

RETIRO DE MONTAÑA

- CON VALERIA SCHNEIDER -



8 - 11 DE DICIEMBRE 2022
LO VALDÉS - CAJÓN DEL MAIPO - CHILE



Samadhi Expeditions
The Yoga Outdoor Experience

“Cuando practicamos Yoga - sea cuál sea el método - cultivamos la atención plena en el momento presente y al hacerlo ya no hay vuelta atrás, la forma de vivir la vida cambia.

Cuando practicamos nos miramos frente a un espejo, quedando totalmente expuesta nuestra vulnerabilidad , nuestras fortalezas, nuestras defensas y nuestros apegos... y esa es la idea, mientras más nos conectamos con la prolongación interna del cuerpo y a la vez, la contención desde lo más periférico a lo más profundo.

Las barreras se abren, lo que está oscuro se ilumina, lo que está cerrado se abre y lo que está demasiado expuesto se protege.

Comencé con el Yoga - seguramente como muchos : A partir de una crisis personal, de una necesidad de encontrarme y así fue como clase a clase, Asana tras Asana, inhalación tras exhalación se hizo parte de mi vida.

Mi pasión es enseñar, guiar a cada alumno que entienda el por qué y para qué de cada variación.

Motivar a los profesores en la inteligencia de la enseñanza desde la intuición y el auto cuestionamiento.

En mi práctica personal diálogo constantemente con mis limitaciones y condiciones físicas y al hacerlo apaciguo mis emociones.”

Valeria es sin duda, una de las más connotadas exponentes del Yoga en Chile y no sólo por su nivel técnico y dominio del cuerpo. Va mucho más allá de eso... es la sutileza y profundidad de sus clases, lo que las convierte en una verdadera poesía, llevándonos a un estado profundo de concentración y diálogo con nuestras emociones y espíritu por medio de la conciencia corporal. Haciendo de cada clase un viaje, dónde entramos en conjunto en una realidad atemporal.



www.samadhiexpeditions.cl

INFORMACIÓN GENERAL

En *Samadhi Expeditions* siempre queremos innovar, aventurarnos a crear nuevas experiencias.

Por eso hemos querido idear un Retiro especial con Valeria: Llevar su inspiración a un imponente escenario natural.

Para ello, hemos escogido *Lo Valdés*. El último rincón del *Cajón del Maipo*, fuente del agua que hidrata al Gran Santiago, con sus magníficos paisajes: sus emblemáticas cumbres como el mismísimo *Volcán San José*, patrono del Valle. Sus caudalosos ríos y sus imponentes formaciones rocosas que atraen a los mejores escaladores del mundo cada año.

Nos alojaremos en un confortable refugio de montaña: *Basecamp Lo Valdés*, con un gran domo dónde tendrán lugar las sesiones de yoga. Además de una clase especial outdoor que tendremos durante un amigable trekking por el fértil valle "*La Engorda*".

El día Sábado tendremos la posibilidad de realizar un de trekking más desafiante (actividad opcional). Un excepcional trekking de montaña al *Glaciar Nieves Negras*, que finalizará con un reconfortante baño termal en las aguas de las Termas naturales "*Baños Colina*", rodeada de sobrecogedoras cumbres.

Los que prefieran descansar, podrán quedarse en el lodge, utilizando sus instalaciones, disfrutando sus paisajes y/o tomar una de las terapias corporales que se estarán ofreciendo (no incluido en el precio).

No te pierdas esta oportunidad única de practicar yoga guiad@ por una de las mejores, en medio de un majestuoso paisaje cordillerano.

¡Sin duda será una experiencia única y llena de inspiración, siempre acompañad@s del entusiasta staff de *Samadhi Expeditions*.



www.samadhiexpeditions.cl

INFORMACIÓN GENERAL



www.samadhiexpeditions.cl

INSTRUCTORA VALERIA SCHNEIDER

Me inicié en Yoga el año 1996 con Gustavo Ponce. Me formé en YogaShala siendo la 1a generación egresada en la Metodología Iyengar y Dynamic.

Continué mi aprendizaje con Swami Ekananda en el área de Filosofía y Fisiología del Yoga y en la Metodología Iyengar con Renato Turla y Marina Chaselon siendo esta última mi profesora hasta el día de hoy.

Desde el año 2000 comencé a dar clases en YogaShala y a coordinar las Formaciones de Profesores.

Durante el año 2009-12 fui co-societaria en la Escuela Sadhana Yoga.

2013-16 regresé a YogaShala siendo participe de las Formaciones durante esos años.

