

# Spa para el Alma



Sólo para mujeres



Más información en: [www.cascada.net](http://www.cascada.net) - fono: (02) 8611303



## Spa para el Alma

### Programa especial enfocado en las mujeres de la empresa:

En nuestro papel de madres, abuelas, hijas, hermanas, esposas y además mujeres profesionales activas en el mundo laboral, estamos siempre dándolo todo y nos olvidamos o no nos damos el tiempo de nutrirnos a nosotras mismas. Al estar nosotras sanas, contentas, creativas, toda nuestra familia también lo estará y así podemos entregar lo mejor de cada una en nuestros trabajos.

Estos encuentros en la montaña son precisamente para eso, para sanarnos, nutrirnos y renovar nuestras energías, con aire puro, agüitas de vertiente, cascadas, belleza, flores, cóndores, círculo de mujeres y rituales de sanación. En este trabajo usamos los cuatro elementos, agua, tierra, aire y fuego para nutrirnos y sanarnos con diferentes rituales de purificación.

### Objetivos:

- 1.Limpieza profunda de cuerpo y espíritu
- 2.Mejorar nivel energético y rendimiento de cada participante.
- 3.Potenciar la autoestima de cada participante
- 4.Armonizar las relaciones laborales entre todas las mujeres de la empresa.
- 5.Desarrollar y potenciar la comunicación entre las participantes.

### Duración:

Programa de 1 día y 2 días.

### Actividades:

Caminatas, Circulo de Comunicación y sanación, Rituales de purificación, taller de masaje, meditación, Sauna y tarot.





## Programa de 1 día

**10 am:** Desayuno

**11 am:** Caminata a la Montaña: Subimos por un buen sendero a una hermosa meseta en el Santuario de la Naturaleza Cascada de las Animas. La caminata es apta para todo tipo de personas (en relativamente buen estado físico). Inclusive llevamos un par de caballos de apoyo para aquellas que tengan impedimento físico.

Pasamos gran parte del día en la montaña, donde realizamos un buen sahumero, compartimos nuestras experiencias y un rico almuerzo picnic.

**17.00:** Iniciamos el descenso hacia el lugar donde se realizara la Ceremonia del ruco Del Sudor.

**18.00 a 20.00:** Ritual de Purificación: Ruco del Sudor Esta ceremonia de purificación y renacimiento tiene sus orígenes en los indígenas norteamericanos. Se construye un ruco, en forma de iglú, con un hoyo al medio. Se calientan piedras volcánicas por varias horas y se introducen en el interior del ruco, una vez las piedras adentro entramos todas y le vamos agregando agua con hierbas de purificación a las piedras calientes. Con nuestras oraciones, el calor, la oscuridad, los vapores y toda nuestra intención de botar todo lo que ya no nos sirve en nuestras vidas, se producen importantes cambios de energía. El ruco representa al útero materno y tú renaces purificada y renovada.

**20.00 a 20.30:** Circulo de mujeres y evaluación final de la experiencia vivida.





## Programa de 2 días

### >Día 1

**10.00:** Las actividades comienzan con un rico desayuno en Cascada de las Ánimas. Una vez acomodadas en las respectivas cabañas nos vamos de caminata a la montaña. Subimos por un buen sendero a una hermosa meseta en el Santuario de la Naturaleza Cascada de las Ánimas. La caminata es apta para todo tipo de personas (en relativamente buen estado físico). Inclusive llevamos un par de caballos de apoyo para aquellas que tengan impedimento físico. Pasamos gran parte del día en la montaña, donde realizamos un buen sahumero, compartimos nuestras experiencias y un rico almuerzo picnic.

Bajamos al atardecer para la ceremonia del ruco del sudor. Esta ceremonia de purificación y renacimiento tiene sus orígenes en los indígenas norteamericanos. Se construye un ruco, en forma de iglú, con un hoyo al medio. Se calientan piedras volcánicas por varias horas y se introducen en el interior del ruco, una vez las piedras adentro entramos todas y le vamos agregando agua con hierbas de purificación a las piedras calientes. Con nuestras oraciones, el calor, la oscuridad, los vapores y toda nuestra intención de eliminar todo lo que ya no nos sirve en nuestras vidas, se producen importantes cambios de energía. El ruco representa al útero materno y tú renaces purificada y renovada

**21.00:** Cena en Restorán la Tribu.

### >Día 2

**9:30** Sesión de Chikung: Disciplina que combina movimiento, respiración y automasaje.

**10:30** Desayuno

**11:30** Caminata suave a la Cascada de las Animas donde realizamos una ceremonia de limpieza de chacras con el agua y una meditación.

**13:30** Almuerzo

**15:30** Taller de masaje donde se enseñan las técnicas básicas de masaje.

**16:30** Consulta al Tarot, cada mujer hace su propia consulta y se lleva un mensaje del tarot.

### Menús:

**Desayunos:** Aguas de hierbas, te o café, pan integral, mantequilla, miel, Jugo natural, ensalada de frutas.

**Almuerzos y cenas:** Los almuerzos y cenas son 100% vegetarianos.

En estos programas no se consume alcohol el primer día.

Para el día final queda el alcohol opcional pero no incluido en el programa.





**Soco Astorga Moreno:** Chilena, 54 años, madre de 5 hij@s, Biomagnetista y Acupunturista, con más de 20 años de experiencia guiando a grupos de mujeres en la montaña en encuentros de crecimiento personal, autoestima y renovación de cuerpo y espíritu. Guía de montaña, Ecologista y defensora de la tierra y sus ríos.



## Equipo necesario

- Bototos o zapatillas con huella (no lisas)
- Mochila mediana
- Toalla
- Pareo
- Linterna
- Botella para agua (la llenamos en mi casa con agua de vertiente)
- Ropa para lluvia (otoño/invierno)
- Ropa abrigada y liviana
- Sombrero
- Bloqueador
- Lentes de sol
- 1 ovillo de lana (de tu color preferido)
- Fruta
- hawaianas
- Crema para masajes
- Bastones para trekking