PATAGONIA
Fem
Edición N°45 / viernes 23 de enero de 2015
GRATIS con La Prensa Austral

VUELOS, FLECOS Y MÁS ¡PARA TODOS LOS GUSTOS!

10 ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN A REDUCIR EL ESTRÉS

SANDRA QUEDIMÁN
y el renacer de las bicicletas en Magallanes

PELUQUERIA infantil mi espacio

Diversión & estilo PARA los más PEQUEÑOS

Un lugar para que tus niños se sientan como reyes y princesas en un cómodo y agradable ambiente, especialmente dedicado para ellos.

- SPA PARA NIÑITAS
- HERMOSAS TRENZAS
- CORTE NIÑO DAMA Y VARÓN
- BRUSHING
- PEINADOS DE NOVIA
- COLOR Y MECHAS

¡Y MUCHO MÁS!

CALLE CHILOÉ 285, LOCAL "A" – FONO: (61) 2 221972
HORARIO DE ATENCIÓN 10:00 A 13:00 Y DE 15:00 A 20:00

ABIERTO A PARTIR DE FEBRERO

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 2 Edición 45
Viernes 23 de enero de 2015 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodistas: Paulina Ruiz, Claudia Pérez y Macarena Núñez
Corrección: Lorena Díaz
Fotografía: Gerardo López, Andrea Barría
Diseño: Andrea Barría
Agente comercial: Claudia Barría,
Juan Carlos González, Jorge Millán, Julio Aurolo y Jorge Peutat
Ventas: cbarria@laprensaaustral.cl
Teléfono: 569-50018869
Impreso en talleres de La Prensa Austral
Circulación: Quincenalmente los días viernes
con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses
Fernández y Buses El Pingüino

EDITORIAL

¡TIEMPO DE VACACIONES, TIEMPO DE REENCONTRARSE!

Para muchos, ya comenzaron las vacaciones y otros tantos esperan que llegue febrero para iniciar este esperado tiempo de descanso.
En Magallanes, sus habitantes y los turistas pueden encontrar parajes irrepetibles, de una belleza sublime y única.
Estar en el confín del mundo es realmente un privilegio y, por eso, Fem Patagonia reiniciará un ciclo de su sección "Lugares", que busca mostrar alternativas de descanso tanto en términos hoteleros como de excursiones, sabiendo que en ninguna parte de Chile y del mundo se pueden vivir experiencias tan extremas desde el punto de vista de la geografía, las condiciones climáticas y, por supuesto, la espectacularidad paisajística y de la flora y fauna nativa.
Como mujeres -trabajadoras, profesionales, dueñas de casas, madres, abuelas, hijas, esposas y compañeras- también debemos darnos un tiempo para recargar pilas, recobrar fuerzas físicas y espirituales y enfrentar este 2015 con optimismo y buena disposición.
Ojalá que algunos de los recorridos y propuestas que estén en nuestras páginas permitan a muchas y muchos optar por las bellezas magallánicas como alternativa para sus vacaciones.
¡A disfrutar!

Elia Simeone R.

PÁGINAS 8 - 9 **DECO DIVAS:** EL GRAN PASO DESDE LAS AULAS AL MUNDO DEL EMPRENDIMIENTO

PÁGINAS 10 - 11 **VUELOS, FLECOS Y MÁS** ¡PARA TODOS LOS GUSTOS!

PÁGINAS 20 - 21 **HOTEL RÍO SERRANO:** TODA LA MAGIA Y LA INMEJORABLE VISTA DEL MACIZO PAINE

Sandra Quedimán, propietaria de Bike Service

"Las carreras de bicicleta tienen algo que las hace adictivas"

– Esta esposa y madre de tres hijos mira hoy hacia atrás y ve con orgullo cómo, desde 1999, fue capaz de formar una familia y de emprender un negocio que ha sido exitoso.

Parte del Team Bike Service que está siempre presente en las competencias regionales y que busca que cada día hayan más adeptos a las diferentes disciplinas ligadas a la bicicleta. Se constituyó con gente cercana que quería identificarse con la tienda.