2017 inicié mi proyecto Dharma Yoga, escuela especializada en la Formación y en un trabajo personalizado en la Metodología Iyengar, guía terapéutica y práctica de Meditación.

De manera paralela a mi aprendizaje en Yoga desde el 2008 me acerco al Budismo siendo un complemento y un enriquecimiento en mi experiencia al practicar y enseñar.

Durante el año 2011 me sumerjo en la Psicología Budista siendo hasta el día de hoy mi gran aliada en la vida.

Me especializo en la Metodología Iyengar, en los talleres de uso de Props, Meditación, Pranayama, Metodología en estructura piramidal, seguimiento a profesores, Yoga Terapia.

Ubicado en el kilometro 74.8 de la ruta G-25, camino al Volcán, a los pies del Cerro El Morado y Volcán San José. El lugar se encuentra rodeado de hermosas formaciones geológicas, de millones de años de antigüedad y glaciares que guardan el agua dulce para el planeta.

Basecamp Lo Valdés está compuesto de 3 cómodas cabañas con capacidad para 6 personas c/u: Una habitación con una litera y la segunda, con dos literas. Baño y cocina. Cuenta con una gran terraza y tinaja de agua caliente, además de un gran domo dónde realizaremos las clases de yoga.

Glamping ecosustentable, utilizando energía solar para todas sus instalaciones.

Los residuos que se generan en la estadía de los pasajeros, son llevados a un centro de reciclaje, mientras que todos los residuos orgánicos son compostados.



www.samadhiexpeditions.cl

EL LUGAR

BASECAMP LO VALDÉS



www.samadhiexpeditions.cl

ITINERARIO

JUEVES 8 DE DICIEMBRE

4:00 pm Comienza check in en *Basecamp Lo Valdés*.

6:00 pm Sesión de Yoga con *Valeria Schneider* en domo del lugar.

8:00 pm Deliciosa cena bajo las estrellas.

Descanso.

8:00 am Desayuno

9:00 am Salimos rumbo a un hermoso y amigable trekking por el Valle La Engorda con el *Volcán San José* como telón de fondo.

Tendremos una clase de yoga outdoor con Valeria durante el recorrido en medio de este sobrecogedor paisaje cordillerano.

Almuerzo tipo box lunch durante el trekking.

Duración del trekking 4 horas aproximadas (caminando).

Dificultad trekking: Fácil – mediano.

4:00 pm Hora aproximada de regreso a *Basecamp Lo Valdés*.

Descanso. Tiempo para usar instalaciones del lugar y/o tomar alguna terapia.

6:00 pm Sesión restaurativa de yoga con Valeria en domo del lugar.

8:00 pm Cena bajo las estrellas.

Descanso.



www.samadhiexpeditions.cl

ITINERARIO

VIERNES 9 DE DICIEMBRE



www.samadhiexpeditions.cl

ITINERARIO

SÁBADO 10 DE DICIEMBRE

7:30 am Desayuno

8:30 am Actividad opcional: Trekking a *Glaciar Nieves Negras*. Salimos en auto rumbo a Termas Baños Colina desde dónde iniciamos este bello trekking de montaña, atravesando vegas y sectores rocosos para admirar este inhóspito e imponente Glaciar, ubicado muy cerca de la frontera con Argentina,

Almuerzo tipo box lunch durante el trekking.

Duración del trekking 6 horas aproximadas (caminando).

Dificultad trekking: Media.

De regreso finalizaremos con un reconponedor baño en las Termas naturales *Baños Colina*. Terapéuticas aguas completamente naturales, con un entorno de ensueño: rodeada de imperiosas cumbres andinas y bellas formaciones rocosas.

Personas que no quieran participar de la caminata, pueden quedarse en el refugio descansando, utilizando sus instalaciones, que incluye tinaja de agua caliente y/o tomando alguna de las terapias corporales que se estarán ofreciendo (no incluidos en el valor del retiro) .

Aquellas personas que se queden en Basecamp, disfrutarán de almuerzo en el lugar.

5:30 pm Hora aproximada de regreso a *Basecamp Lo Valdés*.

6:30 pm Sesión restaurativa de yoga con Valeria en domo del lugar.

8:00 pm Cena bajo las estrellas.

Descanso.

8:00 pm Sesión de Yoga con Valeria en domo.

9:30 am Desayuno.

12:00 pm Check out.

* Fin de los servicios



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

www.samadhiexpeditions.cl

ITINERARIO

DOMINGO 11 DE DICIEMBRE

VALORES

VALOR
PROMOCIONAL

\$330.000

VALOR
SAMADHI VIP/ DHARMA

\$330.000

VALOR NORMAL

\$370.000

Valor promocional: Hasta el 8 de Noviembre.

