



# Retiro Aventura & Yoga La Chakra Eco-Lodge

## ITINERARIO 27 a 29 enero 2017

### Día 1.

7am: Salida hacia San Jerónimo  
12md: Llegada San Jerónimo  
Caminata corta a Chakra  
1pm: Bienvenida- Almuerzo  
Caminata corta  
5:30pm: yoga  
7pm: Cena

### Día 2.

6am: yoga/meditación  
7:30am: Desayuno  
Actividades de aventura: escalada, escuela de rapel y rapel en catarata  
12:30pm: Almuerzo  
Caminata opcional  
5:30pm: yoga/meditación  
7pm: Fogata & Cena

### Día 3.

6am: yoga/meditación  
7:30am: Desayuno  
Caminata opcional  
12:30pm: Almuerzo  
3pm: Cierre y Salida hacia San José

### Nota

- No se requiere experiencia previa para realizar las actividades.
- Las caminatas son opcionales y para todos los niveles.
- Mats para la práctica de yoga estarán disponibles.



## Sobre las actividades:

### 1. Sesiones de Yoga y Meditación

Los beneficios físicos del yoga ya son bien conocidos tanto por quienes lo practican como por la comunidad científica: fortalece músculos y ligamentos, reduce la presión arterial, llena de endorfinas el cuerpo, por enumerar algunos. A nivel de la mente y las emociones el yoga y la meditación aportan serenidad y lucidez. Baja los niveles de ansiedad y nos ayuda a aceptar el momento presente con lo que sea que traiga.

El nivel de yoga que ofrecemos en este retiro es para todo tipo de practicante: desde el que lo intenta por primera vez, como para aquellos que ya tienen una práctica consolidada. No es necesario ser flexible, el único requisito es poder respirar.

### 2. Escalada del Árbol

Definitivamente es un desafío físico y mental, así como una excelente oportunidad para intentar un deporte extremo en óptimas condiciones de seguridad, con un guía ampliamente experimentado y un equipo de alta calidad. El reto es personal, pero el apoyo del grupo ayuda muchísimo. Los invitamos a experimentar desde la autocompasión y el desapego al resultado, hasta la euforia.

### 3. Rapel por roca y catarata

Con el mismo nivel de seguridad, el rapel es un deporte en donde ponemos nuestra Atención Plena. Es un gran ejercicio de *mindfulness*, que por experimentarlo en esta situación podemos llevarlo a los diferentes contextos de nuestra vida cotidiana: completa presencia en cada paso, cada respiración, cada acto, cada palabra, cada pensamiento.

### 4. Caminatas Guiadas

Las montañas de Talamanca nos ofrecen ese ambiente natural, casi mágico que nos reconecta con nuestra propia esencia: el movimiento y la relación con todo lo que está vivo. Es pura medicina contra el estrés, la depresión y la ansiedad.

### 5. El Río

Chakra también tiene acceso a un río que baja de la montaña totalmente inalterado. Agua pura y fresca, cada quien se servirá de ella como lo necesite: para nadar, o simplemente contemplar.

## ¿Qué llevar?

- Ropa y zapatos cómodos para el campo
- Bloqueador solar y repelente
- Foco
- Meriendas para los senderos
- Bolso pequeño para caminatas y botella de agua
- Palos para caminar
- Capa o sombrilla
- Bolsa de dormir (opcional)



### **Sobre Chakra Eco Lodge**

- Chakra se ubica en San Jerónimo de Pérez Zeledón, colindando con el Parque Nacional Chirripó, a 1 hora de San Isidro del General.
- El campamento cuenta con 5 plataformas equipadas para hospedaje compartido. Cada plataforma tiene una pared abierta hacia el bosque y cada cama cuenta con su mosquitero. Estamos en mucho contacto con la naturaleza.
- Se encuentra a 1,700 msnm por lo que la temperatura varía significativamente en la noche.
- Contamos con 2 duchas con agua caliente, 3 baños, área de yoga, una cocina completa, comedor y mucho espacio de relajación.
- La alimentación puede incluir opciones vegetarianas, sólo háganoslo saber.
- La propiedad está esencialmente desconectada: sin electricidad, sin celulares, sin internet... por lo que invitamos a desconectarse de la rutina y reconectarse con la naturaleza y la tierra.
- Las instalaciones han sido construidas completamente a mano. El 80% de la propiedad está reservada para la reforestación y la conservación. Buscamos que nuestra operación tenga el menor impacto posible en el ambiente.
- Trabajamos con personas maravillosas de la comunidad de San Jerónimo.
- Nuestro staff cuenta con certificación en primeros auxilios y RCP.