



CHILKO  
Turismo Wellness  
BIENESTAR PARA TU NATURALEZA

# YOGA EN LA MONTAÑA

- VILLA LA ANGOSTURA -  
PATAGONIA ARGENTINA

Retiro de Yoga

con Carla Gammariello 

 @ser.consciente.seryoga

[www.chilkoturismowellness.cl](http://www.chilkoturismowellness.cl)





**CHILKO**  
Turismo Wellness  
BIENESTAR PARA TU NATURALEZA

## POTENCIA ALMA, CUERPO Y MENTE

Bienvenid@ a una experiencia de transformación que te recordará la divinidad que eres.



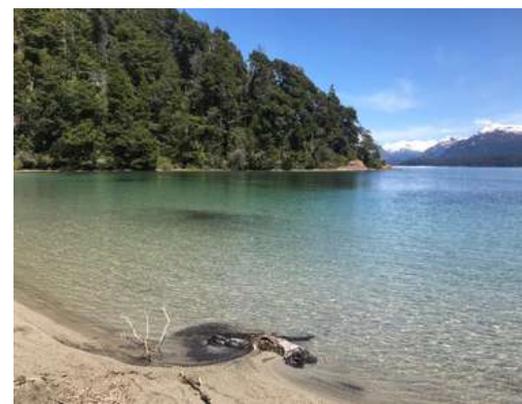
Del 30 de Septiembre al  
02 de Octubre 2023

@ser.consciente.seryoga  
[www.chilkoturismowellness.cl](http://www.chilkoturismowellness.cl)



# VILLA LA ANGOSTURA ARGENTINA

**Villa La Angostura es una encantadora localidad ubicada en la provincia de Neuquén, en la Patagonia Argentina. Se encuentra en la región conocida como "Los Lagos", enclavada en el sur de la Cordillera de los Andes y a orillas del lago Nahuel Huapi. Esta villa es un destino de ensueño para aquellos que buscan conectar con la naturaleza, disfrutar de actividades al aire libre y relajarse en un entorno pintoresco y acogedor en medio de los majestuosos paisajes de la Patagonia Argentina.**



# Carla Gammariello

@ser.consciente.seryoga

## Quien soy....

....un ser divino en este sagrado templo humano como todos! También mi propio laboratorio, alguien que se conocer todos los días un poco mas... y un montón de etiquetas: mujer, madre, profe de yoga, terapeuta, compañera, eterna aprendiz....

Hace 27 años soy master en yoga y meditación, y 17 años terapeuta floral. Hace 10 años conocí la física cuántica y la medicina germánica, esto me llevo a un despertar que desarrollo un cambio radical en mis clases y practicas de yoga, integrando al ser humano y descubriendo su potencial...vivencie como el cuerpo te lleva al permanente autoconocimiento. A través del movimiento y la respiración encuentre la aceptación, y como dejar de interferir en procesos naturales que solamente quieren mi maduración.

Actualmente me dedico a formar terapeutas florales, a la maestria ser yoga, mi propio metodo de con una visión integral que te lleva al reencuentro de tu maestro interno. Realizo talleres de autoconocimiento con el proposito de amarnos y expandirnos en cada momento.



# Alojamiento: La Casa del Lago

La Casa del Lago es el lugar donde nos alojaremos durante este retiro. Es un hermoso lodge de montaña con una mágica vista a los cerros Bayo, Belvedere e Inacayal y al Lago Correntoso y que cuenta con todas las comodidades de tu estadía.

Se encuentra ubicada en el barrio Epulafquén, zona residencial de Villa la Angostura.

Sus cálidos espacios, donde la arquitectura patagónica y las vistas al paisaje cordillerano son protagonistas, te invitan a la relajación y al descanso. Este lugar será exclusivo para el grupo.