Valor Samadhi Vip: Personas que hayan participado de una experiencia Samadhi los dos últimos años.

Valor Dharma: Alumnos Escuela Dharma Yoga.

Valor normal: Después del 8 de Noviembre.

Descuentos no acumulables.

- *Consultar por descuentos para grupos.*



www.samadhiexpeditions.cl

INCLUYE

- 3 noches de alojamiento en *Basecamp Lo Valdés* en habitación doble o cuádruple con literas.
- 5 sesiones de de Yoga guiadas por *Valeria Schneider*.
- Una de las sesiones outdoor, (durante caminata del día Viernes 9 de Diciembre).
- Toda la alimentación mencionada a lo largo del programa. Alimentación ovo vegetariana, (personas con restricciones alimenticias, deberán indicarlo en ficha técnica que se les enviará previamente).
- Trekking guiado día Viernes 9 de Diciembre.
- Souvenir Samadhi Expeditions.

- Transporte hasta el lugar.
- Trekking guiado día Sábado 10 de Diciembre (Valor \$28.000 p/p).
- Uso de tinaja del lugar (\$45.000 para 5 personas por 2 horas de uso)
- Terapias opcionales (consultar con los organizadores tipos de terapias y valores).
- Entrada a Termas Baños Colina (Valor \$8.000 adultos / \$4.000 niños)
- Items no estipulados en el programa.



www.samadhiexpeditions.cl

NO INCLUYE



www.samadhiexpeditions.cl

RESERVAS

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

Javiera Martín Floegel

Rut. 13.903.217-9

Cuenta corriente 6261604-0

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 del botón de Mercadopago en el link del retiro de nuestra web:

[Retiro de Montaña \(samadhiexpeditions.cl\)](#)

**Los pagos a través de Mercadopago tienen un recargo del 0,06%*



www.samadhiexpeditions.cl

- 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



www.samadhiexpeditions.cl

EQUIPO BÁSICO

- Mat de yoga
- Ropa cómoda para yoga
- Zapatos cómodos para trekking (caña alta)
- Ropa abrigada y ligera para las caminatas (ideal sistema “capas”)
- Parka abrigada (ideal de pluma)
- Guantes
- Ropa de abrigo para las noches de montaña
- Bloqueador solar
- Botella para el agua
- Anteojos de sol
- Gorro y bandana para el cuello
- Mochila para las caminatas.
- Cámara fotográfica (opcional)
- Linterna
- Bastones de trekking (Opcional / se recomienda llevar)
- Traje de baño – toalla – sandalias para las Termas.

En automovil:

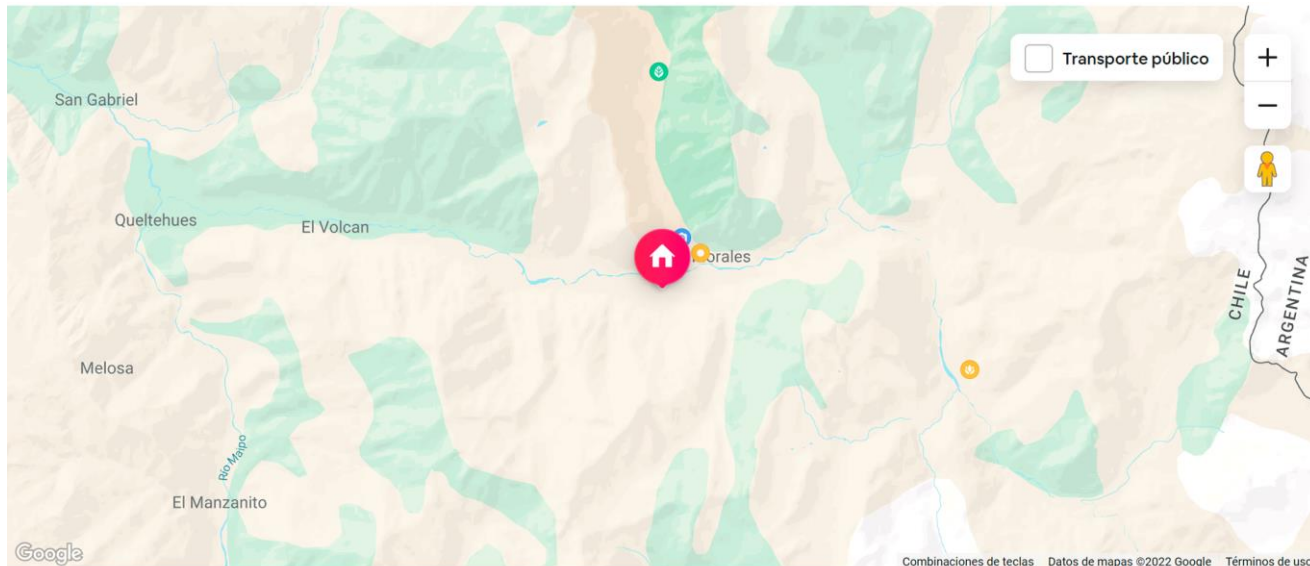
Si vienes desde Santiago Oriente, tomar Av. Américo Vespucio, abandonando la autopista por la salida Las Torres para doblar hacia el Oriente por Av. Departamental, hasta llegar a Av. La Florida. Luego, dobla hacia el sur y sigue derecho por Av. La Florida hasta llegar a Camino al Volcán.

