

## **ACTIVIDAD: RETIRO DE YOGA SEDE: EL ARBOLITO**

FECHA: 27, 28 y 29 de octubre 2023

Con el objetivo de realizar nuevas actividades y unir sedes con deportes, la Capitanía de Gimnasia propone una Clínica de Yoga en la Sede “El Arbolito”, en Villa la Angostura.

La duración de la actividad es de 3 días, viernes 27, sábado 28 y domingo 29 de octubre. Una oportunidad única para practicar el yoga en un ambiente natural y diferente al que se acostumbra.

Una escapada de fin de semana a una sede única como lo es la que está en Villa la Angostura.

El Lugar:



### La **actividad**:

El programa está planteado con la profesora Yanina Capraro, oriunda de Bariloche y amante de la naturaleza por sobre todas las cosas.

Practicante y profesora de yoga desde el año 2010 (Mat Ely 2420) y guía de kayak de Travesía en el Parque Nacional Nahuel Huapi hace 10 años (R201 N°00018151)

Con una duración de 3 días, el objetivo es que los socios adultos ya iniciados y de nivel intermedio/avanzado, puedan practicar y recorrer la práctica del yoga.

Los **objetivos** del programa:

- Acercar a las personas a la naturaleza y a la práctica del yoga y la meditación
- Sensibilizar sobre la preservación, sostenibilidad, observación, silencio y contemplación de la naturaleza
- Concientizar sobre la flora, fauna, geografía del Parque Nacional Nahuel Huapi y la importancia de no dejar rastros de nuestra visita
- Retirarnos por unos días de la rutina diaria para conectarnos con nosotros mismos en un entorno único y mágico que nos invita a respirar, conectar con la naturaleza y sus ciclos, movernos a su velocidad y adaptarnos al clima y lo que nos propone.

El **cronograma** planteado, siempre tentativo y sujeto a cambios es el siguiente:

#### **Día 1 | Viernes:**

- Apertura y bienvenida al retiro.
- Charla de presentación para conocernos
- Almuerzo
- Caminata y práctica de yoga al aire libre conectando con el elemento tierra
- Tiempo libre
- Merienda
- Práctica de yoga en parejas conectando con el elemento fuego
- Cena con fogón de bienvenida

#### **Día 2 | Sábado**

- Desayuno
- Tiempo libre con la posibilidad de hacer una caminata por la zona del Arbolito, que sirva para conectarse con el entorno y conocer más de la flora y fauna del lugar
- Almuerzo
- Taller de respiración con práctica al aire libre conectando con el elemento aire
- Merienda
- Yoga Nidra
- Cena y fogón

#### **Día 3 | Domingo**

- Práctica matinal de yoga conectando con el elemento agua
- Desayuno

- Tiempo libre con la posibilidad de una nueva caminata cercana
- Almuerzo
- Práctica y meditación
- Cierre y despedida compartiendo la experiencia

Las actividades al aire libre quedan sujetas al clima.

Las prácticas estarán acompañadas de te con hierbas y frutos de la zona y asistidas con elementos (cintos, tacos de madera, etc.) provistos por Yanina. Recomendamos llevar sus accesorios con los que habitualmente practican la actividad.

**CUPOS:** 10 personas mínimo y un máximo que está sujeto a la disponibilidad de la cabaña.

**MÉTODO DE ASIGNACIÓN DE CUPOS:** Orden de inscripción.

**PAGO:** Al momento de reservar el cupo se debitará un 30% del valor preestablecido. El monto restante, se debitará en la/s cuota/s siguientes. El socio deberá cumplimentar el pago de la totalidad de las cuotas en tiempo y forma luego de asistir obligatoriamente a la reunión previa donde se expondrán los particulares del programa y la estadía en la Sede, de lo contrario perderán su cupo. En todos los casos que den de baja la reserva y su cupo no consiguiera reemplazo perderán lo que pagaron por ella; en caso de desistir de la salida dentro de los 7 días anteriores a la fecha de encuentro, deberán pagar un total del 50% del arancel. En caso de existir alguna diferencia con lo presupuestado (mínima o extraordinaria), se realizará un ajuste en la última cuota.

**COSTO ESTIMADO:** \$ 45000.- (honorarios de la profesora, cruce a la sede y 2 noches en la cabaña).

Los costos pueden sufrir modificaciones de acuerdo al avance del proceso inflacionario existente.

El programa NO INCLUYE aéreos, traslados lacustres, traslados terrestres, comidas y alojamiento para los participantes.

La administración del Club se encargará de debitar las noches de alojamiento y los traslados lacustres a cada socio que se inscriba en el programa.