

RETIRO DE MONTAÑA

- CON VALERIA SCHNEIDER -



8-11 DE DEZEMBRO 2022

6 - 9 DE ABRIL 2023

LO VALDÉS - CAJÓN DEL MAIPO - CHILE



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

"Quando praticamos yoga – seja qual for o método – cultivamos a atenção plena no momento presente e ao fazê-lo não há como voltar atrás, a maneira como vivemos a vida muda.

Quando praticamos nos olhamos em frente a um espelho, sendo totalmente expostos nossa vulnerabilidade, nossas forças, nossas defesas e nossos apegos... E essa é a ideia, quanto mais nos conectamos com o prolongamento interno do corpo e, ao mesmo tempo, a contenção do mais periférico ao mais profundo.

Barreiras abertas, o que é escuro é iluminado, o que está fechado abre e o que está muito exposto é protegido.

Comecei com yoga - certamente como muitos: De uma crise pessoal, de uma necessidade de me encontrar e é assim que a classe para a aula, Asana depois de Asana, a inalação após exalar tornou-se parte da minha vida.

Minha paixão é ensinar, orientar cada aluno que entende o porquê e o que de cada variação.

Motivar os professores na inteligência do ensino a partir da intuição e do auto-questionamento.

Na minha prática pessoal, dialogo constantemente com minhas limitações e condições físicas e, ao fazê-lo, apaziguo minhas emoções."

Valeria é, sem dúvida, um dos mais renomados expoentes do Yoga no Chile e não apenas por seu nível técnico e domínio do corpo. Vai muito além disso... É a sutileza e profundidade de suas classes, o que os torna um verdadeira poesia, nos levando a um profundo estado de concentração e diálogo com nossas emoções e espírito através da consciência corporal. Fazendo de cada classe uma jornada, onde entramos juntos em uma realidade atemporal.



www.samadhiexpeditions.cl

INFORMAÇÕES GERAIS

Na *Samadhi Expeditions* queremos sempre inovar, nos aventurar para criar novas experiências.

É por isso que quisemos criar um Retiro especial com Valeria: Leve sua inspiração para um cenário natural impressionante.

Para isso, escolhemos Lo Valdés. A última esquina do Cajón del Maipo, fonte da água que hidrata a Grande Santiago, com suas magníficas paisagens: seus picos emblemáticos como o próprio vulcão San José, padroeiro do Vale. Seus rios caudalosos e suas imponentes formações rochosas que atraem todos os anos os melhores alpinistas do mundo.

Ficaremos em um confortável refúgio de montanha: *Basecamp Lo Valdés*, com uma grande cúpula onde serão realizadas as sessões de yoga. Além de uma aula especial ao ar livre que teremos durante uma caminhada amigável pelo vale fértil "La Engorda".

No sábado teremos a possibilidade de fazer um trekking mais desafiador (atividade opcional). Um excepcional trekking de montanha até o Glaciar Nieves Negras, que terminará com um reconfortante banho termal nas águas das termas naturais "Baños Colina", cercadas por picos de tirar o fôlego.

Aqueles que preferem descansar podem se hospedar na pousada, utilizando suas instalações, apreciando suas paisagens e/ou fazer uma das terapias corporais que serão oferecidas (não incluídas no preço).

Não perca esta oportunidade única de praticar yoga guiado por um dos melhores, no meio de uma majestosa paisagem andina.

Será sem dúvida uma experiência única e inspiradora, sempre acompanhada pelo entusiasmado staff da *Samadhi Expeditions*.



www.samadhiexpeditions.cl

INFORMAÇÕES GERAIS



www.samadhiexpeditions.cl

INSTRUTOR

VALERIA SCHNEIDER

Comecei no Yoga em 1996 com Gustavo Ponce. Treinei em YogaShala sendo a 1ª geração formada na Metodologia Iyengar e Dinâmica.

Continuei meu aprendizado com Swami Ekananda na área de Filosofia e Fisiologia do Yoga e na Metodologia Iyengar com Renato Turla e Marina Chaselon, sendo esta última minha professora até hoje.

Desde o ano 2000 comecei a ensinar no YogaShala e coordenar a Formação de Professores.

Durante o ano de 2009-12 fui co-corporativo na Sadhana Yoga School.

2013-16 Retornei ao YogaShala fazendo parte das Formações durante esses anos.

Em 2017 iniciei o meu projeto Dharma Yoga, uma escola especializada em Formação e trabalho personalizado na Metodologia Iyengar, guia terapêutico e prática de meditação.

Paralelamente ao meu aprendizado no Yoga desde 2008, abordo o Budismo como um complemento e um enriquecimento na minha experiência ao praticar e ensinar.

