

Programa de Retiro/Voluntariado

Nuestro proyecto/casa de retiros Yoga Ashram lleva 4 años en curso. Han sido años de esfuerzos económicos y de tiempo para construir y tener este espacio disponible al público, aún estamos en ello!. En este tiempo hemos estado construyendo poco a poco un espacio para que personas como tú vengan a disfrutar de la naturaleza y tranquilidad que ofrece este valle prístino de la IX Región, en donde puedan desconectarse del ruido diario de la ciudad, en donde vengan a des-estresarse y vuelven a re encontrarse con su verdadero ser.

Retiro de Voluntariado

Se dará almuerzo a cambio de 4 hrs diarias de "seba" (trabajo desinteresado/karma yoga) ,trabajo en la parcela. Hay muchas cosas que hacer en la parcela como: desmalezar, trabajo en la huerta, pequeños proyectos de construcción, entre otros.

Programa:

7:30 comenzar el fuego en la yurta

8.30 a 10:00 a.m Yoga y Meditación

10:00 a 11:00 desayuno en silencio (cada uno en su espacio con excepción del 1er día donde lo compartiremos)

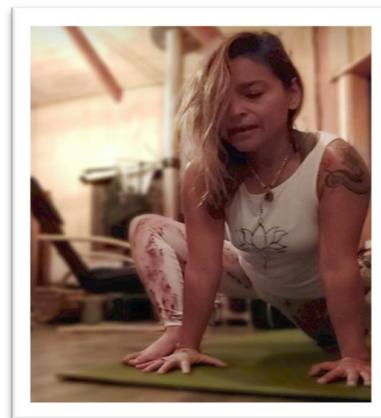
11:00 a 13:00 Seba/karma yoga (trabajo del voluntario) (2hrs)

14:00 a 15:00 Almuerzo compartido

15:00 a 17:00 Seba/karma yoga (trabajo del voluntario) (2hrs)

16:00 a 20:00 Tiempo libre para el visitante para lecturas, meditación, etc

(Este calendario se repite todos los días, no hay cobro por esta programación, se realiza un trueque de voluntariado por el trabajo que el alumno entregará en la parcela: 4 hrs diarias).



Que se incluye en esta programación:

- clases de yoga y meditación todos los días
- almuerzo todos los días
- alojamiento en cama tipo futón en el Yoga Ashram (traer tu saco de dormir)
- Agua caliente para duchas
- Cocina y utensilios para cocinar tus comidas (las que no se incluyen en el trueque)
- tenemos frazadas y almohadas
- tenemos implementos de yoga (aunque se recomienda traer tu propio yoga mat)
- recogida desde el pueblo (Curarrehue hacia yoga ashram y traída al pueblo el día del check out)

***Si el interesado quiere realizar algún taller de profundización del yoga se puede acomodar dentro del voluntariado.

Qué no se incluye:

- desayuno y cena
- clases extras de sonidoterapia, cuenco terapia, clases extras de yoga, hikings guiados y/o visita a las termas (para estas clases puedes dar un aporte que lo podemos conversar cuando estés acá con nosotros).
- entrada a las termas
- idas al pueblo que no estén programadas, se programarán salidas al pueblo a comprar víveres y a hacer trámites, esto no es todos los días, solo un día a la semana. (en el valle en estos momentos no hay transporte público al pueblo por tema de la pandemia, nuestro yoga ashram se encuentra a 20 minutos del pueblo de Curarrehue en auto).

Qué traer:

(va a depender de la fecha que vengas, esta lista es para sept-oct y nov)

- ropa en capas (polaras manga corta, manga larga), en las noches baja mucho la temperatura, chaleco y/o polerón, gorro, calcetines gruesos para la noche, parka para la lluvia. Linterna pequeña. Zapatos de hiking (si tienes repelente al agua mejor) y zapatillas cómodas, acá el terreno es pedregoso, y cuando llueve se hace barro.

- utensilios de aseo personal

- traje de baño por si quieres ir a las termas (pago extra)

- gorro para el sol

- libros para leer (no habrá internet, solo para llamadas de emergencias, ya que nuestro plan es restringido).

- promovemos el cuidado del medio ambiente por lo tanto le pedimos al postulante no traer perfumes ni desodorantes en aerosoles. Si se permiten aceites esenciales e inciensos naturales.

Te dejamos este link del lugar más cercano a nuestra propiedad que son las Termas de Panqui para que te hagas una idea de nuestra locación, nosotros estamos ubicados 4km más hacia el fondo de las termas en el valle:

[LINKdeubicación](#)

En estos momentos necesitamos la expertise en:

- Paisajismo. Estamos creando un jardín tipo Zen y necesitamos a un experto en jardinería y que sepa de plantas nativas, y organización de jardines.
- Compost y huerta
- Construcción



En estos momentos estos son los proyectos en los que necesitamos ayuda:

- Demarcación de caminitos dentro de la parcela, con letreros para plantas medicinales y árboles nativos.
- Picar leña para hacer fuegos.
- Realizar mural en cafetería del área de camping
- Trabajo de desmalezar huerta interior y exterior. Desmalezar áreas exteriores.
- Ayuda en la construcción de duchas solares exteriores.
- Demarcación áreas de camping con cercos vivientes.
- Construcción de receptáculos de reciclaje.
- Creación de compost.