# EXPERIENCIAS QUE TENDRÁS



CHILKO  
Turismo Wellness  
BIENESTAR PARA TU NATURALEZA



YOGA

HATHA VINYASA YOGA



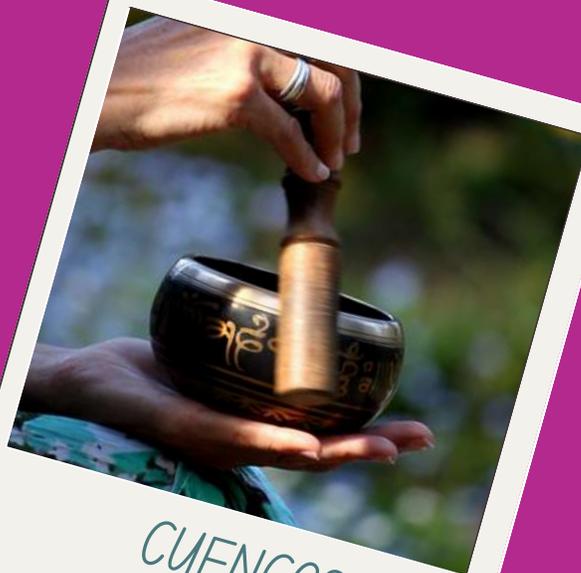
CHOCOLATE

CATA DE CHOCOLATE Y  
MINDFULNESS



BOSQUE

INMERSION EN EL  
BOSQUE



CUENCOS

SOUNDHEALING

# EXPERIENCIAS QUE TENDRÁS

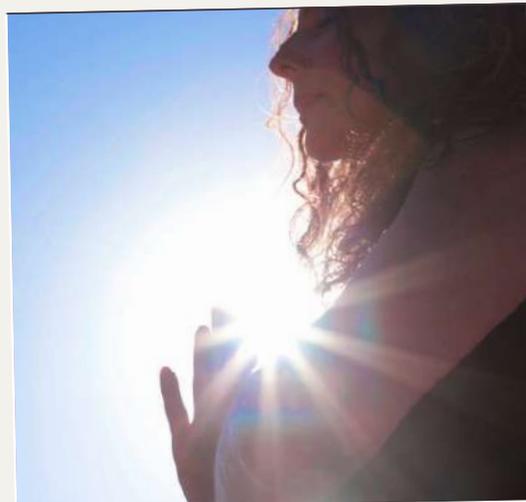


CHILKO  
Turismo Wellness  
BIENESTAR PARA TU NATURALEZA



TALLERES

HERRAMIENTAS PARA  
NUESTRA MENTE



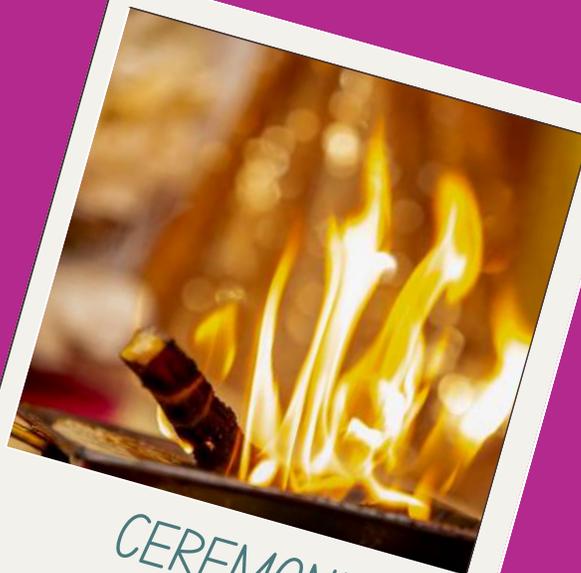
MEDITACIONES

MEDITACIONES Y  
PRANAYAMAS



ALIMENTACION  
CONSCIENTE

COMIDA LOCAL Y  
VEGETARIANA



CEREMONIA

CEREMONIA DEL FUEGO

# Programa

## Retiro de Yoga en la montaña

Del 30 de Septiembre al 02 de Octubre 2023, Villa la Angostura, Argentina

### Día 1

Sábado 30 de Septiembre

- 11:00 hrs: Llegada de la/os participantes a Villa la Angostura. Check in en Casa del Lago, presentación del grupo.
- 12:30 hrs: Introducción a la alimentación consciente.
- 13:30 hrs: Almuerzo Consciente. Atención plena aplicada al momento de comer.
- 15:00 hrs: Taller: Cómo funciona nuestra mente. Entender el diseño de la creación. Descubrir nuestro consciente e inconsciente. Descubrir pensamientos automáticos y llevar a la vida cotidiana una inteligencia emocional.
- 16:30 hrs: Inmersión de bosque. Sumergirse en la naturaleza para despertar nuestros sentidos.
- 18:30 hrs: Libre. Disfruta de los paradisiacos lugares de Villa la Angostura.
- 20:00 hs Cena consciente
- 21:30hs Relajación y meditación con cuencos.
- Relajación profunda. Liberaremos tensiones del cuerpo y la mente a través de ejercicios guiados de relajación. Practicaremos técnicas de atención plena y concentración para obtener mayor presencia. Nos dejaremos llevar por el poder del sonidos través de los cuencos, una experiencia vibracional para equilibrar la energía del cuerpo mediante diferentes sonidos sanadores.

# Programa

## Retiro de Yoga en la montaña

Del 30 de Septiembre al 02 de Octubre 2023, Villa la Angostura, Argentina

### Día 2

Domingo 01 de Octubre

- 7:30 hrs: Clase de yoga y respiraciones conscientes. **Pramayama**
- **Hatha Vinyasa Yoga:** Una de las prácticas más completas, trabajaremos el fortalecimiento articular y muscular realizando posturas durante varios ciclos. Adaptados a todos los niveles, no importa si no has hecho antes ni yoga ni pranayama o si eres un yogui experimentada.