"El team se siente muy comprometido al entrenar y llevar una vida sana. Es toda gente de trabajo con horarios y familia y siempre logran hacerse el tiempo para entrenar. El apoyo de la familia es fundamental".

El año 1999 fue crucial para su vida, pues acometió en forma simultánea dos empresas gigantes: se casó y comenzó con su marido, Claudio, su apuesta empresarial.

Hoy, sentada en su oficina de Bike Service, Sandra Quedimán recuerda que fue valiente y atribuye gran parte del mérito del negocio a su esposo, al señalar que fue una idea de él, la cual ella apoyó en forma decidida.

"No he tenido tiempo para introspecciones ni para cuestionarme si lo hice bien o lo hice mal. De repente, lo pienso, pero no he dimensionado todo lo que he logrado. Estoy feliz con mi familia y, como negocio, representamos a grandes marcas de bicicletas a nivel mundial. Son las mismas que están compitiendo en la copa del mundo o ganando un tour de Francia y se pueden adquirir en nuestra tienda. Las marcas con las que trabajamos nos comentan que Bike Service está dentro de las tiendas más completas de bicicletas en Chile", señala. Entonces, agrega:

"Yo me he dedicado a trabajar y no he levantado cabeza", remarca con cierta seriedad y resulta totalmente creíble.

Es que esta mujer de 35 años se siente afortunada pues disfruta trabajando, como pocas personas. "Me gusta lo que hago y veo que esto es como una rueda que va avanzando a pasos agigantados", comenta.

Reconoce que cuando empezaron no había tanta actividad ligada a las bicicletas y existían pocas competencias. Por ello, destaca que ayudó mucho a su negocio que comenzaran hace unos ocho años las carreras de mountain bike y de ruta.

"Al principio, cuando alguien decía 'taller de bicicletas' se imaginaba a un señor sentado en un banco y arreglando sobre un piso de tierra alguna cadena rota o un freno malo, con muchas partes de bicicletas alrededor", indica.

Agrega que, por eso, poco a poco fueron ganando fama cuando la gente comenzó a ir a Bike Services, ubicado en la calle Sarmiento, y se acostumbró a un servicio diferente, con asistencia técnica y la posibilidad de adquirir en el mismo lugar los repuestos, accesorios, ropa ad hoc y también, por qué no, una bicicleta mejor.

