



yogastyle

un estilo de vida

Emma Marín
De la música al yoga

Eneagrama
Su profundo valor

Yoga
para el bruxismo



EJEMPLAR GRATUITO

Nº 10

www.yogastyle.cl



10% OFF
YOGASTYLE

TU BUENA
ALIMENTACIÓN
COMIENZA AQUÍ



Gana energía extra para tu día a día mediante preparaciones rápidas, sencillas, naturales y cargadas de nutrientes.

Conoce todo acerca de la slowjuicer Hurom, la licuadora personal de alta potencia Nutribullet, el deshidratador de alimentos Sedona y la licuadora más avanzada del mercado Blendtec en www.puroyclaro.cl

HUROM

NUTRIBULLET

Sedona
FOOD DEHYDRATOR

blendtec

Síguenos en:
puroyclaro

f Puro y Claro

Síguenos en:

Aprovecha la promoción YOGASTYLE y obtén un 10% OFF (hasta -\$100.000 según producto) ingresando el código de descuento 'yogastyle' al momento de realizar tu compra en www.puroyclaro.cl



Emma Marín

De la música al yoga

**Foto portada
y Clase Maestra::**

Mathias Wehrhahn -
Casa Emma

16



22 Puerto Williams
Un regalo de la naturaleza



4

**El verdadero valor
del Eneagrama**



8

Trinidad Segura

Equilibrio y
consciencia corporal

Carolina Fuentes

Helados
veganos de cacao

25



Directora Mariella Rossi W.

Editora General Paula San Román S.

Editora de Redes Sociales Ángeles Risopatrón S.

Diseño Claudia Morales A.

Fotografía Mathias Wehrhahn/Casa Emma, Roberta Rebori y Shutterstock

Ventas y comercialización Carolina San Román F., Maggie T. de Vander

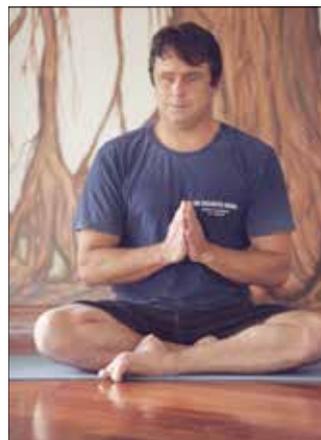
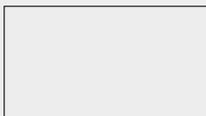
Web Ignacio Muñoz

Comité editorial Francisca Betteley, Greta Botinelli, Loreto Cortés, Yanquino Guasch, Olga Madariaga, Emma Marín, Macarena Ogno, Gustavo Ponce

Impresión A Impresores

Fonos: 56 9 8829 4296 / 56 9 98020264

Mail: contacto@yogastyle.cl / Revista de distribución gratuita / Número 10 / enero - febrero 2019.



26 Figue Diel

Mirar de otra manera

Nada es para siempre

“Como si la vida fuera a durar para siempre”, dice eslogan que se encuentra impreso en todos los grabados del reconocido artista francés, radicado en Valparaíso, Loro Coirón (Thierry Defert). Nada más obvio, lógico y cierto. Nada más olvidado, lejano e inaceptable.

Conocí al Loro en su casa de Valparaíso, en un empinado cerro, en un recoveco que ni recuerdo. Su casa era su taller, su taller su arte, su arte su vida... Nada más que chocolate y té; eso era lo que tenía, junto a un puñado de historias deliciosas para compartir con sus visitantes inesperados. Con sus cejas enormes de coirón y con su lengua suelta como un loro, este personaje parecía tener meridianamente claro su eslogan.

Vivir como que la vida fuera a durar para siempre, es vivir en el apuro, es vivir aprisionado en los dolores del pasado sin perdonar, es vivir apegado a relaciones dañinas, es vivir pensando que mañana habrá un tiempo, que más adelante se podrá arreglar. Es vivir preso del parloteo mental que nos lleva a los lugares más tóxicos, es vivir como sirviente de una mente poderosa que nos hace daño... En resumen: es vivir ausente.

Nada más distinto a lo que vi en esa visita a la casa de Coirón: vivir sabiendo que la vida no va a durar para siempre, es vivir agradecido de lo que hay en ella para mí, es vivir en la consciencia de la abundancia, aunque solo tenga té y chocolate para compartir. Es vivir despierto.

Cuando empieza un nuevo año es una buena excusa para detenerse y ajustar. Para preguntarse si vivo como si la vida fuera a durar para siempre. También es una buena excusa para atesorar, para mirar lo que fue el año recién pasado, pero no desde lo que faltó, desde lo que no logré, sino que desde el agradecimiento más sincero, sabiendo que lo que en él ocurrió fue para grandes propósitos, los que incluso hoy puedo desconocer.

En este primer número del año invitamos a nuestros lectores a reflexionar sobre el sentido profundo de nuestra vida y existencia, y para ello desarrollamos un interesante artículo sobre el Eneagrama, desde una mirada diferente a la que habitualmente se conoce. También entrevistamos a Figue, un instructor de yoga brasilero, no vidente, que ha encontrado un significado a su vida aún en la oscuridad. Nuestra clase práctica es una invitación a conectarse con las emociones, a través de posturas de extensión desarrolladas en una espectacular secuencia por la profesora Emma Marín. También en este número hablamos de alimentación consciente, bienestar, sustentabilidad y salud.

Les deseamos un año con la consciencia de que la vida no va a durar para siempre.

Mariella Rossi W.

Directora

mrossi@yogastyle.cl

@yogastylechile

¿Por qué se canta el mantra Om?

Toda clase de yoga se inicia y finaliza cantando el mantra Om. Al principio puede que te parezca extraño repetir en forma grupal algo que no tienes costumbre. Puedes sentir vergüenza, rechazo e incluso temor. Todo esto se disipa, si conoces el significado de fondo de esta sílaba sagrada.

El Om es una de las palabras más antiguas que se conoce. Hace más de 5.000 años la usaban los místicos y sacerdotes como un sonido secreto. Las tribus indoarias la llevaron a India cuando se trasladaron hacia el este y desde tiempos remotos los escritos indios le han dado un papel preponderante. La primera definición del Om se puede encontrar en los Upanishads de Mandukya, textos sagrados de la doctrina hinduista Vedanta escritos entre el año 800 y 500 a.C.

Se conoce al Om como la vibración primaria, la primera pulsación del universo, el sonido a través del cual todo fue creado. Es también un símbolo que combina nuestra parte física y nuestra dimensión espiritual como un todo.

La práctica de yoga se inicia con el Om porque permite centrarnos, volver al presente y entrar en una conexión íntima. También es una forma de conectarnos con un espacio más espiritual. Al sintoni-

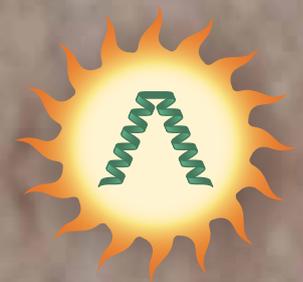


zar ese sonido básico del universo, podemos facilitar la conexión con el entorno. Toda materia está en constante vibración, aunque parezca quieta, entonces al cantar el mantra Om nos unimos con esa vibración. Algunos expertos señalan que la frecuencia vibratoria que produce el Om es de 432 Hz, la misma encontrada en la naturaleza y en algunas composiciones de música clásica como la de Mozart, por ejemplo.

Algunos indios más contemporáneos, como el médico y yogui Swami Sivananda, ofrecen una explicación más científica al poder del Om. Sivananda sostiene que las vibraciones producidas en las cavidades nasales por su entonación estimulan la actividad de glándulas como el timo, la hipófisis y la glándula pineal, todas muy relevantes para funciones psicológicas y fisiológicas. Asimismo, se produce un vibró masaje que estimula los órganos, especialmente en la zona cardíaca, cuello y cabeza, alcanzando tejidos más profundos y células nerviosas, permitiendo una mayor circulación sanguínea y un mejor intercambio gaseoso.

La pronunciación rítmica tiene también efectos en nuestra mente: la calma y la relajación, consiguiendo un resultado parecido al de la meditación.

¡YA CONOCES LAS PODEROSAS RAZONES PARA UNIRTE A ESTE CANTO!



AQUASOLAR
SUPERFOODS



BIENESTAR INTERIOR

CÚRCUMA ACTIVADA CON PIMIENTA

ORGÁNICA

PRODUCTO NUEVO



TABLETAS PURAS SIN EXCIPIENTES

WWW.AQUASOLAR.CL



Más allá de los eneatis El verdadero valor del Eneagrama

En Occidente, el Eneagrama es conocido como una herramienta de autoconocimiento que describe nueve tipos de personalidad, lo que sin duda ha sido un aporte fundamental para la psicología. Sin embargo, se ha dejado fuera su dimensión espiritual, justamente donde se encuentra su verdadero y profundo valor.

Por: Macarena Maldonado

La riqueza más profunda del Eneagrama, y quizás la menos conocida, radica en que nos explica cómo, por qué y para qué llegamos a esta vida. Esta milenaria sabiduría nos recuerda que somos seres espirituales viviendo una experiencia humana transitoria.

Anna María Rossi, psicóloga de la Universidad de Chile y especialista en el tema, trabaja precisamente esta dimensión espiritual que nos permite recordar quiénes somos realmente y nos señala la necesidad de encontrar el camino de vuelta a casa, a la esencia divina.

Esta sabiduría tiene sus orígenes en alrededor de 3.500 años a.C. Fue dada a conocer al maestro místico ruso, escritor y compositor George Gurdjéff (1866- 1949), y conocida en nuestro país gracias a los aportes de Oscar Ichazo, escritor boliviano y fundador de la Escuela de Arica, y del psiquiatra y escritor chileno Claudio Naranjo, uno de los pioneros y máximos referentes de la psicología transpersonal. Asimismo, Abdul Karim Baudino, autor argentino del libro "Eneagrama Sufi", ha tenido un papel relevante al interpretar esta sabiduría desde una mirada espiritual y holística. Para él, el símbolo del Eneagrama es una matriz matemático-geométrica del Ser Divino.