- **Pranayama:** Oxigenaremos el cuerpo y equilibraremos el Prana (energía vital) a través de ejercicios de respiración controlada a voluntad.
- 09:00 hrs: Desayuno consciente
- 11:00 hrs: Herramientas para hackear la mente. Herramientas para ir dejando pensamientos compulsivos y repetitivos. Descubrir el potencial de cada ser humano. Favorecer la creación de nuevos hábitos saludables.
- 13: 00 hrs: Almuerzo con atención plena
- 15:00 hrs: Meditación en el lago. Estado de presencia y atención plena en uno de los lagos mas bellos de la Argentina.
- 17:00 hrs: Cata de Chocolate y Mindfulness. A través de los 5 sentidos conectarnos con la cata y atención plena del cacao.
- 19:00 hrs: Libre sugerencia sunset en el lago
- 21:00 hrs: Cena a ciegas
- 22:00 hrs: Ceremonia del fuego. Consagración de una vida saludable y plena basada en el amor propio.

# Programa

## Retiro de Yoga en la montaña

Del 30 de Septiembre al 02 de Octubre 2023, Villa la Angostura, Argentina

### Día 3

Lunes 02 de Octubre

- **08:00 hrs: Cierre. Activación de la presencia. Nos despedimos sembrando una nueva forma de vida para que puedas reflejarla en tu cotidianidad.**
- **09:00 hrs: Desayuno consciente.**
- **10:30 hrs: Check out Casa del Lago.**
- **Fin del Retiro.**

# Retiro de Yoga en la montaña



## QUE INCLUYE ESTA EXPERIENCIA:

- Prácticas de Hatha Vinyasa Yoga
- Introducción a la alimentación consciente
- Meditaciones y pranayamas
- Inmersión en el bosque
- Cata de Chocolate y Mindfulness
- Soundhealing con cuencos
- Taller: Como funciona nuestra mente
- Taller: Herramientas para hackear la mente
- Ceremonia del fuego
- Alimentación completa (Desayuno, almuerzo, cena) en base a comida vegetariana y alimentos locales
- Alojamiento por 3 días y 2 noches en Casa del Lago, lodge de montaña en base a habitaciones compartidas y privadas
- Seguro asistencia en viaje
- Regalo especial

# Retiro de Yoga en la montaña



## QUE NO INCLUYE ESTA EXPERIENCIA:

- Traslado aereo ni terrestre a Villa la Angostura, Argentina.
- Seguro obligatorio de responsabilidad civil internacional, (RCI) si viajas en auto desde Chile a Argentina
- Actividades ni comidas extras
- Todo lo no especificado en este documento.