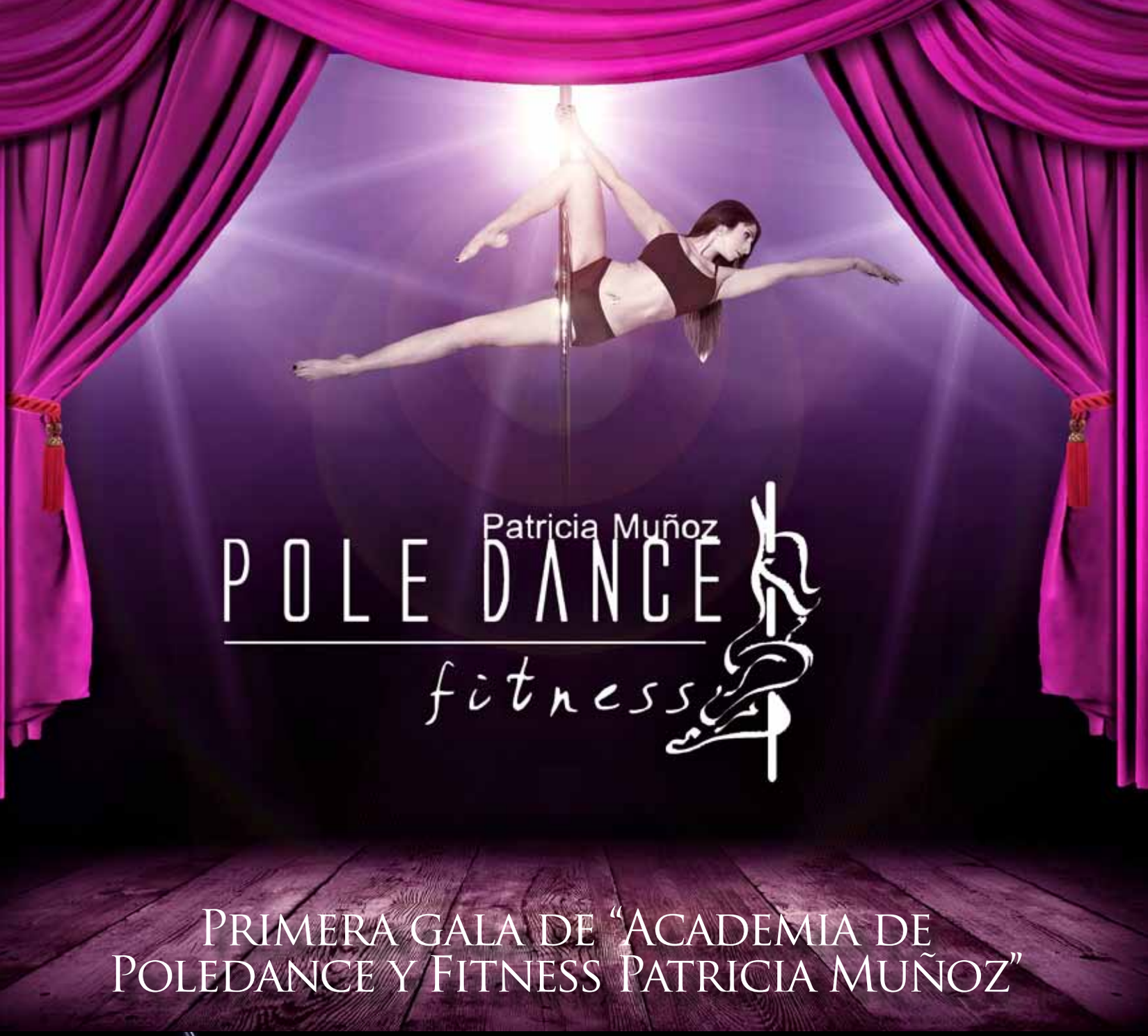
Mientras transcurre la entrevista, llega al local Claudio, su marido, y se comenta que él está preparando su viaje para participar en una de las carreras de mountain bike más épicas e importantes del mundo: el Transandes Challenge, que durará seis días y que impone a los corredores máxima exigencia.

Sus hijos también están involucrados en este fascinante mundo de las competencias. Nicolás, de 19 años, participa en forma regular en las carreras de mountain bike; a Arlette, de 15, le gusta más el BMX, mientras que Florencia, de sólo 5 años, comenzará de a poco a incorporarse a los circuitos dispuestos para su edad.

Respecto de ella, no cierra la puerta a que también se integre a las lides competitivas, pero, por ahora, está compenetrada en trabajar y seguir haciendo crecer su negocio. Plantea que para competir hay que entrenar y ella no tiene tanto tiempo para eso aún.

Reflexiona que la gente que se dedica a andar en bicicleta es especial y forja un carácter diferente, pues en latitudes como éstas hay que enfrentar condiciones climáticas adversas, siendo el viento el principal enemigo. "A veces es muy riesgoso, pero algo tienen las carreras que resultan muy adictivas y la gente vuelve a competir por pésimo o sufrido que haya estado un circuito", remarca.

Premio Dealer Woman recibió Bike Service en el encuentro sudamericano que se realizó recientemente en Colombia, al cual asisten todas las tiendas y representaciones de marcas mundiales que operan en la zona. El galardón lo obtuvieron por ser los que más productos de mujeres vendieron el año pasado.



Primera gala de "Academia de Poledance y Fitness Patricia Muñoz"

INVITADOS: MARCO DAZA

4to lugar Campeonato Sudamericano en Colombia, 3er lugar Campeonato Sudamericano en Argentina, uno de los 10 mejores atletas de poledance en el mundo.