El Eneagrama considera que cuando un ser humano

nace, su esencia se desconecta de la unidad de la cual era parte y experimenta el vacío y carencia de identidad. Antes era parte del todo y ahora no sabe bien quién es, por lo que necesita tomar una identidad ilusoria que se convierte en una imagen exterior con la cual se identifica. "A esto se le ha llamado ego, yo ilusorio o personalidad. El peligro es que llegamos a creer que es lo único real y que lo importante es ser alguien en la vida, competir, ganar, insertarse en la matrix y sobrevivir", explica Anna María.

Lo interesante del Eneagrama es que tiene el poder de recordarnos quiénes somos en realidad. "Imaginemos que somos gotas de un mar inmenso y que al separarnos necesitamos construir una casa, una habitación, una armadura que proteja a esa gota de agua. Esa armadura es nuestro eneatis. Nosotros seguimos siendo una gota de ese mar inmenso y cuando nuestra casa se disuelve, volvemos a ser parte de él".

Este camino está descrito en diferentes tradiciones espirituales. Por ejemplo, en la parábola del Hijo Pródigo del Evangelio Cristiano. "Cuando el hijo sale de la casa del padre vive un proceso involutivo, se aleja. Pero cuando toma conciencia de que está viviendo una vida que no le corresponde, vuelve a su hogar, en un proceso

evolutivo. El Hijo Pródigo debe recorrer un largo camino hasta darse cuenta de quién es para volver a la casa de su padre en plena conciencia”, explica la psicóloga.

Carencia de sentido

Cada día Anna María recibe en su consulta a personas que dicen no encontrar sentido a su vida, personas que se enferman, que se sienten perdidas, que no encajan en la matrix. “Lograste tener una carrera, hijos, renovaste el auto, compraste una casa, tal vez te casaste y viajaste por el mundo. Pero, ¿qué más?, ¿eso es la vida?”, se pregunta Anna María Rossi y continúa: “Tarde o temprano te cuestionarás qué sentido tiene todo eso. Se caerá el mundo que tienes armado, te darás cuenta de que no puedes controlar nada e inexorablemente experimentarás un sentimiento de vacío. Todos los éxitos son solo entretenciones del vivir; el verdadero sentido de la vida, es recordar quién eres realmente y emprender el camino de regreso a casa”.

Según la especialista, todos estamos llamados a vivir este proceso de la vida y a descubrir qué nos tiene atrapados, qué nos aleja de nuestro verdadero SER. “No somos un número uno, dos o tres del Eneagrama; ese es nuestro disfraz, esa es la forma que adquirimos para hacerle frente a la vida que nos tocó vivir”, explica.

Los eneatis

La palabra Eneagrama deriva del griego ennea, que significa nueve y gramma, que significa trazo o dibujo. Desde el aspecto psicológico, distingue nueve tipos de personalidades o eneatis. “Conocer el eneatis solo por curiosidad no tiene mucho sentido. Hay muchas clasificaciones de personalidad y ésta tiene la cualidad de distinguir entre personalidad (lo que no somos, o

parecemos ser) y esencia (lo que realmente somos). Entender lo que no somos nos puede ayudar a descubrir lo que realmente somos. Es como la figura de la armadura oxidada: conocer la armadura permite ver qué hay detrás, eso que permanece cubierto por la armadura”, enfatiza Anna María.

Explica que estas nueve personalidades del Eneagrama son diferentes distorsiones de nuestra verdadera esencia divina y representan las maneras en que cada alma, al desconectarse de la unidad, entra en contacto con la carencia y busca afuera lo que siente que perdió. “Algunos necesitan más amor y organizan sus vidas en función de obtenerlo; otros necesitan seguridad y todos sus mecanismos están al servicio de esa búsqueda; otros quieren ser reconocidos y en eso basan sus acciones. Los eneatis son distintas maneras de ser, de actuar y de concebir el mundo”, puntualiza.

El proceso de volver a la esencia es largo y no se puede hacer solo. Recuperar la identidad perdida no es tarea fácil, pero ese es nuestro gran desafío. La psicóloga lo explica de la siguiente manera: “Un viaje de mil millas comienza con el

primer paso, decía Lao Tse. Hay que ir reconociendo la armadura, identificando mi manera de mostrarme a los demás, las distorsiones de mi conducta, mis patrones repetitivos. Tengo que ir paso a paso revisando, observando, ampliando la conciencia y des-identificándome con lo externo para ir acercándome a mi verdadero Yo”.

El eneatis también entrega una reflexión compasiva acerca de las conductas humanas: “Permite entender que los demás no hacen las cosas para molestarte a mí, sino que hacen lo que han aprendido a hacer”, concluye la psicóloga.

“El eneatis también entrega una reflexión compasiva acerca de las conductas humanas: permite entender que los demás no hacen las cosas para molestarte a mí, sino que hacen lo que han aprendido a hacer”.



Si quieres conocer más de esta milenaria sabiduría:

- Participa en el Taller de Eneagrama: 15 y 16 de marzo. Más Info: amrossiw@gmail.com

- Lee: “Eneagrama y Sociedad”. Autor: Claudio Naranjo.





1. Personas éticas y conciencizadas, con un fuerte sentido del bien y el mal, se esfuerzan siempre por mejorar las cosas, pero temen cometer errores. Bien organizados, ordenados y meticulosos, pueden resultar críticos y perfeccionistas. Normalmente tienen problemas de rabia e impaciencia reprimidas.

2. Preocupados, orientados a los demás, comprensivos, sinceros y bondadosos. También pueden ser sentimentales, aduladores y obsequiosos. Desean acercarse a los demás y suelen hacer cosas por ellos para sentirse necesitados. Por lo general, tienen problemas para cuidar de sí mismos y reconocer sus propias necesidades.

3. Personas orientadas al éxito, seguras de sí mismas, atractivas y encantadoras. También suelen ser ambiciosas, competitivas, enérgicas y muy motivadas por el progreso personal. Suelen preocuparse por su imagen y por lo que los demás piensan de ellas.

4. Son conscientes de sí mismos, sensibles, reservados, románticos, sinceros y callados, pero también pueden ser caprichosos y tímidos. Se ocultan de los demás porque se sienten vulnerables o defectuosos. Normalmente tienen problemas de autocomplacencia y autocompasión.

5. Personas perspicaces y curiosas, capaces de concentrarse y enfocar la atención en desarrollar ideas y habilidades complejas. Independientes e innovadores, es posible

que se obsesionen con sus pensamientos. Muy nerviosos y vehementes. Por lo general, tienen problemas de aislamiento, excentricidad y nihilismo.

6. Personas dignas de confianza, comprometidas, trabajadoras y responsables, pero pueden adoptar una actitud defensiva, ser evasivas y muy nerviosas. Trabajan hasta estresarse al mismo tiempo que se quejan de ello. Suelen ser cautelosas e indecisas, aunque también desafiantes y rebeldes. Normalmente tienen problemas de inseguridad y desconfianza.

7. Versátiles, optimistas y espontáneos. Juguetones, animosos y prácticos, también podrían abarcar demasiado, ser desorganizados e indisciplinados. Constantemente buscan experiencias nuevas y estimulantes, pero la actividad continuada los aturde y agota. Por lo general tienen problemas de superficialidad e impulsividad.

8. Seguros de sí mismos, fuertes y capaces de imponerse. Personas protectoras, ingeniosas y decididas, también resultan orgullosas y dominantes. Suelen volverse retadoras e intimidadoras. Normalmente tienen problemas para relacionarse con los demás.

9. Personas conformistas, confiadas y estables. Son afables, bondadosas, se acomodan con facilidad y ofrecen su apoyo. Desean que todo vaya sobre ruedas, sin conflictos, por lo que tienden a ser complacientes y a minimizar cualquier cosa inquietante. Normalmente tienen problemas de pasividad y tozudez.

Fuente: Testeneagrama.com



Rosa Mosqueta

Potente regenerador dérmico

¿Sabías que el aceite de rosa mosqueta es considerado como uno de los regeneradores dérmicos más poderosos del mundo? Según diversos estudios, sus propiedades son múltiples: retarda la aparición de las líneas de envejecimiento prematuro, previene la formación de arrugas y ayuda a la recuperación de pieles afectadas por cicatrices, quemaduras o incluso radioterapia.

Todos estos beneficios son producto de su alto contenido de ácidos grasos esenciales poliinsaturados: linoleico 44-49%, linolénico 28-34% y oleico 16%. Estos ácidos son sustancias nobles, indispensables para zonas donde existen altos índices de proliferación de células nuevas, como es el rostro. Además, es rico en vitaminas A y C.

La rosa mosqueta o simplemente conocida como mosqueta, es un arbusto silvestre que proviene de la familia de las rosáceas conocida en Europa desde hace muchos siglos. No fue valorada ni por sus semillas ni por sus frutos, sino que por sus múltiples y afiladas espinas que la convertían en una barrera natural contra los intrusos. Por esta razón fue traída a América, proliferando en algunos lugares como el sur de Chile, donde crece en forma silvestre en la Octava y Novena regiones principalmente. Recién en los años

50 se empezaron a estudiar sus múltiples beneficios, tanto para uso cosmético (aceite de semillas), como alimenticio (frutos).

