

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 pernocte 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 prorratar 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 albondigas 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