Durante o ano de 2011 mergulhei na Psicologia Budista, sendo até hoje meu grande aliado na vida.

Sou especialista na Metodologia Iyengar, nas oficinas de uso de Adereços, Meditação, Pranayama, Metodologia em estrutura piramidal, monitoria de professores, Yogaterapia.

Localizado no quilômetro 74,8 da rota G-25, a caminho do Vulcão, no sopé do Cerro El Morado e Volcán San José. O local é cercado por belas formações geológicas, com milhões de anos, e geleiras que armazenam água doce para o planeta.

Basecamp Lo Valdés é composto por 3 confortáveis camarotes com capacidade para 6 pessoas cada: um quarto com beliche e o segundo com dois beliches. Banheiro e cozinha. Tem um grande terraço e tanque de água quente, bem como uma grande cúpula onde teremos aulas de ioga.

Glamping eco-sustentável, utilizando energia solar em todas as suas instalações.

Os resíduos gerados durante a estadia dos passageiros são levados para um centro de reciclagem, enquanto todo o lixo orgânico é compostado.



www.samadhiexpeditions.cl

O LUGAR BASECAMP LO VALDÉS



www.samadhiexpeditions.cl

ITINERÁRIO

QUINTA-FEIRA, 8 DE DEZEMBRO

16h00 Hrs check-in começa no *Basecamp Lo Valdés*.

18h00 Hrs Sessão de Yoga com Valeria Schneider na cúpula do local.

20h00 Hrs Jantar delicioso sob as estrelas.

Descanso.

8h00 Café da manhã

9h00 Partimos para um belo e amigável trekking pelo Vale de La Engorda com o Vulcão San José como pano de fundo.

Teremos uma aula de ioga ao ar livre com Valéria durante o passeio no meio dessa paisagem andina avassaladora.

Box lunch durante a caminhada.

Duração da caminhada aproximadamente 4 horas (caminhada).

Dificuldade do trekking: Fácil – médio.

16h00 Hora aproximada de retorno ao Basecamp Lo Valdés.

Descanso. Hora de usar as instalações locais e/ou fazer alguma terapia.

18h00 Sessão de ioga restauradora com Valéria na cúpula do local.

20h00 Jantar sob as estrelas.

Descanso.



www.samadhiexpeditions.cl

ITINERÁRIO

SEXTA-FEIRA, 9 DE DEZEMBRO



www.samadhiexpeditions.cl

ITINERÁRIO

SÁBADO, 10 DE DEZEMBRO

7h30 Café da manhã

8h30 Atividade opcional: Trekking ao Glaciar Nieves Negras. Saímos de carro em direção às Termas Baños Colina de onde começamos esta bela caminhada pela montanha, atravessando prados e setores rochosos para admirar este inóspito e imponente Glaciar, localizado muito perto da fronteira com a Argentina.

Box lunch durante a caminhada.

Duração da caminhada 6 horas aproximadamente (caminhada).

Dificuldade do trekking: Médio.

Na volta, terminaremos com um banho restaurador nas Termas Naturais de Baños Colina. Águas terapêuticas completamente naturais, com um ambiente de sonho: cercado por imponentes picos andinos e belas formações rochosas.

As pessoas que não quiserem participar da caminhada podem ficar no refúgio descansando, utilizando suas instalações, que incluem banheira de água quente e/ou fazendo algumas das terapias corporais que serão oferecidas (não incluídas no valor do retiro) .

As pessoas que se hospedam no Basecamp vão almoçar no local.

17h30 Hora aproximada de retorno ao Basecamp Lo Valdés.

18h30 Sessão de ioga restauradora com Valéria na cúpula do local.

20h00 Jantar sob as estrelas.

Descanso.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

www.samadhiexpeditions.cl

8h00 Sessão de Yoga com Valeria em cúpula.

9h30 Café da manhã.

12h00 Confira.

* Fim dos serviços

ITINERÁRIO

SÁBADO, 10 DE DEZEMBRO

VALORES

VALOR SAMADHI VIP

2500 R\$

VALOR NORMAL

2900 R\$

Valor Samadhi Vip: Pessoas que participaram de uma experiência de Samadhi nos últimos dois anos.

Valores baseados em quartos duplos ou quádruplos (por ordem de chegada)

Descontos não cumulativos.