El aceite se extrae de las semillas de la rosa mosqueta, realizando una presión en frío. Tiene un ligero color rojizo y un olor acre, característicos de los aceites no refinados. Weleda trabaja, dentro de sus líneas de cosmética, con la rosa mosqueta de la cual se extrae su aceite orgánico que mantiene y potencia las bondades de este producto, para crear una línea de cuidado de rostro para pieles normales y mixtas, que estimula los procesos de renovación cutánea, idealmente para personas entre los 25 a 35 años.

La crema de día alisante atenúa la aparición de las primeras arrugas, hidrata la piel y hace que el rostro permanezca liso y vital. La crema de noche alisante, en tanto, está enriquecida con aceite de onagra, que apoya el proceso de renovación cutánea durante la fase de regeneración nocturna y aporta elasticidad: la piel despierta tersa, descansada y luminosa. Adicionalmente, la crema de contorno de ojos alisante atenúa las primeras arrugas y descongestiona ojeras. Además, contiene extracto de eufrasia, que calma la piel y revitaliza los ojos cansados.

Trinidad Segura Equilibrio y consciencia



Nombre completo: Trinidad Segura Safian

Edad: 30 años

Actividad: surfista profesional, integrante de la Selección Nacional Chilena de Surf. Fotógrafa, productora y diseñadora de eventos deportivos.

En breve: en el 2010 se coronó subcampeona nacional de surf y al año siguiente fue elegida por la Revista Sábado de El Mercurio como una de los 100 jóvenes líderes de Chile. Su relación con el yoga ha sido fundamental para tener una práctica sana de surf, llegando a crear Yoga Surf Retreat en Pichilemu, un evento que mezcla ambas disciplinas y cuya próxima fecha es el 25, 26 y 27 de enero (info: www.sirena.cl)

Por: Gabriela Quiroz

Tu momento favorito del día:

El desayuno. Es un momento donde me tomo mi tiempo y mi café, que es sagrado.

El yoga te conecta:

Con mi lado un poco más espiritual y mi conciencia corporal.

El yoga en tu practica de surf:

El surf contractura mucho y te hace quedar un poco rígida, así que el yoga me permite trabajar en mi respiración y sacarme todas esas contracturas.

El mejor lugar para surfear en Chile y en el mundo:

En Chile, Punta de Lobos, porque es la playa más constante. En el mundo... Difícil la pregunta, pero creo que elegiría México.

Yoga y surf, lo que los une:

Los unen varias asanas muy parecidas, especialmente a la hora de pararse sobre la tabla. También está todo el tema del equilibrio y conciencia corporal. Por lo tanto, ambas prácticas son muy complementarias.

Yoga y surf, lo que los diferencia:

La principal diferencia es que en el yoga estás sobre una plataforma estable y no hay factores externos que influyan en tu práctica. En el surf, en cambio, influyen el movimiento del mar y las condiciones climáticas, por lo que es un poco más variable.

Postura de yoga preferida:

No es sólo una, sino que todas las variantes de las torsiones. Me gustan mucho, siento que me reparan la espalda y que me hacen funcionar mejor los órganos.

Si cierras los ojos y te imaginas el mar, la primera emoción que sientes:

Relajo total. Me encanta sentir las olas quebrar sobre las rocas y la orilla. Me hace pensar que uno es pequeño.

¿Sirena o pez en el agua?:

Más sirena que pez. Las sirenas son más femeninas y reflejan una conexión importante entre la mujer y el mar.



CURSO DE PROFUNDIZACIÓN EN NUTRICIÓN CONSCIENTE Y ALIMENTACIÓN VIVA

Inicio 2 de Abril 2019

RECETAS CREATIVAS Y SALUDABLES:

Zumos detox, Batidos,
Leches Vegetales,
Postres crudiveganas,
Alimentos Fermentados,
Salsas, Aderezos, Sopas,
Almuerzos raw



CONTENIDOS DE INICIACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CONSCIENTES



Martes 19:00 a 22:00 hrs.
Miércoles 10:00 a 13:00 hrs.

En Vitacura,
Las Hualtatas con Raoul Duffy

INSCRIPCIONES:
info@chirimoyalegre.cl

MÁS INFORMACIÓN:
www.chirimoyalegre.cl

Chirimoya Alegre
 Chirimoya Alegre

Lo mejor del yoga:

Su lado más terapéutico, de autoayuda. Más que verlo como una práctica energética y de ejercicio, rescato su lado más sanador.

Lo mejor del surf:

Descubrir nuevas playas, diferentes olas. Cada sesión es distinta a la otra.

Si pudieras cambiar algo del mundo:

Que el hombre haya creado el plástico.

Las tres claves para mantenerte sana y activa:

Una buena alimentación, ejercicio todos los días e intentar ser una buena persona con buenos sentimientos.

Tres adicciones:

Surf, café y dulces.

Cuando estás sobre la tabla piensas:

En nada. Uno está ahí, concentrada en hacerlo bien y sentir las olas.

Cuando estás sobre el mat piensas:

Me concentro 100% en la práctica y no pienso en nada más.

Por tu estilo de vida has tenido que renunciar a:

Un poco a los eventos. El hecho de vivir fuera de Santiago me impide ir a algunas actividades de mi círculo social, de mi familia, de las marcas. Si bien estoy un poco más apartada, es lo que elegí y lo que me gusta.

No dejarías por nada del mundo:

Surfear y vivir fuera de Santiago.

Lo que más valoras en tu vida:

Vivir en la playa con mis cuatro perros, surfeando todos los días.

El triunfo más saboreado:

Haber ganado hace años la última fecha del Tour Nacional de Punta de Lobos, que es mi playa local, y también haber sido elegida Joven Líder por Revista Sábado de El Mercurio.

El error con mayor aprendizaje:

Dos veces, ambas por no escuchar mis corazonadas. La primera fue cuando entré al mar sabiendo que no estaban las condiciones que a mí me favorecen. Me fracturé la tibia contra unas piedras. La segunda, cuando había mucha gente aprendiendo a surfear en Punta de Lobos, extranjeros principalmente, y entré igual. Me llegó un tablazo y me rompí la cabeza. Ahora sé que hay que escuchar y hacerle caso a tu instinto...



Wanderlust Viña



Con un precioso día y el entorno privilegiado del Jardín Botánico de Viña del Mar, se realizó el pasado 15 de diciembre Wanderlust 108. Esta "triatlón consciente" incluyó una corrida 5k, una clase de yoga al aire libre, meditación guiada, música en vivo, stands de alimentos y diversas actividades.

Yoga Style estuvo presente en este gran evento familiar, donde participaron algunas destacadas representantes del mundo del yoga. Entre ellas, la brasilera Aline Fernandes y las chilenas Carolina del Pilar Salamanca (Afroyoga) y Rosario Karstgl (Vinyasa). Ya viene Wanderlust Pucón, el 16 de febrero.



Contaminación por plástico ¡Alto! Aún estamos a tiempo

Se calcula en 10 millones de toneladas la cantidad de plástico que anualmente va a parar al mar, dañando irremediablemente nuestro ecosistema. Súmate tú también a las campañas medioambientales.

Por Miriam Leiva

La llegada del verano no es solo sinónimo de arena y playas, sino que también nos conecta con un problema cada día más potente: el plástico que se acumula, afectando la belleza del entorno y el ecosistema. Se presume que unas 10 millones de toneladas de este material inundan anualmente los mares, dañando a las especies vegetales y animales. Diversas organizaciones se han propuesto ponerle freno antes de que sea demasiado tarde. **Voluntarios por el Océano.** Es una iniciativa global de la ONG Parley que, en alianza con cerveza Corona, propone evitar el uso del plástico, promover materiales amigables y limpiar las playas. Si quieres transformarte en embajador y participar en las campañas, puedes inscribirte en <http://cervezacorona.cl/voluntariosporel oceano>. El programa, que va de Antofagasta a



Puerto Montt, partió el 5 de enero en Carelmapu y culmina el 23 de febrero en Maitencillo.

Limpiar. El colectivo sin fines de lucro @playaslimpiaschile se dedica a generar conciencia ambiental con eventos masivos de limpieza de playas. La próxima actividad anunciada en su facebook será en la playa El Abanico de Maitencillo.

Pulseras. Puedes comprar desde cualquier rincón del mundo una pulsera fabricada con plástico y vidrio 100 por ciento reciclados, extraídos del mar, en <https://4ocean.com/> El compromiso de esta ONG es extraer 1/2 kilo de basura por cada pulsera. Según informan en su sitio en tiempo real, se han logrado extraer a la fecha 1,3 millones de kilos de basura desde las costas y el océano. La pulsera, unisex y autoajustable, cuesta US\$20 (\$ 14 mil aprox.).



- Depura, alcaliniza, e ioniza el agua de la llave.
- Sin disruptores hormonales, libre de bisfenol A, BHPF, ftalatos.
- Ayuda a eliminar cloro, pesticidas, nitratos, metales pesados, flúor, exceso de cal y aporta magnesio.
- Uno de sus tres componentes; el carbón de coco activado natural tiene unos poros muy finos, de 2 nanómetros, mientras que el promedio en la industria está en 4 nanómetros. Es por esto que logra depurar en un 99,9% las partículas presentes en el agua.

Sus otros dos componentes: Magnesio puro (ayuda a alcalinizar) y Biocerámicas (genera la ionización, además de entregar antioxidantes al agua).



FILTRA TODO TIPO DE MICRO PLÁSTICOS

Bruxismo

La mirada de yoga orgánico

Por Yoga Orgánico
www.yogaorganico.cl
Sala Atmanjali Yoga Vitacura

Al preguntar en sala de clases, en el trabajo, en el grupo de amigos, e incluso en tu círculo familiar, cuántas personas tienen bruxismo, la gran cantidad de respuestas afirmativas te sorprendería. La prevalencia del bruxismo va del 8 al 31% de la población, siendo una patología en ascenso a nivel mundial, que afecta tanto a hombres como a mujeres, jóvenes y adultos.

