

## TREKKING Y EXPERIENCIA SENSITIVA

Solo se puede optar por esa actividad si la jornada se realiza en el Hostal Chikiyan.

### OBJETIVOS

- Liberar tensiones provocadas con el estrés laboral a través del ejercicio cardiovascular que implica el ejercicio de caminar en cerro.
- Generar estado de bienestar a través del contacto con la naturaleza, bosque y montaña.
- Tener una experiencia sensitiva con la naturaleza
- Generar cohesión grupal del equipo de trabajo, a través de la contención que implica la actividad, ya que el salir de la zona de confort y caminar por lugares remotos, genera necesidad de cuidado grupal.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Bienvenida y presentación
- Entrega de una botella de agua y colación a cada participante
- Movimiento articular previo a realizar caminata, indicaciones básicas para la actividad
- Caminata sensitiva desde Hostal Chikiyan hasta "Los Manyos" (60 minutos aproximadamente dependiendo del ritmo del equipo).
- Colación y ejercicios de reconexión con la naturaleza y respiración
- Caminata de regreso
- Retroalimentación de la actividad.

### METODOLOGIA

La localidad del manzano es una hermosa zona caracterizada principalmente por la presencia de flora y fauna endémica, lo que nos permite entregar un guiado centrado en la interpretación ambiental, creando a través de este conocimiento un relato dinámico y cautivador que invite a los y las participante a la contemplación de la naturaleza de manera activa, es decir, con todos sus sentidos.

A través de esta metodología de enseñanza e interpretación del medio, las personas podrán experimentar el entorno de manera sensitiva, creando una conexión con el medio natural que los lleve a interiorizar la naturaleza como parte de ellas mismas, vivenciando el silencio, la creación, la pureza y la reenergización del cuerpo

### IMPARTE

Barbara Donoso, terapeuta holística y guía certificada de montaña