Pergunte sobre descontos para grupos.



www.samadhiexpeditions.cl

INCLUI

- 3 noites de alojamento no Basecamp Lo Valdés em quarto duplo ou quádruplo com beliches.
- 5 sessões de Yoga orientadas por Valeria Schneider.
- Uma das sessões ao ar livre, (durante a caminhada na sexta-feira, 9 de dezembro).
- Todos os alimentos mencionados ao longo do programa. Comida ovovegetariana, (pessoas com restrições alimentares, devem indicá-la na ficha técnica que lhes será enviada previamente).
- Trekking guiado na sexta-feira, 9 de dezembro.
- Expedições de Samadhi de Lembrança.

- Transporte para o local.
- Trekking guiado no sábado, 10 de dezembro (Valor 150 R\$ p/p).
- Uso do pote do local 250 R\$ para 5 pessoas por 2 horas de uso)
- Terapias opcionais (consulte os organizadores para tipos de terapias e valores).
- Entrada para Termas Baños Colina (Valor 43 R\$ adultos / 22 R\$ crianças)
- Itens não estipulados no programa.



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

www.samadhiexpeditions.cl

NO INCLUI



www.samadhiexpeditions.cl

RESERVAS

RESERVAS:

Para reservar um lugar, você deve pagar 50% do valor total do retiro por transferência eletrônica para a seguinte conta bancária no Chile:

Banco Santander

Javiera Martin Floegel

Rute. 13.903.217-9

Conta corrente 6261604-0 Mail: info@samadhiexpeditions.cl

O saldo deve ser pago até 10 dias antes do início do retiro.

Outra opção para pagar com crédito é através do botão Mercadopago no link de retirada em nosso site:

[Retiro na Montanha \(samadhiexpeditions.cl\)](http://samadhiexpeditions.cl)

Outra opção é pagar através do Paypal (para isso, escreva para info@samadhiexpeditions.cl para solicitar um boleto de pagamento).



www.samadhiexpeditions.cl

- Multa de 25% do valor total da desistência até 11 dias antes do seu início.
- 10 dias antes: Sem possibilidade de devolução.
- Caso a atividade não atinja um mínimo de 6 participantes, 100% das reservas serão devolvidas.

DEVOLUÇÕES



www.samadhiexpeditions.cl

EQUIPE BÁSICA

- Tapete de yoga
- Roupas confortáveis para ioga
- Calçado confortável para trekking (bengala alta)
- Roupas quentes e leves para caminhadas (sistema de “camadas” ideal)
- Parka quente (ideal para baixo)
- Luvas
- Roupas quentes para noites de montanha
- Bloqueador solar
- garrafa de água
- Óculos de sol
- Chapéu e bandana para o pescoço
- Mochila para caminhadas.
- Câmera (opcional)
- Lanterna
- Bastões de trekking (opcional/recomenda-se trazer)
- Fato de banho – toalha – sandálias para as Termas.

Transporte privado:

O transfer em transporte privado tem um valor de R\$ 1350 ida e volta, do Aeroporto de Santiago, hotel ou outro local central da cidade.

Capacidade máxima das cinco pessoas do veículo.

Transporte público:

A opção mais rápida para chegar de transporte público é a seguinte:

Pegue a linha 4 do metrô até a estação Las Mercedes.

Fora da estação, no ponto de ônibus, pegue o ônibus para San José de Maipo. Eles passam a cada hora e a viagem leva aproximadamente 30 minutos.

Valor: \$ 2.000 aprox.

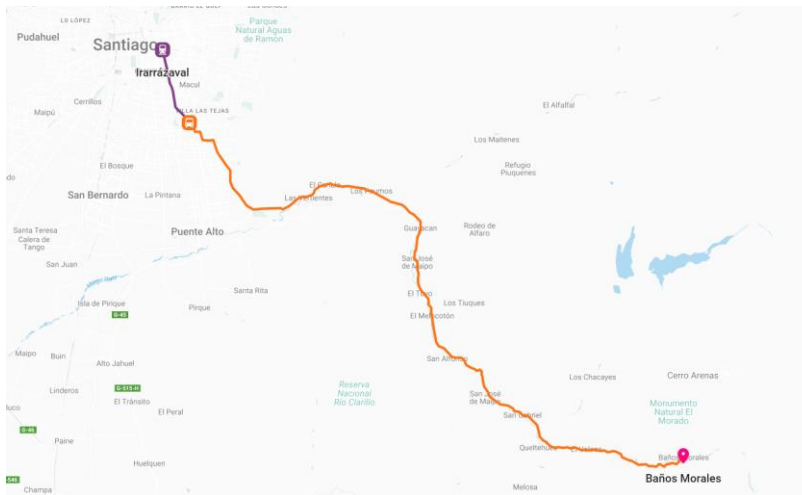
Em San José de Maipo, pegue um táxi para Basecamp Lo Valdés. Viagem de aproximadamente uma hora. Valor entre \$ 20.000 e \$ 30.000.