El bruxismo es el hábito involuntario de apretar la mandíbula y/o rechinar los dientes. Aunque en la comunidad médica aún no hay consenso sobre sus causas, considerando que son múltiples los factores involucrados, sí hay un acuerdo acerca de que las condiciones estresantes lo exageran e intensifican: en momentos de mayor tensión y estrés los episodios se acentúan. ¿Te sientes identificado/a?

El daño sobre las estructuras dentales quizás es el síntoma más notorio, pero el bruxismo puede manifestarse con tensión e hipertrofia en los músculos de la masticación, dolores de cabeza producidos por la tensión, maloclusión, hipersensibilidad dentaria por los cambios producidos en la estructura del esmalte, daño articular y estrés.

Desde la odontología se plantea como tratamiento el uso de férulas oclusales para evitar el desgaste dentario y disminuir los síntomas dolorosos. También se utiliza masaje facial, terapia farmacológica para quienes padecen bruxismo nocturno severo, recomendación de actividad física y aprendizaje de herramientas para disminuir el estrés junto a la psicoterapia.

Ante la sintomatología del bruxismo, el yoga tiene variadas herramientas que ofrecer.

La respiración profunda y su ejercitación (mediante la práctica de pranayama) mejora la oxigenación de la musculatura sobre-exigida, mejorando la eliminación de residuos metabólicos propios de la excesiva actividad muscular, causales de mayor dolor y perpetuación del malestar.

Las asanas (posturas) trabajan sobre la longitud muscular, accionando la musculatura en tensión y distribuyendo las cargas a través del trabajo sobre las fascias. Asimismo, la correcta ejecución de las asanas ayuda al cuerpo a encontrar una mejor



postura en la cotidianidad. Esto es de vital importancia, porque al sentir dolor realizamos posturas evitacionales, que llevan a descompensaciones musculoesqueléticas, que generarán más dolor y mayor evitación, en un círculo vicioso.

Con la práctica constante, el practicante adquiere mayor consciencia mental y emocional, que le ayudarán a descubrir la causa subyacente a esta condición de sobre esfuerzo y presión sostenida que refleja su cuerpo a través del gesto.

Es importante considerar, además, que por la eficacia de sus herramientas y técnicas, el yoga es una disciplina muy recomendada para el control del estrés.

Algunos estudios muestran el aumento de catecolaminas en la orina de sujetos con bruxismo nocturno. Estos resultados se relacionan con un aumento de los niveles de estrés emocional que activarían el eje hipotalámico-suprarrenal, responsable de la liberación de catecolaminas (noradrenalina, epinefrina y dopamina). Al regular el sistema nervioso simpático, el yoga balancea el funcionamiento hipotalámico-hipofisiario-suprarrenal, disminuyendo la producción de dichas sustancias químicas.

Asimismo, es importante señalar el efecto calmante de la meditación que ayuda a reducir los niveles de cortisol y adrenalina, produciendo una disminución en la presión sanguínea y cambiando la percepción de las personas al enfrentarse al estrés, entre otros beneficios.

En "El Sendero de la Salud Holística", el maestro B.K.S. Iyengar nos propone técnicas yóguicas para lidiar con el estrés: AdhoMukha Svanasana, Paschimottanasana y Viparita Karani. Asimismo, técnicas respiratorias: Ujjayi y Viloma Pranayama, además de la utilización de elementos para incorporar en la práctica. Su hija, la maestra Geeta Iyengar, nos recomienda la ejecución de Salamba Sarvangasana, ya que es "relajante para el sistema nervioso y, por consiguiente, indicada para cuando se está tensa, preocupada, irritada, fatigada o cuando se padece insomnio o agotamiento nervioso". También señala que Sanmukhi Mudra calma el cerebro y el sistema nervioso, ya que es excelente para eliminar la irritación, la tensión y los enfados.

Te invitamos a realizar esta secuencia de yoga, tomando conciencia de tu cuerpo, tensiones y pensamientos. Por sobre todo: ¡respira y suelta!

secuencia

1. Supta Baddha Konasana con silla y cinto para la nuca: Comenzamos con esta postura para relajar la musculatura del cuello y rostro. Percibe cómo te sientes, la tensión en mandíbula, cuello y rostro. Haz respiraciones lentas y profundas para favorecer el descenso de la actividad simpática de tu sistema nervioso.



2. Movimiento articular: Moviliza suavemente cuello y hombros, ya que esta zona tiende a estar contracturada. Respira lento y suave mientras relajas la mandíbula y le brindas elasticidad y soltura a tus músculos y fascias.



3. Masaje en el rostro: Coloca tus dedos en la frente y desciende hasta el mentón. Luego pon tus dedos sobre la ATM, deja la boca abierta y masajea hasta la mandíbula, siguiendo el recorrido del músculo masetero (principal músculo de la masticación y el más potente del cuerpo).



4. Sasangasana: Con esta asana favorecemos la movilización de la fascia del cráneo y cuello, parte de la cadena miofascial posterior que se asocia a los dolores de espalda alta relacionados al bruxar.



5. Halasana y Salamba Sarvangasana: Aquí profundizamos en el trabajo sobre la cadena miofascial posterior. Salamba Sarvangasana con silla calma el cerebro, el sistema nervioso y regula el sistema endocrino responsable de los procesos metabólicos, a través de la liberación de hormonas al torrente sanguíneo.



6. Savasana cinto y silla: Anda a la postura final de descanso, agregando un cinto en la cabeza y un bolster bajo las rodillas, manteniendo la respiración suave y serena. Percibe cómo te sientes ahora.

SUEÑA

NOSOTROS LO CONSTRUIMOS



PROYECTOS INTEGRALES DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN



HOGAR



REMODELACIÓN

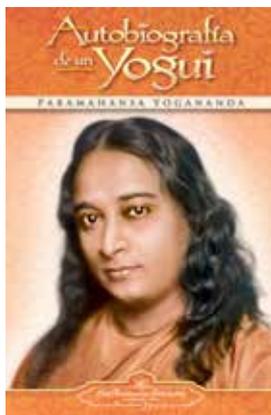


RETAIL

Sin estrés, sin sorpresas, sin problemas, nosotros nos encargamos de construir o remodelar tu casa u oficina



Contáctanos al 562 23334094 o escríbenos a contacto@constructoragianca.cl



Una historia extraordinaria

Por: *Santocho*

Título: Autobiografía de un Yogui

Autor: Paramahansa Yogananda

Editorial: Self-Realization Fellowship

Hace mucho cayó en mis manos. No de forma casual, sino que recomendado por personas que admiraba y que me comentaron que les había cambiado la vida. A decir verdad, me costó mucho leerlo: me aburría y lo encontraba fantástico y esotérico. Quizá con los libros ocurre lo mismo que con los maestros: uno los recibe cuando está preparado.

Dejé pasar varios años, y como suelo hacerlo, le di -o mejor dicho, me di- una nueva oportunidad. Sucedió algo inesperado: me cautivó desde la primera página. Sentí ganas de leer más y comprender mejor. Esta singular autobiografía -considerado uno de los 100 mejores libros espirituales del siglo XX- nos muestra la atrayente, espiritual, conectada y santa vida de uno de los padres del yoga de Occidente: Paramahansa Yogananda (1893 - 1952). Relata su camino espiritual, el encuentro con su gurú y con otros muchos personajes iluminados de la época.

Lo interesante es que explica en forma muy atractiva la milenaria ciencia del yoga y la meditación, las leyes sutiles que la sostienen y su aporte para ayudarnos a alcanzar el dominio de nosotros mismos. Recorre desde su infancia hasta la creación en Estados Unidos de la organización para difundir el Kriya Yoga en Occidente: Self-Realization Fellowship.

Son más de 700 páginas con miles de relatos, información sobre el hinduismo, budismo y hasta el cristianismo. Habla de temas incomprensibles para Occidente, como la tele transportación, la levitación y la materialización de objetos. Pero no es importante detenerse ahí tratando de decidir si creer o no. Lo interesante es que nos lleva a conocer la más profunda sabiduría del mundo hindú y nos revela con devoción el mundo de la meditación y el yoga más filosófico.

Vale la pena darle una segunda oportunidad. Ahora voy por la tercera... ¡Siempre es posible aprender de un libro como este!



PROGRAMA DE FORMACIÓN DE PRACTICANTES Y PROFESORES Inscripciones 2019



www.yogamandiram.cl
contacto@yogamandiram.cl
Whatsapp: +56-968407549
 Huelen 78, Providencia, Santiago.
 Metro Salvador / Manuel Montt.

Emma Marín

de la música al yoga

Argentina, gimnasta olímpica y bailarina, conoció casualmente el yoga y desde el año 2000 no ha dejado de practicarlo ni un solo día. Después de casi tres décadas en Chile, desde 2010 dirige su centro, Sadhana Yoga, donde da clases de Jyotim, inspirado en el yoga Iyengar y Harmonic, un método propio que incorpora varios otros haciendo énfasis en la alineación, fluidez y armonía.

Fotografía:
Mathias Wehrhahan – Casa Emma
Outfit: Sukham Yoga Wear



Emma Marín probablemente no hubiese llegado al yoga si no hubiera experimentado personalmente un alto nivel de estrés, como productora y manager de diversos músicos chilenos. Era un trabajo fascinante, en el que le iba muy bien, pero que le implicaba un alto costo emocional y físico.

“Un amigo me invitó a una clase y en ese mismo instante me enamoré del yoga y no dejé de practicarlo nunca más”. Se integró a Yogashala y se formó como profesora de Iyengar, Ashtanga y Dynamic. Mientras estaba estudiando, dio su primera clase y a partir de ese momento dedicó sus energías y todo su empuje a la práctica.

