



## Retiro de Verano

Curaumilla, V Región  
16, 17 y 18 de enero 2026



El viernes 16, sábado 17 y domingo 18 de enero del 2026 es el próximo retiro del Estudio de Yoga. Van a ser tres jornadas de práctica de asana y pranayam, de comer rico, de descansar y compartir con compañeras y compañeros de la comunidad en Curaumilla, sector de Laguna Verde, V región.

## Alojamiento

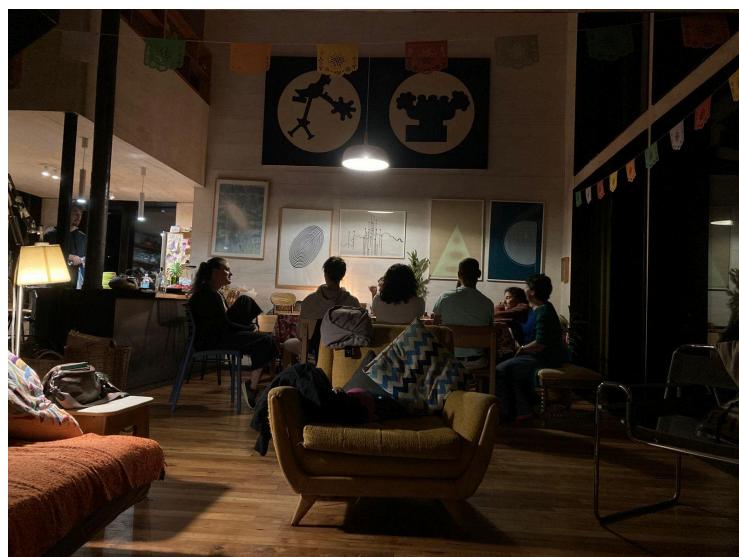
Como en ocasiones anteriores, alojaremos y comeremos en casa de Pilar Ortiz, que practica en el Estudio y practicaremos en una segunda casa que se encuentra muy cerca y que también servirá para que un grupo pernochte ahí. Ambas casas son muy cómodas, bien equipadas y con hermosas vistas del océano.

Es posible recibir en ambas casas a 12 personas, 8 de las cuales pueden dormir en cama matrimonial (en cuyo caso el valor es más barato) y 4 camas individuales.



## Alimentación

Como en los cuatro retiros anteriores, la cocina estará a cargo de Matías, que nos proveerá de todas las comidas necesarias. El menú será vegano (se detalla en la última página). Para quienes participen es importante saber si tienen alguna alergia alimentaria.



## **Programa**

**Viernes 16**

15.00 Salida desde el Estudio

17.30 Llegada a Curaumilla

19.30 Recepción y cena

**Sábado 17**

8.00 - 9.15 Pranayama

9.45 - 11.45 Asana

12.00 Brunch

18.00 - 19.30 Asana

20.00 Cena

## **Domingo**

8.30 - 9.45 Pranayama

10.15 - 12.15 Asana

12.30 Brunch

Tarde libre y regreso según disponibilidad de cada una.



## **Valor**

\$180.000 (6 cupos, cama doble compartida)

\$210.000 (6 cupos, cama individual)

El valor a pagar incluye: alojamiento de 2 noches, todas las comidas y las clases de yoga.

El traslado corre por cuenta de cada persona. Lo recomendable es que nos organicemos para ir en varios autos y prorratear los gastos de combustible y peaje.

## **Inscripciones**

Pueden inscribirse desde ya, abonando una parte o el total. El cierre de la inscripciones será el lunes 5 de enero. A partir de esa fecha, no habrá devoluciones.



## **Menú**

### **VIERNES**

Recepción  
Galletas artesanales variedades  
Agua saborizada / té / café

### Cena

Sopa papa y puerros con crutones y aceite de ajo confitado  
Puré de coliflor tostada con tofu y verduras al horno  
Jugo natural

### **SÁBADO**

Pre-práctica  
Café / Té / Infusiones  
Tabla de frutas de estación

### Brunch

Café Jugo natural  
Pan masa madre con: palta, hummus, tomates cherry, encurtidos y semillas tostadas  
Bowl mix: tabule de quinoa, ensaladilla de porotos, mix verde, mayo, limoneta  
Postres: tarta de fruta, brownie con salsa toffee

### Snack

Bocados salados variados  
Lemon cake  
Té/café/infusiones

### Cena

Risotto de tomate y albahaca con albóndigas de soya  
Jugo natural

### **DOMINGO**

Pre-práctica  
Café / Té / Infusiones  
Tabla de frutas de estación

### Brunch

Té verde frío con limón  
Pan masa madre con: palta, encurtidos y semillas tostadas  
Porotos granados con mazamorra y aceite de albahaca  
Ensalada chilena con cebolla encurtida  
Postre