\+ GRUPO REGIONAL STREET CREW

Se presentan:

POLEDANCE, ZUMBA, AEROBOX, DANZA ÁRABE, STREET DANCE, CAPOEIRA, BATUCADAS, DANCE HALL, ESTILOS URBANOS, RITMOS CARIBEÑOS, BALLET ADULTOS, DANZA ÁRABE NIÑITAS, BALLET NIÑITAS, POLEKIDS, ZUMBA KIDS

31 ENERO

19 HORAS

Gimnasio de la confederación (Ramón Cañas)

¡Ven a disfrutar del verano a Patio Betsahur!

TODA LA MODA 2015 ESTÁ AQUÍ

SALE

DESDE 15% DESCTO. HASTA 45% DESCTO.

DESCUENTOS SÓLO APLICABLES A VESTUARIO

patio BETSAHUR
BORIES 932, 2DO NIVEL
GALERÍA PALACE

Scandal
BORIES 517

Panama Jack
BORIES 932, LOCAL 123

La apuesta Textil de Sandra Ruiz y María Inés Águila

Deco Divas:

El gran paso desde las aulas al mundo del emprendimiento

– "Tenemos las mismas ideas, hacer una sociedad no es tan fácil, pero, cuando encuentras la persona indicada para hacerlo, hay que tomar la oportunidad y eso fue lo que hicimos con María Inés", indica Sandra Ruiz.

COMERCIAL Pefa's
lo mejor en decoración

REGALOS
Exclusividades para damas y varones.

DECO HOGAR
Con productos para el baño, dormitorio, living, cocina y más.

ILUMINACIÓN
Amplio surtido en lámparas de techo, de pie, de velador y de sobremesa.

CONDICIONES ESPECIALES A INSTITUCIONES EN PEDIDOS DE REGALOS DE FIN DE AÑO Y NAVIDAD

MEJICANA 723 – FONO/FAX 2226286 – COMERCIALPEFAS@GMAIL.COM

En historias de emprendimiento, hay todo tipo de anécdotas, pero pocas pueden apostar a un desarrollo tal que, de una simple amistad desde la infancia, se llegue a forjar una empresa con proyección regional. Es el caso de Sandra Ruiz y María Inés Águila, quienes actualmente trabajan bajo la marca Deco Divas, dedicada a la fabricación, venta, arriendo de productos textiles y accesorios para el hogar, en Punta Arenas.

Unión desde niñas

Cuenta Sandra Ruiz (42) que con María Inés Águila, la unión viene de siempre. No sólo vivían en la misma población, sino que también estuvieron en los mismos colegios desde la educación básica, tanto en la Escuela Arturo Prat como posteriormente en la enseñanza media en el Liceo María Behety en la misma especialidad técnico profesional.

Una vez titulada, María Inés comenzó a realizar sus trabajos en casa, misma decisión que tomó Sandra. "Entonces, de repente compartíamos los trabajos. Después se me presentó en 2011 la oportunidad de hacer clases en el liceo en la especialidad de vestuario y confección textil, que fue lo que estudié y me titulé, y cuando se hizo un cupo, contacté a María Inés, porque nunca perdí el contacto con ella. Es una persona responsable y trabaja bien", señala Sandra.

Por aquel entonces, María Inés trabajaba en Ripley, en una perfumería y, como era de esperarse, se unió a su amiga en tal importante desafío aunque nunca dejó de ejercer su profesión. A dos años de ese episodio, a María Inés le informaron que la especialidad que desarrollaban ambas no se cursará en 2015 y, por ende, no habrían horas, a lo que se sumó el fallecimiento del marido de Sandra en un accidente y el hecho que ya sólo quedaría un año de trabajo.

Sandra explica que ante este nuevo escenario y como se llevan tan bien, "en diciembre de 2013 conversamos lo que queríamos hacer, contactamos a una conocida que trabajaba en ChileEmprende, ella creó nuestra empresa en una página que se llama Crea tu empresa en un día y ahí empezó todo. El 14 de enero (2014) firmamos ante notario. Tenemos las mismas ideas y hacer una sociedad no es tan fácil, pero cuando encuentras la persona indicada para hacerlo, hay que tomar la oportunidad y eso fue lo que hicimos con María Inés", afirma.