Emma reconoce como punto de inflexión en su camino, el momento en que conoció las enseñanzas del maestro italiano Renato Turla, creador del método Jyotim, modalidad que produce un diálogo psico-físico que lleva a observar los límites del cuerpo y la mente. “Después de practicar con muchos maestros, Renato abrió mi mente, me dio muchos conocimientos, pero al mismo tiempo mucha libertad: la libertad de crear lo propio y la opción de ser yo”, explica. Desde entonces ha viajado regularmente a Italia. Este año también viajará a España para seguir instruyéndose de la mano del

maestro de Iyengar José María Vigar.

Es profesora de Fisiología del Asana, diplomada, Advanced Teacher y actualmente Senior Teacher, en el método Jyotim, el grado más alto que se puede obtener. Además, es representante de la asociación Jyotim (Dona Holleman y Renato Turla) para Sudamérica. En 2017 recibió su certificación de Maestro Experto del CSEN, organización para la promoción deportiva reconocida por el Comité Olímpico Internacional. En 2018 ingresó a LAYLA, Asociación de Instructores de Yoga de Latinoamérica.

Fue cofundadora de Surya Yoga y, junto a Valeria Schneider, de Sadhana Yoga, centro que actualmente está totalmente a su cargo y donde imparte los métodos Jyotim niveles 1, 2 y 3 y Harmonic 1, 2 y 3. Además, realiza cursos de formación de profesores en ambos métodos, con una duración de tres años.

Emma comparte con Yoga Style una secuencia de apertura de caderas y extensión de columna. “Las extensiones son profundas, complejas y artísticas y el arte tiene mucha inteligencia, mente y pensamiento. El propósito de esta secuencia -para un practicante de nivel medio o avanzado- es abrir el corazón y lograr la conexión emocional”, explica.

Supta Badha Konasana

En esta variante usamos los ladrillos para abrir el pecho en extensión de columna y, a su vez, preparamos las caderas con rotación externa y abducción para la postura final. El uso de los bloques enfatiza la expansión de la caja torácica. Esta postura se mantiene relajada, usando el peso de nuestro cuerpo para crear las aperturas que necesitamos.



Ardha Ekapada Raja Kapotasana

Utilizamos los ladrillos como apoyo para poder trabajar en el alineamiento frontal y paralelo de nuestra pelvis. Así vamos ingresando en la extensión de la cadera posterior y el posicionamiento de la cadera anterior.

El pie de atrás se apoya en la base de su dedo mayor, manteniendo el tobillo en línea con la rodilla y la cadera, buscando estirarse hacia atrás, mientras que la cadera mantiene su posición, resistiendo hacia adelante.

La pierna anterior empuja desde el pie a la rodilla flectada hacia afuera. El pecho se mantiene abierto, proyectando el centro del esternón hacia adelante y hacia arriba, mientras los hombros resisten desde las escápulas hacia atrás y hacia abajo.



Ardha Setu Bandha Sarvangasana

Continuamos con la apertura de la caja torácica, liberando las lumbares a partir de la retroversión de nuestra pelvis y contranutación o desplazamiento del promontorio del sacro hacia atrás por la presión que ejerce el ladrillo en su contacto. A su vez, el bloque entre nuestras piernas mantiene la aducción de las caderas, ayudándonos con el trabajo de rotación interna de las mismas. En tanto, la presión de las plantas de los pies en el piso activa la musculatura isquiotibial necesaria, para luego trabajar en la pierna posterior de nuestra postura objetivo.



Aumentamos la estimulación de la cadera posterior, extendiéndola profundamente. El iliopsoas y cuádriceps se elongan usando la presión del pie posterior hacia abajo y hacia atrás para que la cadera posterior avance hacia adelante. Las manos en los bloques empujan hacia abajo, rotando los brazos externamente para invitar a las escápulas a juntarse hacia la línea media, enfatizando la apertura del pecho en elevación. Esta extensión de columna nos ayuda a entender que mientras vamos hacia atrás, la musculatura de nuestra columna se mantiene firme y en elevación, evitando la compresión de nuestras vértebras.

Variante Low Lounge



Raja Ustrasana



Extendemos totalmente nuestra columna vertebral y trabajamos a su vez la flexión de nuestros hombros, acercándonos con más profundidad a nuestra postura objetivo. El bloque atrás eleva la posición de las manos y permite que, empujándolo, la apertura de nuestro pecho se sostenga desde la fuerza posterior de la musculatura paravertebral e intervertebral, extendiendo la columna vertebral pero con espacio intervertebral posterior. (Si queremos elevar la altura, utilizamos los dos bloques). Los empeines deben permanecer empujando hacia abajo con intensidad para mantener la pelvis hacia adelante y no comprimir la zona lumbar.

Postura objetivo Eka Pada Raja Kapotasana 1



Esta es la postura final y en ella combinamos muchos de los elementos que vimos en las posturas preparatorias. El primer bloque se posiciona en la planta del pie anterior, ayudando a mantener la correcta posición de esa pierna. El segundo ladrillo ayuda a mantener la estabilidad y el equilibrio de la postura, ya que presionándolo hacia abajo y arrastrándolo hacia atrás se mantiene nuestro pecho abierto hacia adelante y hacia arriba, a la vez que abrimos nuestro tórax, acercando la cabeza al pie posterior. Mientras estamos en la postura, la ingle posterior avanza ayudando con la frontalidad que necesita nuestra pelvis, evitando de esta forma exceso en las compresiones laterales de nuestras vértebras.

Janu Sirsanana



Esta posición es compensatoria para nuestra columna luego de los trabajos de extensión. Combina una semi torsión de la espina con flexión de tronco. También produce un estiramiento isquiotibial y apertura de caderas. Al ser una semiflexión con torsión, estimulamos cada costado de nuestra espalda, elongando la musculatura que antes estuvo más activa y comprimida. La trabajamos sin bajar completamente el tronco para estimular y activar la musculatura intervertebral en una posición neutra. El ladrillo por delante del pie aumenta la elongación del isquiotibial de esa pierna, mientras que el segundo ladrillo ayuda a mantener la semiflexión de tronco hacia la pierna estirada, posicionando el esternón en línea con la tibia de dicha pierna. El lateral del tronco de la pierna flectada, rotando desde afuera hacia adentro, busca el interno de la pierna estirada, en tanto que la pierna flectada resiste hacia afuera y hacia atrás manteniendo ese isquión firme a piso.

Paschimottanasana



Estimulamos paralelamente y de forma equilibrada nuestro tronco en flexión, aliviando las lumbares y aumentando el estiramiento de nuestros isquiotibiales. Las piernas deben mantener, desde sus caderas, una rotación interna, las rodillas internas deben presionar hacia adentro y hacia abajo y los pies se sostienen sobre los ladrillos. Las manos pueden pasar a un ladrillo o dos, aumentando la flexión de nuestro tronco al tomar una mayor distancia de nuestros pies. Las manos presionan los bloques hacia los pies, aumentando la expansión anterior de nuestro tronco que debe proyectarse hacia adelante y hacia arriba, mientras que nuestros hombros desde las escápulas resisten hacia atrás y hacia abajo.

toesox®

Calcetines con GRIP para tu práctica de Yoga.



Ventas al por mayor y detalle.

ventas@avantgochile.com

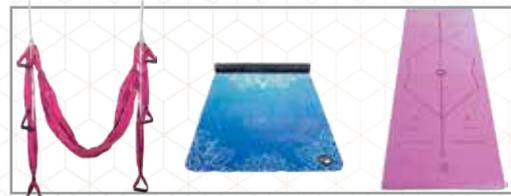
[@toesox_chile](https://www.instagram.com/toesox_chile)



PRODUCTOS & PROPS conscientes PARA TU Práctica



WWW.KURMA.CL





Instructorado de Yoga y Profesor para niños Sakhyam

Ya están abiertas las inscripciones para el Seminario de Formación de Instructores de Yoga Sakhyam, nivel 1, que se inicia el 13 de abril, con clases los días viernes de 18:30 a 20:30 horas, y los sábados de 9:00 a 18:00, una vez por mes. Con 49 años de experiencia, Sakhyam ha creado un método que busca entregar un yoga que ayuda al crecimiento personal y a la búsqueda de un camino de vida a través de una disciplina de trabajo consciente y constante de estudio y práctica.

El 6 de abril, en tanto, se inician las clases de formación para profesor de yoga para niños. Las clases son impartidas por Pilar de la Fuente, profesora de educación general básica de la U. Católica, con ocho años de experiencia en formación, dirigiendo talleres en colegios, instituciones y en el centro Sakhyam. **Clases: 1 sábado al mes, de 9:00 a 18:00 horas. Rosario Rosales 921. +56 2 2295356 - info@yogasakhyam.com - www.yogasakhyam.com**



Formación de Yoga Mandiram

Hasta el 15 de marzo, o hasta llenar los cupos, están abiertas las inscripciones para el Programa de Formación de Practicantes y Profesores de Yoga Mandiram, en distintas modalidades: 200, 300, 400, 600 y 800 horas. Este programa educa en la tradición de Hatha Yoga moderno y yoga clásico de T. Krishnamacharya, para desarrollar una práctica bajo criterios terapéuticos y/o desempeñarse como profesor de yoga. Huelén 78, Providencia. +56 2 29058253 - contacto@yogamandiram.cl www.yogamandiram

Yoga White Experience

Gracias a la exitosa experiencia del primer encuentro de yoga por la paz realizado el año pasado en el Parque Bicentenario, Yoga White Experience realizará una gira "Om Tour" en diversas ciudades del país durante este verano. Es así como estará el 19 de enero en el Parque Bicentenario, el 26 en La Serena (Estadio La Portada), el 2 de febrero en Viña del Mar (Club Naval), el 9 de febrero en Pucón (Parque Pucón), para culminar el 16 de febrero en Cachagua (Estadio Caupolicán). Yoga, meditación, cantos sagrados y sonoterapia incluye esta actividad consciente. Puedes comprar tu entrada en Ticket Plus con un 20% de descuento utilizando el código "Yogastyle". Todos vestidos de blanco ayudaremos a promover una cultura de la paz, bajo el lema de "inhala gratitud y exhala compasión".