# Retiro de Yoga en la montaña



## RECOMENDACIONES PARA LLEGAR A VILLA LA ANGOSTURA:

### Recomendaciones de traslado en auto:

- Desde Chile: Para llegar en auto hasta Villa la Angostura debes ingresar por el paso fronterizo Cardenal Samoré, ubicado en la región de los Lagos. Debes asegurarte de llevar tu carnet de identidad vigente, los documentos de tu auto y el seguro obligatorio de responsabilidad civil RCI.
- Desde Argentina: Desde San Martín de los Andes y Bariloche puedes llegar por la ruta nacional 40.

### Recomendaciones traslado en bus:

- Desde Chile: Buses con salida desde la ciudad de Osorno a Villa la Angostura:

-[www.adesmarchile.cl](http://www.adesmarchile.cl)

-<https://viatac.com.ar/>

-Desde Argentina:

-<https://viabariloche.com.ar/>

### Recomendaciones de traslado en avión:

-Desde Santiago de Chile a Bariloche vía: [www.skyairline.com/](http://www.skyairline.com/)

-Desde Buenos Aires a Bariloche vía:

- <https://www.aerolineas.com.ar>, [www.jetSMART.com/](http://www.jetSMART.com/)

\*El retiro no incluye el transporte a Villa la Angostura, ni de ida ni de regreso.

# VALORES Y FECHA:

Fecha: Del 30 de Septiembre al 02 de Octubre 2023  
3 días / 2 noches

VALORES TIPO HABITACION	PRECIO ARG /USD
• En Base a habitación compartida triple en cama single	\$252.000/ USD 326
• En base a habitación compartida doble en cama single	\$262.000/USD 337
• En base a habitación compartida doble en cama matrimonial	\$280.000/USD 360
• En base a habitación privada en cama matrimonial	\$315.000 /USD 407

**\*10% descuento por pago en efectivo**

\*Los valores son por persona

\*Consulta por descuentos desde 2 personas.

\*valor en USD referencial según tipo de cambio del día

# TERMINOS Y CONDICIONES

-Para solicitar disponibilidad de cupo para este retiro debes escribir a [contacto@chilkoturismo.cl](mailto:contacto@chilkoturismo.cl) y se te indicara la disponibilidad y las formas de pago.

## **Formas de pago:**

### **-Pesos Argentinos:**

- Transferencia bancaria
- Pago en efectivo (**10 % descuento**)

### **-Pesos chilenos:**

- Transferencia bancaria (**10% descuento**)
- Pago tarjeta de crédito, debito (aplica recargo).

### **-Dólares:**

- Paypal

## **Política de cancelación:**

Si cancelas lo pagado hasta el 22 de septiembre del 2023 se reembolsará un 80% del total, después de esta fecha esta experiencia no es reembolsable y no se puede cambiar por ningún motivo. Si la cancela o pide una modificación, no se le devolverá el importe abonado.

-No incluye vuelos aéreos al destino, ni de ida ni de regreso.

-No incluye traslados terrestre a Villa la Angostura. Sin embargo te ayudaremos a coordinar este traslado entregándote todos los datos!

-Los servicios no utilizados no son reembolsables.

-Programas sujetos a multas por concepto de anulación de servicios.

-Los valores son referenciales con un tipo de cambio que será actualizado al momento de la confirmación y pago de la reserva .

