

07/09/2015

RETIROS DETOX: ¿QUÉ SON Y DÓNDE HACERLOS? / ¿POR QUÉ SON TENDENCIA? / POR VICTORIA SCHIRINIAN



COMPARTIR



caminatas. Es una invitación a desconectar de la ciudad y conectar con la naturaleza pero ante todo “a pasarla muy bien!”, según las palabras de su creadora. Las prácticas de YBB son famosas por ser liberadoras de tensión y tienen una cuota muy linda de rocknroll, con lo cual la diversión es casi asegurada. La comida también es importante en el retiro, con un menú diseñado por una nutricionista especializada en alimentación consciente, y busca dar placer al mismo tiempo que aportar todo lo que el cuerpo necesita.

El viaje a Ilha Grande sale el 23 de septiembre y el próximo retiro en Mar de las Pampas es el 6, 7 y 8 de noviembre. Se puede ver más info en: www.dafneschilling.com

3) PUNTA DEL ESTE Y CHILE: ESTANCIA VIK (Y PAQUETES DETOX DE SIETE DÍAS EN UN ALOJAMIENTO SUBLIME)



En Punta del Este, Estancias Vik ofrece **un paquete de 7 días detox**, con un cupo limitado de asistentes, para disfrutar la belleza rural de José Ignacio. La propuesta incluye **meditación, yoga, cabalgatas, paseos en canoa, caminatas, masajes, almuerzos tipo picnic** con vistas a la Laguna de José Ignacio y comidas en La Susana, O’Farrel y Bahía Vik. Este programa forma parte de una serie de

paquetes detox que funcionan durante todo el año a nivel internacional en todos los emprendimientos Vik. Así, el fin de semana del 12 de octubre se realizará en Viña Vik Millahue, Chile, un **Yoga Retreat de tres días que incluye, además de las clases de yoga y meditación, visitas por la bodega, cata de tres variedades del icónico vino VIK**, cenas de cuatro pasos en el Pavillion diseñado por el arquitecto chileno **Smiljan Radic**, una clase de cocina natural con productos locales y orgánicos. Además, durante el tiempo libre, se puede ir al spa del vino o realizar tratamientos a base de los nutrientes de la uva. Para reservar: reservations@vinavik.com.

También hay propuestas más accesibles y de menos días, así como los que ofrecen un plan diario sin necesidad de dormir en el hotel.

Más información en: www.vikhotels.com

4) ACÁ NOMÁS EN EL DELTA: RETIRO VERDE (MANTRAS, JUGOS VERDES, Y GENIALES PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN)