Formación Sadhana Yoga y retiro de Semana Santa

Comenzó el proceso de admisión 2019 para la formación de profesores que ofrece Sadhana Yoga. Incluye técnicas de Harmonic Yoga, Construcción de secuencias fluidas y Jyotim Yoga y Alineamiento fisiológico del asana con uso y manejo de props. Este programa, de 500 horas, es dirigido por Emma Marín. El equipo está integrado también por Catalina Aguirre, Harish Morán, Maggy Green y Magdalena Díaz. **Ascencio de Zavala 2645, Vitacura. +56 2 29807049 - contacto@sadhanayoga.cl - www.sadhanayoga.cl**

Entre el 18 y el 22 de abril, en Tulum (México), en tanto, Emma Marín dirigirá el retiro Dance of Prana, para crear un profundo movimiento de nuestra energía vital, con el fin de renovar nuestro cuerpo físico y energético. Esta actividad une el yoga, la naturaleza y el paisaje del Caribe, comida saludable y noches de conversación con música bajo las estrellas para vivir sin interrupciones los beneficios del yoga. **Inscripciones y consultas: danzaindigo@gmail.com**



Etiquetado de alimentos: Pare, mire y... ¡Coma!

Los sellos de advertencia "ALTO EN" permiten distinguir rápidamente los alimentos más dañinos para la salud. Sin embargo, hay otros indicadores que no debemos olvidar al momento de elegir qué incluir en una dieta saludable.

Por *Antonieta Latorre G.*
Nutricionista Dietista
Diplomada en prevención, tratamiento
y control de la Obesidad U. de Chile

Un poderoso signo "Pare" al consumo de alimentos altos en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio, es la normativa de etiquetado en nuestro país. Si bien los alimentos envasados ya contaban con etiquetas que indicaban su composición nutricional, no siempre eran de fácil comprensión. Los sellos de advertencia, en cambio, nos permiten distinguir a simple vista aquellos alimentos menos saludables.

Que un alimento sea "ALTO EN" significa que tiene azúcar, sodio o grasas añadidas, que estos superan los límites establecidos por el Ministerio de Salud y que, por lo tanto, su consumo no es recomendable porque se asocia a obesidad y a otras enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes, infartos, e incluso cáncer. Los alimentos naturales no se etiquetan, a no ser que tengan una adición a sus componentes.

Pero los sellos no son los únicos indicadores. Lo más importante es el detalle de los ingredientes, los que siempre van de mayor a menor. Es decir, si azúcar es el primero, significa que consumiremos principalmente este ingrediente.

Podemos decir que por regla general debemos privilegiar aquellos alimentos que tengan la menor cantidad de ingredientes. Una sana alimentación se basa en frutas, verduras, cereales, legumbres y aceites "buenos": todos de solo un ingrediente. Al elegir un alimento procesado, en cambio, nos enfrentamos a múltiples productos, lo que no quiere decir que todos los alimentos procesados sean dañinos, sino solo que tenemos que aprender a leer los ingredientes para saber qué contienen.

La tabla nutricional es otro elemento importante y considera algunos de los siguientes elementos:

Valor energético (calorías). Suele ser el primero (y a veces el único) indicador en que el consumidor se detiene. Sin embargo, más importante que definir si contiene un alto contenido de estas, es determinar si nutre.

Grasas. La etiqueta indica el aporte total de grasas, diferenciando las saturadas y las trans dañinas para la salud. Más importante que el contenido de grasas, es definir su origen.

Azúcares. Es importante distinguir las azúcares añadidas en todas sus formas, sacarosa, fructosa, chancaca y jarabes, del azúcar naturalmente presente, como por ejemplo en la fruta. La OMS recomienda no consumir más del 5% del requerimiento diario de energía en azúcares libres. Es decir, si nuestro requerimiento diario es de 1500 kcal, el consumo de azúcares libres no debería sobrepasar de 18,7 g.

Fibra. La fibra es fundamental y no muchas veces tomada en consideración. Esta nos ayudará a mantener una buena digestión y a disminuir el colesterol. Para que un alimento sea integral, las harinas que lo conforman deben ser integrales. Es común encontrar fibra añadida, como povidona, oligofructosa o inulina, información útil para comprar alimentos verdaderamente integrales.

Sodio. Si bien no es preponderante el sodio natural, sí lo es el uso excesivo de sal, con el fin de hacer los productos más estimulantes al paladar.

Colorantes. Es importante distinguirlos, porque algunos pueden producir alergias, como por ejemplo la tartrazina o el carmín. Sin embargo, esta condición no es generalizada y debe ser diagnosticada por un médico.



Puerto Williams

Un regalo de la naturaleza



El poblado más austral del continente, en la región de Magallanes, es un destino obligado para exploradores y amantes de la vida al aire libre que llegan aquí al fin del mundo: un lugar para detenerse, respirar profundo, sentir el viento en el rostro y dejarse maravillado por la espectacularidad de su paisaje.

Por Nicole Saffie

Al subir al avión que lleva desde Punta Arenas a Puerto Williams, hay que elegir ventana. Porque si hay suerte, aparecerá enorme y majestuosa la cordillera Darwin, los últimos vestigios de nuestra cordillera de Los Andes, que aquí se eleva hasta casi los 2.500 m antes de hundirse en los confines del continente. Porque aquí es el fin del mundo. Al menos así se siente.

Ubicado en la ribera norte de la Isla Navarino, a orillas de la boca atlántica del Canal del Beagle, en la región de Magallanes y la Antártica Chilena, esta es una zona que se caracteriza por ser muy desmembrada, con una sucesión de islas, archipiélagos y penínsulas, recortadas por una infinidad de canales y fiordos, que se aprecian desde el aire.

Comenzamos a perder altura y ahí abajo, en medio de esta abrupta geografía, se divisa una escueta pista. Aterrizamos tras un poco de movimiento. Me siento como descendiendo a la "Isla de la Fantasía". Pero en vez de vegetación tropical, nos recibe un manto de lengas y coigües magallánicos, y un frío que nos lleva a cubrirnos antes de salir. Nos bajamos a la pista y ahí, ante nuestros ojos, aparecen los Dientes de Navarino en todo su esplendor: una secuencia de picos montañosos, cubiertos de nieve, que se han convertido en el destino anhelado de montañistas y aventureros de todas partes del mundo.

Entramos a "la" sala de embarque. En unos pocos metros cuadrados debe estar congregado el pueblo entero, además de los turistas un poco desconcertados. En medio de la algarabía, entiendo que debo ir a recoger mi maleta a una pequeña sala continua. No hay cinta transportadora. Tomo mi equipaje y salgo. Subo a una van junto a otros pasajeros, que luego me encontraría en repetidas oportunidades y viajes posteriores. No somos muchos los que venimos por estos lados.

EL PUEBLO

El camino que lleva del aeropuerto a Puerto Williams es bello. Árboles, montañas nevadas, un camino sinuoso en proceso de pavimentación. Tras una curva aparece una pequeña marina, el canal Beagle y el poblado de un poco más de 2 mil almas, las que tienen el coraje de vivir aquí. Unas viviendas perfectamente pintadas de blanco dan cuenta de la presencia naval en la zona, más de la mitad de la población, de hecho.

Una vez llegada y acomodada en el hostel (la mayoría de los alojamientos para turistas son hostales) hay que ir a recorrer. Nos acompañan unos caballos salvajes que deambulan buscando algo de pasto. Tras un par de cuadras están la plaza, el liceo, el municipio, el hospital. También hay obras en construcción: el centro de justicia y el centro Subantártico Cabo de Hornos,



que reunirá a científicos nacionales y extranjeros. Vale la pena visitar el museo Martín Gusinde, que atesora la historia del pueblo yagán, antiguo habitante de estas tierras.

Hay que caminar hasta la costanera, que va en dos niveles, remodelada hace poco. Ahí hay que detenerse, respirar profundo, sentir el viento en el rostro y dejarse maravillarse por la espectacular vista al Beagle. Hay que observar cómo pasan las nubes y cómo los verdes cerros de al frente, algunos con sus cumbres nevadas, van cambiando de tonalidades. Simplemente, un regalo.

UN POCO DE EJERCICIO

El turismo es una de las principales actividades económicas de Puerto Williams. Tras recorrer el pueblo, hay que alejarse. Una opción es arrendar una bicicleta y pedalear 1 km, hasta Villa Ukika, último hogar de los descendientes de yaganes. Otra alternativa es visitar el parque etnobotánico Omora, a 5 kilómetros por la carretera hacia el oeste, donde se pueden apreciar especies vegetales con lupa y explorar algunos de los bosques subantárticos. También se puede ir hasta la marina, conversar con algún navegante y embarcarse en un velero para dar la vuelta por la Isla Navarino o, incluso, llegar hasta el mítico Cabo de Hornos. También hay opciones para pasear en Kayak. La navegación, aunque sea breve, regala unos paisajes realmente maravillosos, además de permitir la observación de la avifauna local: cormoranes, albatros, pingüinos, lobos de mar y delfines, entre otros.

Se han desarrollado varios senderos para mochileros y para realizar caminatas de varios días en las montañas. Restos de campamentos y trampas para peces de los yaganes se pueden encontrar a lo largo de la costa este de la ciudad. Un imperdible es el trekking del cerro Bandera. Hay que ascender por un sendero bien demarcado que se interna por un bello y tupido bosque magallánico, donde además de lengas, ñires y coigües, hay una variedad de hongos y flores endémicas. También se pueden escuchar fiofíos y rayaditos, entre otras aves. El mirador ofrece una hermosa vista de Puerto Williams y sus alrededores. La meta es llegar hasta la bandera chilena, que le da su nombre, enclavada por sobre los 600 m.s.n.m.

