasa Yoga, guiada por instructora certificada.

**9.30 AM:** Desayuno en Casa Hotel Haín.

**11 AM:** Check out en Casa Hotel Haín.

**\*FIN DE LOS SERVICIOS\***

## **IDIOMAS**

Español e inglés

## **INCLUYE**

4 sesiones de yoga guiadas por instructora certificada.

3 noches de alojamiento en habitaciones compartidas en Casa Hotel Haín.

Excursión guiada full day al Parque Nacional Pali Aike





Sesión de Hatha Yoga en Pali Aike guiada por instructora certificada

Entradas al Parque Nacional Pali Aike

Taller de cestería en junquillo dictado por una artesana kawésqar.

Todas las comidas mencionadas en el programa.

Uso de las instalaciones de Casa Hotel Haín.

## **NO INCLUYE**

Transporte hasta Punta Arenas

Traslados hacia Casa Hotel Haín

Once en Primera Angostura

Bebestibles ni bebidas alcohólicas

Excursiones opcionales

Terapias ayurvédicas

Comidas no mencionadas en el programa

Seguro médico

Ítems no estipulados en el programa

## **CÓMO LLEGAR**

El retiro tendrá lugar en la ciudad de Punta Arenas, capital de la XII Región de Magallanes y de la Antártica Chilena. La distancia desde Santiago es de 2191 kilómetros, por lo que la mejor forma de llegar es en avión.

El vuelo dura alrededor de tres horas y media hasta el Aeropuerto Internacional Presidente Carlos Ibáñez del Campo (PUQ), ubicado 20 kilómetros al norte de la ciudad. En el mismo aeropuerto, se puede solicitar un servicio de traslado hasta Casa Hotel Haín, ubicada en la calle José



Nogueira 1600. Las tarifas promedio son de \$5.000 CLP por persona en transfer y de \$11.000 CLP en taxi.

## EQUIPO BÁSICO

- Mat de yoga
- Ropa cómoda para yoga
- Bloqueador solar
- Botella de agua (pueden rellenarla en el hotel).
- Anteojos de sol
- Gorro para el frío
- Cuello para el frío
- Guantes para el frío
- Repelente de mosquitos
- Ropa de abrigo
- Zapatos cómodos para las excursiones
- Mochila chica para las excursiones
- Parka o chaqueta cortavientos
- Ropa impermeable
- Medicinas personales