Seguir hacia Las Vizcachas. En la intersección de Eyzaguirre con Camilo Henríquez (Puente Alto) en el sector de Las Vizcachas, se continúa hacia el Cajón del Maipo siempre por camino al Volcán, pasando por los pueblos de San José de Maipo, El Melocotón, San Alfonso hasta San Gabriel, llegando a Lo Valdés.

Después del punto de control de Carbineros en San Gabriel el camino empieza a subir y pasa por el asentamiento El Volcán.

Basecamp Lo Valdés se encuentra ubicado en el kilometro 74.8 de la ruta G-25, camino al Volcán, a los pies del Cerro El Morado y Volcán San José.

Todo el camino esta asfaltado, y en auto se demora aproximadamente 1 hora 30 minutos.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

www.samadhiexpeditions.cl

CÓMO LLEGAR

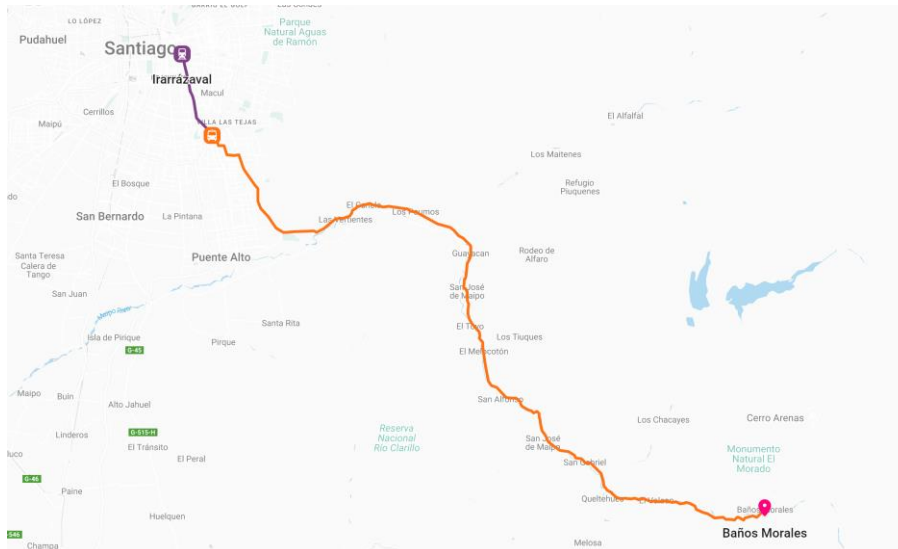
En transporte público:

La opción más rápida para llegar en transporte público es la siguiente:

- Tomar el metro línea 4 hasta Estación Las Mercedes.
- Fuera de la estación, en el paradero, tomar bus hasta San José de Maipo. Pasan cada una hora y el trayecto dura 30 minutos aproximadamente. Valor: \$2.000 aprox.
- En San José de Maipo tomar taxi hasta *Basecamp Lo Valdés*. Trayecto de una hora aproximadamente. Valor entre \$20.000 y \$30.000.

La opción más barata en transporte público es la siguiente:

- Tomar línea 5 hasta Estación de *Metro Bellavista La Florida*. En el paradero tomar metrobus 72 con destino a Baños Morales. Una vez en Baños Morales, hay que caminar 50 mts. aprox. hasta *Basecamp Lo Valdés*.
- El trayecto es de 2 horas 50 minutos aproximadamente. Valor: \$5.000
- Salidas sólo una vez al día (confirmar horario al siguiente teléfono: +56 9 72289755).



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

www.samadhiexpeditions.cl

CÓMO LLEGAR

+56 9 76629805

info@samadhiexpeditions.cl



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience



RESERVAS Y MÁS INFORMACIÓN:

INFO@SAMADHIEXPEDITIONS.CL

+56 9 76629805

WWW.SAMADHIEXPEDITIONS.CL