Esa misma ruta es el inicio del famoso circuito de los Dientes de Navarino, que tarda unos cuatro a cinco días. Es una ruta exigente, que cruza cerros escarpados, lagunas y bosques, con un sendero que a veces se pierde de vista y que obliga a cruzar ríos y castoreras, el hogar de esta especie invasora que se ha propagado por toda la zona. El paso Virginia, con sus escarpados árboles que a veces obligan a trepar por ellos y los vientos que te llevan al suelo, debiendo descender con suma precaución, es el momento de mayor dificultad. Pero el esfuerzo es bien recompensado con una naturaleza tan prístina como inexplorada. Una sensación de lejanía, pero a la vez, de sentirse completamente vivo. Eso es Puerto Williams: un regalo de la naturaleza.



Datos

Cómo llegar: aerolíneas DAP dapairline.com (50 minutos) o en barco, tabsa.cl (32 horas).

Dónde dormir: Lodge Lakutaia lakutaia.com (ofrece paquetes completos con avión, comidas y tours); Hostal Fio Fio (moderno y con buenos desayunos).

Dónde comer: Restó del Sur (pescados y mariscos, milanesas, pastas, pizzas); Wulaia (centolla, pescados y mariscos); Dientes de Navarino (sándwiches, comida colombiana); Puerto Luisa (café, sándwiches, pastelería y una vista privilegiada al Beagle).





Viajes con Sentido

Una manera más barata y con sentido para viajar es Smartrip, una agencia de viajes con foco social y certificada como empresa B. En su plataforma www.smartrip.cl ofrece hoteles de lujo, tanto en Chile como en Perú, con un descuento de hasta 50%. Para lograr estos inmejorables precios, esta agencia trabaja con un grupo de hoteles líderes comprometidos con el desarrollo social y medioambiental, que aportan un porcentaje de sus habitaciones para que las vendan con este interesante descuento. Smartrip, a cambio, invierte el 20% de sus ingresos netos en programas sociales en los destinos turísticos señalados, a través de la Fundación Smartrip. Un círculo virtuoso donde todos ganan: proveedor, cliente y comunidad.

www.smartrip.cl

Casa de los Oficios

Desde talleres de apicultura, huerta orgánica, pasando por shibori hasta comida árabe, pastas y quesos, es el amplio abanico de alternativas que ofrece Casa de los Oficios, un espacio cultural abierto a la difusión, rescate y preservación de los oficios manuales, dándole valor a lo hecho a mano.

Este lugar, que se creó hace ya seis años, ofrece más de 500 talleres anuales y es un espacio abierto para todos los que quieran aprender, pasarlo bien, reinventarse, profundizar y enriquecerse. Hay estacionamiento para bicicletas y cómodas salas para realizar cada uno de los talleres, incluyendo cocinas, salas multiusos, un tranquilo jardín de 800 m2 y una cafetería de primer nivel.

Miguel Claro 1873, Providencia. @casadeoficios



Sapiens



Si todavía crees que comer sano es aburrido, te desafiamos a cambiar de opinión. En Sapiens puedes disfrutar de una comida sana, nutritiva, abundante, rica y sin proteína animal. En un espacio agradable y ambiente relajado y entretenido, puedes optar también por un

Brunch saludable para el fin de semana en familia. No dejes de probar los famosos Buddha Bowls, un plato equilibrado en nutrientes, vegetales y proteínas. Asimismo, es recomendable la línea Vurguer de hamburguesas vegetarianas saludables y, si de repostería se trata, no te pierdas los postres: son todos sin azúcar.

Av. Italia 1206, Providencia. +56 9 7663 2773. @sapiensoficial



Ropa de bebé reciclada

Los niños crecen tan rápido que muchas veces una prenda la usan solo un par de veces. Esto tiene consecuencias en el presupuesto familiar y sobre todo en el consumo y deshecho textil. Rosario Hevia, ingeniera civil de la PUC y mamá de tres hijos, creó Travieso Ropa, una alternativa inteligente y sustentable para el vestuario infantil. En este lugar se dona, intercambia o compra ropa de niños entre 0 y 6 años.

La idea es reutilizar el 100% de las prendas. No solo se encuentra ropa premium a un precio muy conveniente, sino que también Travieso dona prendas a hogares de niños en riesgo social. La ropa manchada o en malas condiciones, en tanto, la convierte en "atrapasueños", pinches, peluches y otros accesorios.

@travieso.ropa. Del Inca 4446, oficina 202, Las Condes, a pasos de Escuela Militar.

Helados

Veganos de Cacao

Actriz, coach en alimentación ayurveda y amante del Hatha Yoga, Carolina Fuentes reconoce su pasión por la cocina saludable, la que se convirtió en su oficio en 2015 cuando comenzó a dictar exitosos talleres. En esta edición nos comparte una receta perfecta para los niños en estas vacaciones.

Por Gabriela Quiroz

Dicen que el amor lo puede todo y así fue en el caso de Carolina. Su hijo Vicente nació con una severa intolerancia alimentaria, lo que la motivó a cambiar por completo su estilo de vida y estudiar en profundidad la cocina viva o raw food (productos de origen vegetal predominantemente crudos) así como los alimentos libre de soja y lácteos.

“Por mucho tiempo tuve una alimentación vegana, pero disminuía mi energía. Entonces conocí al naturópata Pedro Silva que me mostró un mundo nuevo. Por la alergia de Vicente, tomé múltiples talleres de cocina y profundicé en el tema de probióticos naturales y la fermentación. Finalmente, decidí estudiar nutriterapia ayurveda”, cuenta Carolina.

Su relación con el yoga comenzó hace 15 años como parte de su formación como actriz y el Hatha Yoga se transformó en un método de training para dar vida a sus personajes. Su conexión con esta disciplina fue tal, que durante su último año de universidad siguió sagradamente el ritual de levantarse a las 5 de la mañana para practicar antes de iniciar su jornada. “El yoga transformó mi vida y me hizo entender lo verdaderamente importante, valorar la simpleza y seguir al corazón y a la intuición”.

Reconocida por sus exitosos talleres de alimentación consciente en @casadeoficios y @mitaharachile, se mudó hace muy poco a Algarrobo, donde junto a su pareja espera abrir pronto un centro de práctica y retiro de yoga unido al tema de alimentación: “Queremos recibir a quienes quieran, al igual que nosotros, cambiar hábitos, sentirse contentos y en plenitud”, concluye.



HELADO VEGANO DE CACAO

Con probióticos /
sin gluten /sin lácteos /
sin azúcar refinada

Ingredientes para 4 personas

- 3 plátanos maduros
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de keffir de agua
- 6 dátiles remojados
- 50 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de cacao orgánico en polvo
- 1 vaina de vainilla
- 1 puño de almendras/nueces. Opcional

Preparación

Pela y corta los plátanos en rodajas y congéloslos por tres horas dentro de una bolsa de congelación. Con ayuda de una procesadora, tritúralos junto al zumo de limón. Agrega la leche de coco y los dátiles previamente remojados. Abre la vaina de vainilla por la mitad a lo largo, raspa la pulpa e incorpora las semillas. Agrega el cacao y bate hasta adquirir una crema homogénea. Finalmente, incorpora la cucharadita de keffir de agua, evitando el contacto con los metales. Mejor, si lo sacas de la procesadora y lo mezclas con ayuda de una cuchara de palo o silicona. Puedes servirlo enseguida, decorando con nueces y almendras, o congelarlo para lograr mayor consistencia, sin alterar las virtudes de los probióticos.



Figue Diel

Mirar de otra manera

Instructor de yoga, escalador y surfista, no puede ver ni el mar, ni las montañas, ni el mar ... Quedó ciego hace ya 30 años. Esta es la increíble historia de Figue, un gran brasileño cuyo nombre es un tributo a un chileno, también grande: Elías Figueroa.

Por Mariella Rossi W.



Figue es ciego. Perdió la vista cuando tenía 16 años. Paradójicamente asegura que ve mejor que muchos que caminan por la playa, por la montaña y por el bosque, pero que están tan ausentes que no son capaces de apreciar el mar, las olas, el cielo azul, la arena o los colores de la puesta de sol. Él está seguro de que ve con los ojos del corazón y por lo tanto hay profundidad y goce en su mirada. "Conozco a mucha gente que anda por el mundo y que teniendo ojos se pierden el maravilloso espectáculo de la vida. Yo no quería perdermelo y por eso aprendí a mirar de otra manera", asegura.

Convencido de que las limitaciones son autoimpuestas por nosotros mismos, Figue se sumerge en las olas y las surfea como lo hacía antes de perder la vista. "Cuando el mar está muy grande siento un poco de temor, pero me gustan los desafíos, la adrenalina me despierta. La limitación está adentro, no afuera", afirma convencido. De hecho fue dos veces vicecampeón mundial y una tercera obtuvo medalla de Bronce en el Stance Isa World Adaptive Surfing Championship para deportistas con limitaciones. Figue también hace escalada: "Voy con un amigo que va asegurando las cuerdas, yo sigo la huella y luego voy limpiando las protecciones y dejando el camino libre. Es una gran experiencia".

"POR QUÉ A MÍ"

Pero la vida de Figue no siempre fue así. Nació en Santa Rosa, Río Grande del Sur, en una mañana del año 1973 y desde ese mismo instante su historia se fue tejiendo en torno al deporte. Eran los años 70 cuando Elías Figueroa, nuestro gran Elías, debutaba en Porto Alegre, siendo el ídolo del momento. Joao Diel, su padre, decidió entonces llamarle Ricardo Elías, en honor al futbolista chileno. Todos bromeaban y preguntaban por el niño diciendo: ¿Cómo está Figueroa? ¿Qué cuenta tu futbolista? ¿Cómo se porta Figueroa? De tanto escuchar esto, su hermano Claudio empezó a llamarle Figue y así quedó para siempre.