A opção mais barata de transporte público é a seguinte:

Pegue a linha 5 até a estação de metrô Bellavista La Florida. No ponto de ônibus, pegue o metrô 72 para Baños Morales. Uma vez em Baños Morales, você tem que caminhar 50 metros. Aproximadamente. para Basecamp Lo Valdés.

A viagem é de aproximadamente 2 horas e 50 minutos. Valor: \$ 5.000

Saídas apenas uma vez ao dia (confirmar horário no seguinte telefone: (+56 9 72289755)).



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience

www.samadhiexpeditions.cl

COMO CONSEGUIR

+55 2198390 4225

info@samadhiexpeditions.cl

De carro:

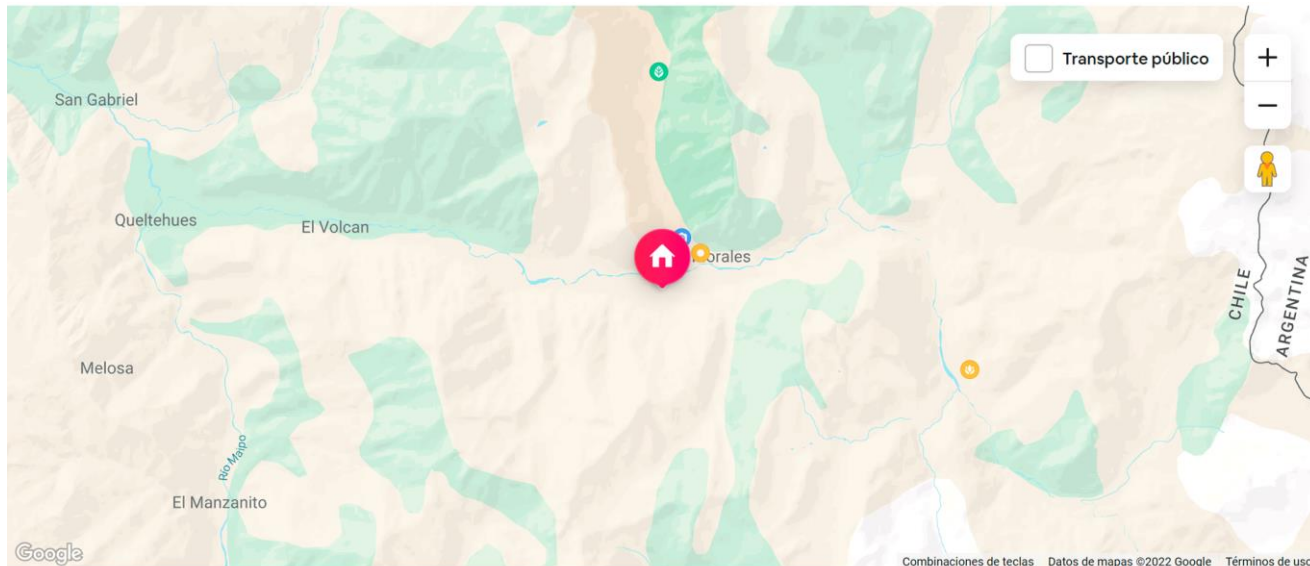
Se você vem de Santiago Oriente, pegue a Av. Américo Vespucio, saindo da rodovia na saída Las Torres para virar para o leste na Av. Departamental, até chegar à Av. La Florida. Depois, vire para o sul e continue em frente pela Av. La Florida até chegar a Camino al Volcán.

Continue em direção a Las Vizcachas. No cruzamento de Eyzaguirre com Camilo Henríquez (Puente Alto) no setor Las Vizcachas, continue em direção ao Cajón del Maipo sempre a caminho do vulcão, passando pelas cidades de San José de Maipo, El Melocotón, San Alfonso a San Gabriel , chegando a Lo Valdés.

Após o posto de controle de Carbineros em San Gabriel, a estrada começa a subir e passa pelo assentamento El Volcán.

O Basecamp Lo Valdés está localizado no quilômetro 74,8 da rota G-25, a caminho do Vulcão, aos pés do Cerro El Morado e Volcán San José.

Toda a estrada é asfaltada e de carro leva aproximadamente 1 hora e 30 minutos.



www.samadhiexpeditions.cl

COMO CONSEGUIR

+55 2198390 4225

info@samadhiexpeditions.cl



Samadhi Expeditions

The Yoga Outdoor Experience



RESERVAS E MAIS INFORMAÇÕES:

INFO@SAMADHIEXPEDITIONS.CL

+55 2198390 4225

WWW.SAMADHIEXPEDITIONS.CL