



## YOGA & AVENTURA

### Multiaventura en Los Alerces

- Tipo de viaje: Activo
- Exclusivo para mujeres
- 3 noches / 4 días
- Grupo: Máx. 8 personas

## Detalles del viaje

Desconectar de la rutina y el estrés e incorporarle un poco de aventura y ejercicio a nuestro día conectando con un escenario único como el Lago verde, Corazón del Parque Nacional Los Alerces, viviendo la experiencia de dormir en Domos geodésicos a la sombra de un mágico bosque de arrayanes.

## Destacados del viaje

- Escenario único en el corazón del Parque Nacional Los Alerces, rodeado de ríos, lagos y bosques milenarios.
- Alojamiento en Eco Domos a orillas del lago, pudiendo disfrutar del pernoctar en el bosque sin resignar confort.
- Conjunción perfecta de actividades de aventura como Kayak, Stand Up Paddle y trekking con las maravillas del yoga, la meditación y respiración consciente.
- Comidas ricas, saludables y preparadas con nuestras propias manos.

## Itinerario: 3 noches / 4 días

---

### Día 1 - PN Los Alerces

Nos encontramos a partir de las 18 hs en los ECO DOMOS Lago Verde, Parque Nacional Los Alerces, uno de los Parques más impactantes de Argentina recientemente declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Presentación del Grupo y Guía. Tiempo libre para relajarnos a orillas del lago verde. Preparación de la cena al calor del fuego. Recetas de alimentación consciente, saludables y preparadas con amor por todo el grupo.



### Día 2 - PN Los Alerces - Yoga & Kayak

Comenzaremos el día con ejercicios de respiración, pranaiamas y mantras para energizar nuestro cuerpo y liberar nuestra mente, nos conectaremos con la magia del lugar y con nosotros mismos. Luego prepararemos el desayuno con variedad de sabores y comida saludable que nos darán la energía que necesitamos para las aventuras del día.

Remaremos en kayak de travesía por uno de los lugares más lindos del Parque, el Lago Verde y el Río Arrayanes. Almuerzo en una playa de ensueño y regreso a nuestro punto de salida.

Tarde libre para relajarnos y encontramos a practicar Yoga a orillas del lago para estirar nuestro cuerpo y relajar nuestra mente. Merienda y trabajo grupal de cocina reunidos junto al fuego. Cena y anécdotas del primer día de aventura. Antes de ir a la comodidad de los Domos, disfrutaremos a orillas del lago el hermoso sonido de los cuencos.

### **Día 3 - PN Los Alerces - Yoga & Stand Up Paddle**

El día comienza temprano a orillas del lago con ejercicios de respiración y meditación para luego desayunar y prepararnos para la próxima aventura.

Stand Up Paddle en el Lago Verde. Clase práctica en la costa para luego salir a remar por las calmas aguas del lago hasta alguna playa reparada donde realizaremos posturas de yoga sobre la tabla combinando la tranquilidad del agua con el balance de nuestro cuerpo y mente.

Luego del almuerzo descansaremos antes de realizar un hermoso trekking hasta el Mirador del Lago Verde, donde al llegar nos esperan unos mates y merienda con una vista privilegiada del sistema lacustre que atraviesa el Parque Nacional Los Alerces.

Regreso al campamento y preparativos para la cena. Las estrellas y la luna serán nuestras compañeras mientras cantamos mantras a orillas del lago.



### **Día 4 - PN Los Alerces - Yoga & Trekking**

Yoga y respiración consciente para comenzar el día, luego un riquísimo desayuno antes de comenzar con un trekking hasta Puerto Chucao para conocer un Alerce Milenario y una parada a contemplar el paisaje a orillas del Lago Menéndez con vista al majestuoso Glaciar Torrecillas.

Regreso al Campamento. Meditación de despedida en el bosque de arrayanes, almuerzo y fin del servicio a las 17 hs.

## Detalles

---

### Nivel de actividad/dificultad: Fácil

Los viajeros no deben poseer experiencia previa ni condición física especial para las actividades contempladas.

### Detalle de costos

Los valores son por persona en base doble. Si viajas sola te acomodaremos con otra persona del mismo sexo en el domo para que puedas aprovechar el mismo valor que el resto de las viajeras. Los precios están sujetos a modificaciones sin previo aviso. Todos los precios están expresados en pesos argentinos.

### Servicios incluidos

Alojamiento en Domos Dobles o Cuádruples en camas single. Todas las actividades incluidas en este itinerario. Equipos de seguridad y de navegación para cada actividad (salvavidas, Neoprene, Chaquetas, etc.). Los Domos son carpas estructurales con puertas con cierre y piso de madera. No poseen calefacción ni están aislados del medio más que por una resistente lona de PVC. Cada DOMO está equipado con 2/4 camas singles, mesa con 2/4 sillas, farol LED recargable y cortina tipo Biombo para la zona de la ventana. El fogón cuenta con energía eléctrica entre las 20 y 24 hs. Los baños son compartidos con el camping organizado y se encuentran a 150 mts aproximadamente. No incluye la entrada al PN Los Alerces, propinas, servicios extras como lavandería, llamadas de Teléfono Satelital (en el lugar no hay servicio de telefonía celular, ni wi-fi). El cronograma de actividades previstas puede sufrir modificaciones debido al clima, en tal caso, Frontera Sur se reserva el derecho de ofrecer actividades alternativas.

### Comidas incluidas

Todas las comidas (Desayuno / Almuerzo o Vianda / Merienda / Cena). No incluye bebidas alcohólicas, jugos o gaseosas.

### Transporte

No incluye traslado.

### Experiencia opcional

Si requiere algún servicio adicional, alquilar o comprar equipo y/o indumentaria especial para disfrutar esta experiencia puede solicitarlo en el momento del presupuesto con un costo adicional.

### Fecha y valor de la experiencia

**Semana Santa: Del 29 de Marzo al 1 de abril 2018: \$7.800.- por persona en base doble.**