Ese apodo quizá selló, en alguna parte de él, ese amor por el deporte. Si bien no eligió el fútbol, desde niño se interesó por distintas disciplinas y fue el surf una de sus favoritas. Su talento era indiscutible y su futuro promisorio: los entendidos lo calificaban como una gran promesa. Pero, una tarde después de su práctica habitual, salió con un amigo. El Volkswagen escarabajo en que viajaban perdió el control y Figue salió disparado por la ventana. Sus ojos se llenaron de vidrios y nunca más volvió a ver.

La oscuridad no sólo ocupó todos los espacios de su cuerpo, sino también de su alma. Se preguntaba sin cesar por qué él permanecía postrado en una cama, mientras sus amigos continuaban con sus actividades normales, yendo a la playa, surfeando, viviendo como siempre...

La vitalidad de Figue se fue apagando y se consumió en un dolor profundo, sin sospechar que aquello que lo marcó desde su bautizo también sería lo que lo haría renacer. Fue el deporte lo que en definitiva lo despertó de su pesadilla. "El mar era mi vida y ya no podía disfrutarlo, tampoco la montaña. Después de un tiempo algunos amigos me invitaron a escalar y pensé que era una forma de reconectarme con ellos. Comenzamos a subir cerros y me di cuenta de que la mente es nuestro peor obstáculo, mucho más allá de los obstáculos que nos pone la propia montaña. Luego alguien mencionó el yoga y pensé que podía ayudarme con esa mente que me obstaculizaba. Después de cuatro años de práctica, comencé a interesarme en la meditación".

Hoy su vida parece envidiable. Vive al frente de Praia Brava en Itajaí, una ciudad vecina a Camboriú, en el estado de Santa Catarina. Todas las mañanas se levanta, medita y luego practica Hatha Yoga. De ahí, junto a su perra Winter, una labradora especialmente entrenada, se va al mar a gozar de las olas con su tabla. La jornada de la tarde la tiene reservada para su escuela de yoga, que se conecta a su casa a través de una pequeña puerta. En ella ha hecho

“Todo es impermanente: si hay un problema hoy, quizá este problema no estaba ayer y tal vez tampoco estará mañana...”.



muchas veces clases también para no videntes. Ha viajado a varias partes del mundo contando su experiencia. Pero la vida que hoy lleva Figue no es un regalo, sino una conquista. La ha logrado de la mano de la disciplina, el tesón y sobre todo de su irrenunciable y contagioso amor por la vida.

EL REGALO DE LA VIDA

¿Qué te hizo volver a la vida?

No quería perder la oportunidad, presentía que tenía la obligación de seguir adelante por todos los que me amaban. Entonces decidí vivir la vida como me tocara, por muy dura que fuera, porque igual era un gran regalo. Esto me pasó por algo y tenía que descubrir ese motivo. Volví a la vida por la fe.

¿Cuál es tu fe? ¿En qué crees?

Creo en Dios, en la belleza de la vida, en la perfección de la naturaleza, y Chile en eso es un país muy privilegiado. Puedo percibir esa belleza, me siento en paz en medio de ella y reconozco a Dios como su creador. Tengo mi propia forma, mi propia religiosidad, sin nombres ni adjetivos. Creo en Cristo y en su mensaje, en todo lo que él nos muestra. Creo en el amor de María como madre protectora. Todas las religiones tienen una misma verdad de fondo: el amor, por lo tanto no es relevante la religión que profeses.

¿Cómo se manifiesta esta fe en el día a día?

La práctica religiosa no está separada de la vida. Ahora, en este momento que estamos conversando, yo estoy haciendo una práctica religiosa. También la hago cuando estoy con Johana, mi hija de 14 años, o con mi mujer que en estos días está a punto de dar a luz a una niña, María Laura, o cuando estoy con mis amigos... Tenemos que poner esa intención para todos los momentos de la vida, no sólo cuando estamos en un templo.

Esta práctica me conecta con la paz, con el respeto por las diferencias. Creo que es muy falso un bello discurso de religiosidad y luego estar enrabado o dividido por una diferencia física, social o cultural. Para eso es necesario entender el concepto de igualdad: al final todos somos uno. Parecemos diferentes, pero en la esencia somos lo mismo.

¿Qué les dices a las personas que pierden la fe en la vida?

Yo hago un trabajo voluntario con no videntes y les doy clases de yoga. Ha sido una experiencia increíble, porque la limitación física que nosotros tenemos es de verdad grave, pero pienso que lo que nos daña es otra limitación: aquella que nos impide relacionarnos y nos hace no amar la vida, no sentirnos capaces. Hay muchas virtudes, capacidades y habilidades que tenemos que sacar de nuestro interior, pero para eso tenemos que borrar la sensación de sentirnos limitados. Nuestra naturaleza de ser es pura felicidad.

MIRAR CON EL CORAZÓN

¿Qué significó tu encuentro con el yoga?

Empecé en el yoga como un deporte, pero no importa la puerta de entrada que tengas, sino lo que viene después, la transformación a la que te sometes. El yoga nos transforma en una mejor persona. Puedes ser un católico mejor, un musulmán mejor, un budista mejor. Yo creo en Cristo y eso está en mi corazón, pero respeto a aquellos que tienen afinidad con Ganesha o Shiva. Todos tenemos una misma verdad, pero es fundamental aceptar las diferencias. Practico yoga todos los días, porque es necesario construir una disciplina. A través de ella podemos transformar nuestros condicionamientos; sin esta disciplina no tenemos cómo tranquilizar la mente. La primera tarea es estabilizar el cuerpo.



“Mi misión es despertar en las personas el amor por la vida y todo lo que nos regala; **motivarlos** para que se abran a la belleza, a disfrutar de lo que la naturaleza les ofrece, **sin quejarse** tanto por pequeñas cosas”.

Y cuando estás cansado, aburrido, sin ganas, ¿qué haces?

A veces me aburro, es cierto. A veces no tengo tantas ganas, pero la mente es la que no tiene ganas, porque el cuerpo siempre se beneficia, entonces la idea es cambiar ese pensamiento. Sin duda, es importante observarse y percibir cómo está uno antes de empezar la práctica. Aquellas veces que estoy más flojo, hago una rutina simple y suave.

No debemos olvidar que la mente puede ser el peor enemigo; de verdad no hay nada peor. Por eso tenemos que tener una mente amiga. Si yo creo que esta práctica me trae una vida mejor, con más energía, con más unión, entonces tengo que ser fiel a ella, a pesar de que mi mente me diga lo contrario.

¿Cómo aprendiste a mirar de otra manera?

Yo no puedo ver, pero puedo sentir, respirar, mirar con la conciencia. Muchas personas tienen los ojos abiertos y no ven; mirar con el corazón y con la conciencia es mucho más importante que hacerlo con los ojos. Mi accidente me trajo la posibilidad de ver de otra forma, no necesitaba haber pasado por todo esto, pero tengo que reconocer que ese fue el regalo que me dio.

¿Sientes miedo a veces?

Sí, siento miedo cuando me desconecto de la fuente. Siento miedo cuando mi mente está demasiado conectada a los problemas de la vida, al quehacer cotidiano, cuando los pensamientos me toman, cuando los obstáculos y dificultades se apoderan de mi mente.

¿Cómo haces para no desconectarte, cuando la mente te toma?

Yo entré al yoga como un deporte, pero fue una excusa para descubrir un mundo más allá. Demoré mucho tiempo en empezar a meditar. Si tenemos el cuerpo como una barrera, la meditación se torna algo irritante, tedioso, terrible. Necesitamos prepararnos, tener un cuerpo estable, firme y armónico que no nos duela. Entonces, cuando eso sucede, me puedo concentrar, sentar por mucho rato a meditar o a orar. Todas las herramientas del yoga me ayudan a conectarme, a no perderme, a apaciguar mi mente.

Has descubierto finalmente un sentido a todo lo que te ha tocado vivir...

Yo no vivo resignado y no pierdo la esperanza de recobrar la vista; quién sabe si algún día los avances médicos me la pueden devolver. Siento que perdí autonomía, independencia para moverme, poder mirar la belleza de la vida, de las personas, de mi hija, de mi enamorada, de mi familia, de la naturaleza. Sin embargo, gané amor por la vida y por todo lo que nos regala. Las personas tienen curiosidad de saber cómo puedo tener ganas de vivir sin mirar y mi misión es despertar en ellas el amor por la vida y todo lo que nos regala; motivarlos para que se abran a la belleza, a disfrutar de lo que la naturaleza les ofrece, sin quejarse tanto por pequeñas cosas. Todo es impermanente: si hay un problema hoy, quizá este problema no estaba ayer y tal vez tampoco estará mañana...

WANDERLUST

108

LA TRIATLÓN CONSCIENTE
EN ASOCIACION CON



FEBRERO 16, 2019

PUCÓN

COLO COLO CON GRAL. URRUTIA

CORRIDA 5K+
YOGA+
MEDITACIÓN

PRESENTA



AUSPICIAN

COLABORAN

MEDIA PARTNER



VENTA ENTRADAS
DESDE EL 5 DE ENERO
VIA WELCU.COM



A woman with long brown hair is holding a clear plastic bottle of Vital water. The bottle has been twisted, and the word 'twist' is written vertically in white, slanted text next to it. The bottle label is blue and white, featuring the Vital logo and the text 'de Chanqueahue' and 'agua mineral natural'.

nueva botella eco-flex

hidrátate · hazle twist · recíclala