Características de los postulantes:

- Gusto por la naturaleza
- Que le guste trabajar con sus manos y no le incomode trabajar con la tierra, tus manos se ensuciarán! Y tu ropa también 😊
- Que tenga fuerza física para trabajos más exigentes como desmalezar exteriores, mover leña, cortar leña, etc.
- Pro-activo, amistos@, de buen temperamento
- Gusto por la montaña y su silencio



Que se espera del voluntario:

- No fumar, tomar alcohol y/o consumir cualquier tipo de drogas. Nuestro Yoga Ahsram es un lugar de descanso y de limpieza tanto externa como interna.
- Mantener el Yoga Ahsram limpio y en orden
- Respetar las reglas de nuestro Yoga Ashram
- Trabajar las 4hrs programadas
- Ser positivo, amigable con la gente local y el entorno
- Mínimo 5 días de estadía
- Máx 14 días (dependiendo del proyecto en que se esté trabajando)

La señal de celular es escasa y solo por rebote, por lo tanto prepárate para una full desconexión. En nuestra casa principal tenemos internet por satélite (LIMITADO) que lo ponemos a tu disposición solo caso de urgencias.



Cómo postular:

1. Mandar correo con el motivo de la postulación + currículum
2. Llenar ficha del postulante
3. Tener entrevista por Zoom con los directores del ashram (Carolina y Chris)
4. Entregar 2 cartas de recomendación

Testimonios

Queriendo hacer un alto en mis actividades cotidianas para así afrontar de mejor manera los retos venideros, nace en mí la idea de realizar un retiro.

Hace tiempo que practico Kriya Yoga y busco un lugar donde me puedan guiar en la práctica de esta disciplina. Con esta intención contacto a Chris Sartain, Maestro de Kriya Yoga y conversando con él me ofrece un retiro privado en Curarrehue, lugar ubicado en plena Cordillera, opción maravillosa por lo que decidió tomarla.

Llegando allá me quedan cortas las palabras para describir lo hermoso del lugar, se encuentra rodeado de árboles, montañas, deshielos, ríos y con una maravillosa vista al volcán. Durante el día uno escucha el cantar de las aves, la corriente del agua caer y en las noches quedas perplejo con la vista a un cielo completamente estrellado.

No solo tuve la oportunidad de vivenciar la belleza natural de Curarrehue sino también me encontré con dos personas maravillosas, Chris y Carolina, los cuales me hicieron sentir en casa. Las meditaciones guiadas por él fueron muy potentes permitiéndome llegar a altos niveles de consciencia y las clases de yoga junto a ella fueron fantásticas para poder fluir y recepcionar las meditaciones de mejor manera.

Este lugar te permite meditar el día completo estando al cien por ciento presente tanto en tu interior como en el exterior. Personalmente esta experiencia me permitió sanar en mí la energía de la Madre y todo se conjugó de tal manera para que fuera en el lugar perfecto para sanar esa energía, inserta en medio de la Madre Naturaleza con su potente energía.

Por último agradezco a Dios por la experiencia vívida a mi Hija por permitirme tomarme estos días. Chris y Carolina los momentos vividos los atesorare por siempre en mi corazón. Mil Gracias por Todo. (Sabina Saavedra, Concepción)



Reglamento Yoga Ashram

A. Seguir y Practicar los Yamas y Niyamas

Ahimsa ~ La práctica de la no violencia. Satya ~ La práctica de la verdad.

Asteya ~ La práctica del no robar.

Brahmacharya ~ La práctica de la conservación de la energía. Aparigraha ~ La práctica al desapego.

Niyamas

Saucha ~ La práctica de la pureza.

Santosha ~ La práctica del contentamiento. Tapas ~ La práctica de la autodisciplina.

Svadhya ~ La práctica del estudio de uno mismo. Ishvara Pranidhana ~ La práctica de rendirse a lo divino

- B. Cuidar del Yoga Ashram manteniéndolo limpio tanto interna como externamente.
- C. No fumar ni consumir drogas.
- D. No invitar a gente externa sin antes preguntar.
- E. Cumplir con las 4hrs diarias de trabajo.
- F. No escuchar música estrepitosamente ya que solicitamos mantener la tranquilidad del lugar.
- G. Llevar una dieta vegetariana, no se permitirá cocinar y/o prepararse carne dentro del ashram o durante su estadía.

TE ESPERAMOS!



Vinyasa Yoga Chile
Yoga Ahsram
contacto@vinyasayogachile.cl
+56 9 41597328

Camino Panqui Km 16 s/n
Curarrehue, IX Región, Chile