Luego buscaron en las vacaciones de verano las capacitaciones que permitieran tener el conocimiento adecuado para ampliar la mirada. "El entorno lo ves de otra manera, empiezas a buscar más oportunidades de negocios", dice Sandra. Así, se perfeccionaron en Excel, contabilidad, entre otros aspectos, mientras buscaron dónde instalarse y ver qué se quería mostrar, además de generar las redes de contactos.

Actualmente, aparte de la confección a pedido, también trabajan con Doral, una empresa del norte, para que los clientes tengan también la opción de llevar otros productos de fabricación nacional. "Es para complementar el negocio, para que no sólo haya confección, sino también por ejemplo sábanas de polar, cobertores y manteles. La confección también tiene estaciones donde a veces baja y es necesario complementar con venta de productos", explica.

Al inicio los principales clientes eran familiares, pero hoy destacan que los vecinos los han acogido muy bien porque "hacía falta un local así, que tuviera las características que ellos necesitaban, para no tener que ir al Mall y están súper felices de tenernos". En marzo, Deco Divas cumple su primer año como local establecido. Actualmente tienen implementado su taller y la sala de ventas, con una amplia variedad de productos que incluye juegos de baños, manteles redondos que cuesta encontrar en el comercio, juegos de baño personalizados, tomadores con diseños especiales, con precios para todos los presupuestos.

Deco Divas tiene a disposición de sus clientes, medios de contacto tanto en Facebook como en Instagram y se ubican en Martínez de Aldunate N° 1772.
Fono: 61-2371645 / 95292681

Sandra añade que sus trabajos son posibles gracias a la adquisición de dos modernas máquinas industriales, que se suman a las dos anteriores que ya tenían. En el proceso de implementación, estas empresarias se acercaron también a Capital Semilla, desde donde recibieron un aporte de $2 millones 400 mil, lo que permitió adquirir estas herramientas de trabajo, una de ellas con un plisador. "Antes debíamos plisar las cortinas a mano", agregó Sandra.

Al día de hoy, indican que tienen bastante trabajo y esperan tener buenos réditos en unos meses más, ya que por el momento han estado en el proceso de inversión. "Estamos satisfechas porque quizás en la parte monetaria no estamos todavía bien pero notamos que hemos crecido y también el reconocimiento de la gente", finalizó.

Tendencias en trajes de baño 2015

Vuelos, flecos y más ¡PARA TODOS LOS GUSTOS!

– Ya no hay más tiempo. Llegó el momento de ponerse el traje de baño. No sirve comenzar el gimnasio ni la dieta, es hora de mostrar la silueta que algunas, las más aplicadas, estuvieron trabajando durante todo el año.

PAULINA RUIZ FERNÁNDEZ
COLABORADORA DE FEM EN BUENOS AIRES

Las tendencias para este verano 2015 son muchas ya que los estampados y colores que se están utilizando para la ropa pasaron directamente a los trajes de baño, es el momento ideal para elegir sin reglas lo que más te guste privilegiando tu estilo y comodidad.

La variedad es amplia, pero siempre hay algunos protagonistas, esta vez son los vuelos y flecos. Lo ideal es que estas dos opciones vayan sobre trajes de baño sin estampados. También se utilizan para los trajes de baño de una sola pieza en la parte superior. Este modelo que antes quedaba rezagado para mujeres mayores o las que quisieran tapar un poco más, ahora se convierte en un "must" que favorece la figura de todas.

En el caso de los estampados lideran los tropicales, también el animal print que lleva varios veranos presente, y por último, no menos importante, las flores.

En cuanto a los colores van de un extremo a otro, tal como se usó para la ropa durante el año que pasó, hay muchos trajes de baño en colores flúor (o fluo) y también en tonalidades pasteles. Esto último queda perfecto con un estampado floreado y con la parte de abajo del bikini de tiro alto, creando un look muy femenino con toques de los años 50.

