

CASAMOLLE

Wellness
experience.


2024
28/2 - 1/3

Con Muvana

Cotizar

- 2 noches de alojamiento en Casa Molle
- Menú diseñado para Wellness experience (Desayuno, Almuerzo, Cena)
- Clases de diferentes estilos de Yoga diarias (con Muvana by Jochu Blanco)
- Meditaciones guiadas
- Trekking entre medio de los valles del Elqui
- Tardes en el Spa Casa Molle : sauna, piscinas, termas.
- Creación de productos de auto-cuidado con productos naturales de la región
- Taller de consciencia corporal (con Muvana by Jochu Blanco)
- Ceremonia de Cacao + baño de sonidos
- Noche de fogón
- Wellness Experience kit





Tres días en contacto con el movimiento, la respiración y las emociones.
Tres días para vos.

Una invitación a vivir prácticas de bienestar que buscan entregar beneficios que perdurarán en el tiempo.

En un espacio inspirador, exploraremos diferentes disciplinas, que ayudarán a reducir el estrés, desconectar de la rutina para poder volver a conectar con uno, desafiarse física y mentalmente, conocer herramientas que ayudan a controlar la ansiedad y afrontar desafíos desde una nueva perspectiva.

Cada actividad está diseñada para que las personas abracen el autoconocimiento, para soltar, entregarse y disfrutar. Un spa físico, mental y emocional.

Un espacio para la observación, ir hacia adentro y darle lugar a todo aquello que queremos traer a nuestra vida, y que deseamos manifestar.

Donde cada actividad juega un rol importante para conseguir:

Autoexploración

Experiencias holísticas

renovación física y emocional

Clases de Yoga

Superar límites y barreras que la mente y cuerpo establecen, para alcanzar nuevas metas a través de diferentes estilos de Yoga.
(Yin, Vinyasa y Ashtanga)

Un reto que invita a ir más allá de lo que uno cree posible, descubriendo el potencial de cada uno.

Al trabajar en áreas específicas, estamos permitiendo que estas emociones fluyan, se reconozcan y, finalmente, se liberen.

Una invitación a encontrar quietud en el movimiento y a descubrir la profundidad en la simplicidad.

Yoga Nidra y Meditación

Alcanzar un estado de relajación y consciencia profunda mediante una meditación que nos lleva a recorrer cada parte de nuestro cuerpo físico.

Pranayama

Técnicas de respiración que disminuyen el estrés, la depresión, la ansiedad y aumentan nuestra capacidad pulmonar.

Ceremonia de Cacao

Manifestar intenciones compartiendo en grupo a través del Cacao, el cual ha sido venerado por culturas antiguas por sus propiedades espirituales y curativas.

Baño de sonidos

Buscaremos liberar y desencadenar recuerdos, sensaciones y emociones con diferentes instrumentos que generan vibraciones que atraviesan las diferentes capas del cuerpo.



Taller Consciencia Corporal

Fortaleciendo la conexión entre el cuerpo y la mente, confiando en los sentidos e intuición, tapando los ojos y limitando la vista para agudizar el resto de los sentidos.

Comida consciente

Se trata de saborear cada bocado, de re-conectar con el origen de nuestros alimentos y de honrar los ciclos naturales que hacen posible nuestra nutrición.

Llevando consciencia a lo que ingerimos, con que nos nutrimos y alimentamos y eligiendo que queremos, escuchando lo que nos pide el cuerpo.

Zona de auto-cuidado

Las zonas de creación de productos de autocuidado permiten conectar con prácticas de bienestar y aprender a cuidarse con ingredientes naturales creados por uno mismo, que aporten satisfacción y alimenten el amor propio.

Ritual "detox"

Lograr un sueño profundo al final del día, desintoxicando el cuerpo, reduciendo el estrés y bajando la ansiedad mediante una serie de pasos tales como: masaje (optativo), sauna, spa, hot-tubs, comida consciente y liviana, creación propia de productos de auto-cuidado, ceremonia de cacao, baño de sonidos y ceremonia del fuego.

Cronograma (puede variar mínimamente)

Día 1



Día 2



Trekking amanecer meditación / breathwork

Yoga ashtanga Fire

Desayuno

Tiempo
Libre

Almuerzo de la huerta

Taller de conciencia
corporal

Tiempo libre para usar
instalaciones del hotel.

Ritual "detox"
(masajes, sauna, spa, hot tubs)

Cena consciente

Cacao intencionando en el círculo
del cuarzo + baño de sonidos

Fogón para soltar y dejar ir

Día 3

Vinyasa Yoga

Desayuno de la huerta

Cierre y Despedida

Check out a las 12:00 hrs

Josefina Blanco

De Argentina, influenciada por mis viajes y mi entorno, busco a través de mis clases desarrollar fuerza y disciplina, impulsando la seguridad y confianza en uno mismo. Aplicando esto no sólo en el mat, sino también en los diferentes ámbitos de la vida.

Me he certificado en Vinyasa Yoga, Hatha y Meditación, Yin Yoga, Ashtanga Yoga y cada año viajo a Mysore, India para seguir profundizando en mi práctica de Ashtanga Yoga junto a mi maestro Sharath Jois.

Mi experiencia es tan diversa como mis viajes, impartiendo clases de Vinyasa y Ashtanga en persona en Chile, guiando sesiones en inglés y español en Bali, y creando eventos y experiencias que mezclan movimiento con meditación, sonoterapia, ceremonias de cacao entre otras. Mi enfoque, influenciado por mis experiencias, está destinado a inspirar fuerza y disciplina, con la convicción de que el movimiento es un camino hacia el autoconocimiento y la superación personal.

Cree "Muvana" para buscar transformarnos juntos en comunidad. Para mí, el movimiento es sinónimo de fuerza, autoconocimiento y confianza, a través de él, podemos superar nuestras barreras mentales y convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

Cotizar