

TREKKING LA CAMPANA

Solo se puede optar por esa actividad si la jornada se realiza en la Linda Loma.

El Trekking La Campana es una actividad de senderismo de dificultad media (3 a 4 horas según el ritmo del equipo, ida y vuelta) a través de Parque Nacional de La Campana.

OBJETIVOS

- Permite liberar el estrés laboral a través del ejercicio cardiovascular que implica el ejercicio de caminar en cerro y aumentar el bienestar a través del contacto con la naturaleza, bosque y montaña y de los ejercicios de respiración y meditación.
- Favorece la cohesión grupal del equipo, 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

- Círculo de Bienvenida y presentación de las y los participantes y de la jornada.
- Se parte desde La Linda Loma y se camina por el Parque desde donde se puede contemplar la belleza del paisaje con una vista a 360°, admirando los picos de la Campana, “El Roble”, “El Iman” y el Aconcagua” y con guía para el reconocimiento de plantas y animales.
- Se visita una antigua mina de cuarzo donde, antes de tomar el almuerzo (pic-nic: incluye: 2 sandwiches por persona (palta, queso, jamón, tomate), fruta, agua con hierbas y galletas).
- Regreso
- Círculo de cierre para retroalimentar la experiencia.

METODOLOGIA

Actividad física y deportiva con exploración y reconocimiento de fauna y flora silvestre con un círculo de inclusión y un círculo de cierre para poder compartir entre toda/os la experiencia y reflexionar acerca del ejercicio físico y las caminatas como herramientas para bajar el nivel del estrés.

IMPARTE

Nicolas Berrios, guía de montaña.