



Retreat Center
YOGA

Te damos la bienvenida a las clases de Yoga en Retreat Center Cancagua. Es un espacio para que conectes contigo, encuentres un momento de calma e introspección, canalización y actividad física, entre otros tantos beneficios.

La palabra “yoga” deriva de la raíz sánscrita “yuj”, que significa sujetar, reunir, uncir, juntar, dirigir y concentrar la propia atención para su aplicación y uso. También significa unión o comunión. Es la unión verdadera de nuestra voluntad con la voluntad de Dios. “Significa pues -dice Mahadev Desai en su introducción a la Bhagavad Gita de acuerdo a Ghandi- la adhesión de todas las fuerzas del cuerpo, mente y alma, a Dios; significa la disciplina del intelecto, la mente, las emociones y la voluntad que ese yoga presupone; significa un equilibrio del alma que nos permite mirar la vida en todos sus aspectos con ecuanimidad”.

- B.K.S Iyengar, Luz sobre el Yoga.

CLASES

1. Hatha Yoga:

Prácticas basadas en el método Iyengar y Ashtanga Vinyasa, con clases dinámicas y con enfoque en la alineación. Una clase consta de práctica de Dhyanam (meditación al inicio y al cierre), de Asanas (posturas), Pranayamas (práctica respiratoria) y Yoga Nidra (relajación consciente). Aptas para todo nivel, con y sin experiencia previa.

Imparte: Andrea Ortúzar, Kinesióloga y Profesora de Hatha Yoga.

Días: Lunes, Miércoles y Viernes

Horario: 08.30 a 09.45

Contacto: +56 9 9761 0541

2. Vinyasa Yoga

Estilo de Yoga dinámico, que busca activar el cuerpo mediante la coordinación del movimiento con la respiración. Una clase contempla una serie de posturas y movimientos fluidos, activación del cuerpo y de nuestros centros energéticos, y una relajación final.

Imparte: Bernardita Mir, Actriz y Profesora de Yoga

Días: Martes y Jueves

Horario: 19.00 a 20.15

Contacto: +56 9 8224 3411

Valores para ambos estilos:

- Clase de prueba gratis
- Clase suelta: \$7.000
- Plan mensual 1 vez a la semana: \$24.000
- Plan mensual 2 veces a la semana: \$40.000
- Plan mensual 3 veces a la semana: \$48.000. (No aplica para las clases de la tarde)

La mensualidad se cancela en los primeros 5 días del mes, a través de transferencia electrónica y también con pago automático con tu tarjeta de crédito o débito a través de la plataforma www.flow.cl

Beneficios:

- Si te suscribes anualmente con tu plan de **2 o 3 veces a la semana** a través del pago automático con tu tarjeta de crédito o débito a través de www.flow.cl, tienes el beneficio de venir a nuestros **Hot tub gratis junto con un acompañante**. Si quieres invitar a más personas, desde la tercera en adelante, se cancela el **valor de persona extra***. Beneficio válido una vez al año, entre Marzo y Diciembre, días Martes a Viernes en cualquier horario. Valor de referencia Hot tub para dos personas.
- Si te suscribes anualmente con tu plan de **1 vez a la semana** a través del pago automático con tu tarjeta de crédito o débito en www.flow.cl, tienes el beneficio de venir a nuestros Hot tub con un **50% de descuento junto con un acompañante**. Si quieres invitar a más personas, desde la tercera en adelante, se cancela el **valor de persona extra***. Beneficio válido una vez al año, entre Marzo y Diciembre, días Martes a Viernes en cualquier horario. Valor de referencia Hot tub para dos personas.

Si estás suscrito anualmente y con anticipación (mínimo 30 días) **nos avisas que un mes no podrás sumarte a las clases, puedes optar por ese mes canjearlo** por un masaje de 50 minutos, o venir a nuestros Hot tub gratis junto con un acompañante. Si quieres invitar a más personas, desde la tercera en adelante, se cancela el valor de persona extra. Beneficio válido una vez al año, a utilizarse durante el mes siguiente.

*** Valores personas extra:**

1 persona extra 20.000 pesos

2 personas extra 29.000 pesos (14.500 por persona)

3 personas extra 37.000 (12.333 por persona)
4 personas extra 44.000 pesos (11.000 por persona)
5 personas extra 50.000 pesos (10.000 por persona)
6 personas extra 54.500 pesos (9.083 por persona)

Acuerdos:

- Llegar entre 5 a 10 minutos antes para ubicarse y prepararse con calma para a clase. En caso de retraso, espera la señal de la profesora para poder pasar. Te sientas a meditar para no interrumpir la meditación, y al finalizar el rito de inicio, te acomodas con tu mat. Luego de finalizada la meditación inicial (iniciada la práctica de Asanas) no es posible entrar.
- No salir de la clase hasta que haya finalizado, por lo que idealmente pasa al baño antes de ingresar. Ahora bien, en caso de necesidad, puedes salir silenciosamente. Si por algún motivo algún día necesitas retirarte antes, avisa al llegar para ajustar el orden de la sala.
- No consumir alimentos ni agua durante la clase.
- Teléfonos deben quedar en silencio sin vibración para no interrumpir tu práctica, ni la de los demás.
- Asistir con ropa cómoda y llevar tu mat.
- Si no puedes llegar a una clase, puedes recuperar en alguno de los horarios disponibles en la semana durante ese mismo mes.
- En caso de que una clase se suspenda por motivos de fuerza mayor, también podrás recuperar en los otros horarios disponibles.

¿Quieres suscribirte a www.flow.cl?

SI: Te enviaremos un mail para registrar tu tarjeta de débito o crédito cobrando 50 pesos que se te devolverán. Luego inscribiremos tu tarjeta en el plan de tu elección, y se descontará de manera automática el valor cada mes.

Si no quieres suscribirte, te dejamos los datos de la cuenta bancaria para que TU deposites mensualmente:

Datos para transferencia bancaria:

Banco: Banco de Chile

Cuenta: Corriente

No de Cuenta: 2680596901

Nombre: Sociedad Operadora de Turismo Bajo Frutillar Spa

RUT: 77105012-3

Correo: contacto@cancagua.cl

Luego de la transferencia nos envías el comprobante a nuestro Whatsapp: + 56 9 4007 3999 con copia a tu profesora.

Para finalizar:

- Elige tu estilo de Yoga (Hatha Yoga o Vinyasa Yoga)
- Elige tu plan (Cantidad de veces a la semana)
- Elige la forma de pago
- Escríbenos un Whatsapp contándonos tus preferencias para ayudarte con la inscripción a www.flow.cl si es tu elección.
- Déjanos tu correo electrónico para contarte de las actividades de nuestro Retreat Center

¡Nos vemos en el Mat!