-Excepciones a los terminos y condiciones, no serán permitidas por ninguna razón

-No se endosara ninguna responsabilidad financiera a los organizadores por los gastos extras que no se especifiquen en dichos términos.

-Cualquier daño material público o a propiedad privada, al hotel o a otros servicios ofrecidos son de exclusiva responsabilidad del huésped o quién lo realice. Ni Chilko Turismo Wellness ni Carla Gammariello tienen responsabilidad alguna sobre ellos.

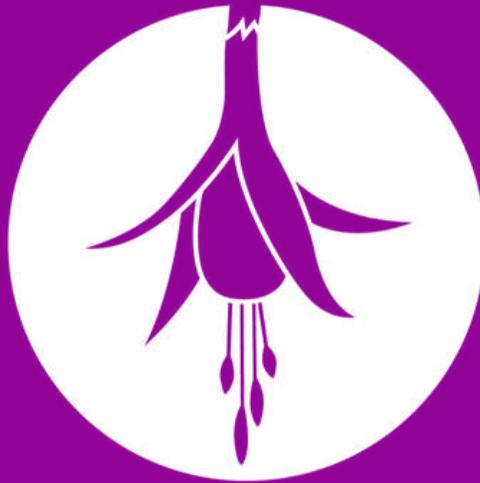
Ni Chilko Turismo Wellness ni Casa del Lago lodge se harán responsables de los daños o pérdidas de pertenencias personales.

-Entiendo que las comidas grupales no pueden ser modificadas para satisfacer necesidades de alguna dieta. Acepto el tipo de comida Vegetariana o vegana. Solo en caso de alergias extremas estas comidas podrían ser cambiadas.

# DISCLAIMER

Por medio de este documento acuerdo lo siguiente:

- Que estoy participando en las actividades de este retiro que involucran practicas de yoga y actividades deportivas de baja intensidad en donde garantizo que estoy físicamente apto y que no tengo ninguna condición médica que me impida participar de este retiro.
- Si estoy embarazada, entiendo que participo completamente bajo mi responsabilidad y la de mi hijo/a. Para obtener permiso a participar en las prácticas de yoga, programas de salud o talleres, acuerdo asumir toda la responsabilidad por cualquier riesgo, lesiones, daños o perjuicios conocidos o desconocidos, en los que pueda incurrir como resultado de la participación de este programa ofrecido por mi instructora.
- Al considerar la posibilidad de participar en las práctica de yoga, los programas de salud o los talleres, renuncio deliberada y voluntariamente a cualquier reclamo que pueda tener contra mi instructor, por lesiones o daños que pueda sufrir, como resultado de participar en estos programas.
- Tomo por la presente la responsabilidad completa y exclusiva de cualquier responsabilidad de pérdida o daño a la propiedad personal asociada con práctica de yoga o cualquier otro evento.
- Fotos y videos pueden ser tomados durante el retiro. Informaré a la instructora si no quisiera ser incluido en ellos.
- Yo voluntariamente renuncio a cualquier reclamo que pueda tener contra cualquier persona o entidad de cualquier manera involucrada con el mismo, incluyendo sin limitaciones instructor, contratistas independientes, empleados, agentes y representantes.
- He leído el comunicado anterior y la exención de responsabilidad y entiendo completamente su contenido.
- Acepto voluntariamente los términos, condiciones y renuncia establecidos anteriormente bajo mi propia voluntad.
- Al realizar el pago del 100% del retiro acepto los términos, condiciones y renuncia anteriores.



# CHILKO

Turismo Wellness  
BIENESTAR PARA TU NATURALEZA

Chilko Turismo wellness  
Tour operador  
Osorno, Chile  
<https://chilkoturismowellness.cl>  
[@chilkoturismowellnes](#)  
[contacto@chilkoturismowellness.cl](mailto:contacto@chilkoturismowellness.cl)

[www.chilkoturismowellness.cl](http://www.chilkoturismowellness.cl)