

# Preguntas frecuentes

## ¿A quién va dirigido este retiro?

- A todas las personas mayores de 14 años, que quieren vivir una experiencia única, transformadora y educativa, para cultivar una vida expansiva, una salud más consciente, y por ende experimentar mayores niveles de felicidad;
- Personas que necesitan un impulso de motivación desde un cambio de consciencia, mediante una experiencia profunda de bienestar en cuerpo/mente/alma, para lograr mejorar hábitos y aumentar calidad de vida;
- Y personas que buscan un retiro basado en fundamentos sólidos de la salud integrativa, facilitado por profesionales y terapeutas con gran experiencia y formación.

## ¿Debo tener experiencia previa en los temas abordados en el retiro?

No es requerido, este retiro está diseñado para entregar información a todo público.

## ¿Cuál es el cronograma de horarios general de cada día?

- **Viernes 24/01:** dispondremos el ingreso al lugar y habitaciones desde las 15:00 hasta las 17:00 hrs, para luego desde las 17.30 hrs. comenzar con la bienvenida, ritual de inicio y cena; a las 22 hrs comienza el horario de descanso.
- **Sábado 25/01:** comenzaremos las actividades a las 8:00 am con respiración consciente y meditación, haremos una pausa para el almuerzo entre 13 y 14.30, para luego finalizar ese día a las 19:30 hrs. con la cena y a las 20:00 hrs cierre de actividades y descanso.
- **Domingo 26/01:** comenzaremos la jornada a las 9:00 hrs con respiración consciente y atención plena, luego pausa de almuerzo entre las 13.30 y 15:00 hrs, para posteriormente dar inicio a la actividad de cierre de la experiencia desde las 15:00 a las 16.30 hrs., con la dinámica danza elementos y ceremonia de gratitud al aire libre.

17:30 hrs. Traslado y retorno a sus hogares / visita del grupo que lo desee a las termas de Panqui.

- El cronograma de actividades se entregará al inicio del retiro, y estará sujeto a modificaciones si se requiere para la mejor realización de toda la experiencia.

## ¿Cuál es la modalidad pedagógica del retiro?

- Será 100% presencial, con actividades variadas y complementarias, charlas y talleres teóricos-prácticos con/sin apoyo audiovisual, donde se fomentarán dinámicas experienciales y participativas, regeneradoras, enfocadas en vivir la salud multidimensionalmente y en vivenciar una inmersión en la naturaleza en un lugar de calma y belleza sublime, para facilitar el descanso y nutrición restaurativa en todos los niveles.
- Al final de cada actividad se dará un tiempo limitado para compartir experiencias y/o realizar preguntas atinentes a las temáticas.

Se le entregará a cada participante un e-book: **“Guía de autogestión para una salud consciente”**, con recomendaciones, ejercicios y recetas, a modo de resumen de lo más importante enseñado en cada actividad, como apoyo al contenido y prácticas compartidas, para que puedan implementar fácilmente en sus casas lo que quieran integrar en sus rutinas y hábitos.

### **¿Puedo participar si estoy con alguna dolencia o desequilibrio de salud (crónica o aguda)?**

Si puede, lo cual deberá informar al staff organizador en el momento de la inscripción, para ver requerimientos especiales, contraindicaciones de alguna actividad, o plan de alimentación a tener en cuenta.

### **¿Qué tipo de alojamiento y habitaciones ofrecen?**

El alojamiento es en 3 cabañas completas de 5-6 personas, y módulos con 4 suite para hasta 3 personas con baño privado, la distribución de las camas se hará de forma aleatoria o con coordinación con el equipo. Cuentan con climatización, ropa de cama y toallas.

### **Ubicación, traslado y políticas de cancelación.**

El lugar del retiro, Ko-Panqui Lodge, está ubicado a 40 km. de Pucón (50 min. aprox), y a X km. de Curarrehue (pueblo más cercano), internado en el valle del Río Panqui, bosque húmedo frío de la Araucanía, frente al volcán Lanín y Quetrupillán, que envuelven con vistas memorables y una energía especial. El transporte no está incluido en el valor del retiro, se puede realizar en avión hasta Temuco, con salidas diarias desde Santiago o Puerto Montt, o en bus desde Santiago-Pucón o desde otros destinos hasta Pucón. Desde el aeropuerto o Pucón hasta el lugar, se podrá coordinar a través de equipo organizador con Van de turismo o vehículo privado.

Requiere un número mínimo de 10 participantes para la confirmación del retiro, en caso de no completar este quorum, tu reserva puede ser reembolsada (100%) o re-agendada para la siguiente fecha. Máximo de 24 participantes.

*En el caso de querer cancelar tu reserva, tienes un plazo de:*

- 40 días previos para recibir un reembolso del 60 %
- 20 días previos para recibir un reembolso del 40 %
- Con menos días de anticipación solo estará la opción de re-agendar la fecha de tu retiro.