



MERAKI
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

TREKKING LOS MANYOS

Disponible en Hostal Chikiyan.

OBJETIVO GENERAL

Favorecer el bienestar físico y emocional mediante una experiencia de trekking en la naturaleza, que permita liberar el estrés, reconectar con el cuerpo y fortalecer los vínculos del equipo.

CONTENIDOS

- Actividad cardiovascular consciente en entorno natural
- Relación cuerpo – emoción – naturaleza
- Conexión sensorial con el entorno: activación de los sentidos
- Interpretación ambiental: flora, fauna y ecosistema local
- Prácticas de respiración y reconexión en la naturaleza
- Principios de mínimo impacto y cuidado del entorno
- Autocuidado, co-cuidado y trabajo en equipo en contextos desafiantes

METODOLOGÍA

Experiencia outdoor de carácter vivencial, que combina actividad física moderada, conexión sensorial y aprendizaje en entorno natural.

Integra caminata guiada, ejercicios de activación corporal, pausas de respiración y contemplación, junto con interpretación ambiental del territorio.

Promueve la conexión con la naturaleza como recurso de bienestar, así como el fortalecimiento del co-cuidado y la cohesión grupal a través de la experiencia compartida.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco inicial e indicaciones, experiencia práctica (trekking), integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RECOMENDACIONES

Zapatillas de trekking o deportivas con buen agarre

Ropa cómoda y adecuada al clima

Gorro, lentes de sol y bloqueador

Hidratación personal (adicional a la entregada)

RELATORA

Barbara Donoso

Terapeuta holística y guía certificada de montaña