Para las que elijan trajes de baño sin estampados lo mejor es poner énfasis en los detalles, por ejemplo en el tramado de las telas, trenzados, o incluso agujeros que muestren más piel.

También este verano hay muchos diseños que incluyen tachas, piedras y brillos, es importante verificar la tolerancia que tengan estos materiales al sol.

Dentro de esta gran variedad hay bastante para elegir, siempre es importante buscar el diseño que se acomode mejor al cuerpo de cada mujer, no queda más que probarse miles de diseños y escoger el indicado para disfrutar del verano.

Para las que elijan trajes de baño sin estampados lo mejor es poner énfasis en los detalles, por ejemplo en el tramado de las telas, trenzados, o incluso agujeros que muestren más piel.

La hora del Té

Disfrutar de la hora del té es más que sólo echar agua caliente a una taza y beber. Los amantes del té y el café saben que se trata de todo un ritual que lleva aparejada una forma de desenvolverse y andar por el mundo.

El aroma, los sabores sin par y el compartir un momento de solaz en torno a una taza de té o café es una práctica que cada vez más mujeres y familias están adoptando para tener una pausa en el ajetreado y ocupado día.

Aquí, Fem Patagonia muestra algunos de los salones de té que hay en Punta Arenas y Puerto Natales, los que también ofrecen variedades en fina pastelería para hacer más agradable esta instancia.

Amelie

Pastelería y cafetería Amelie es una de las más jóvenes apuestas que existen en Punta Arenas.

Las tradiciones familiares son el pilar de este salón de té, donde las recetas de la familia se rescatan del libro de Amelia Marnich.

En una antigua casona, se ofrece un espacio íntimo y acogedor, siendo la especialidad la torta Amelie y también el surtido de galletas caseras.

Así, tomar un té o una taza de café en Amelie permite volver a la niñez, con los aromas y sabores de aquella pastelería hecha en casa.

También tiene como especialidad toda una gama de pasteles y preparaciones sin azúcar.

Amelie es, realmente, un local atendido por su propio dueño, Javier Jabat, quien es el chef, y su progenitora Jacqueline Twyman, de cuya mano surgen las galletas con sabor de hogar.

Amelie está ubicado en Vicente Reyes 803. Su teléfono es el 61-2210795.

Para mayor información ingresar a www.facebook.com/pastelería.amelie.

La Chocolatta

Ya es uno de los salones de té y chocolatería más tradicionales de Punta Arenas. Ubicado en plena calle Bories, a la altura del 852, puso en la mesa magallánica toda la dulzura de las exquisitas preparaciones del chocolate y la repostería suiza.

La familia Baeriswyl dio via a La Chocolatta para preservar el legado de sus ancestros.

Con recetas familiares, ofrece hoy productos de elaboración propia, donde destacan las variedades de chocolates artesanales, bombones y pastelería.

Desde sus inicios, La Chocolatta se ha destacado, entonces, como uno de los mejores salones de té y café de la zona, los cuales pueden acompañarse con una carta vasta de chocolates, tortas, galletas, kuchen y todo tipo de dulces, así como sándwiches.

El teléfono de contacto es 61-2248150 y el mail es chocolatta@123.cl

HISTORY Coffee café & bar

Espacios únicos y diferentes para compartir nuevas sensaciones

Disfrute un buen café junto a deliciosos dulces, crepes y sandwiches

Lo esperamos en nuestros locales
Lautaro Navarro 1065 • Tel. +56+61 2220000
Punta Arenas

...Y ahora en nuestro nuevo local en
Casino Dreams...O`Higgins 1235

Café Otway

Ubicado en pleno centro de Punta Arenas, Café Otway se transforma en un punto obligado de encuentro que ofrece una amplia variedad de té e infusiones, además de una gama de café para amenizar una buena conversación y disfrutar de una pausa en la jornada laboral.

En un ambiente moderno y confortable, además se dio espacio para expresiones artísticas locales, que se exhiben en sus espacios y salones.

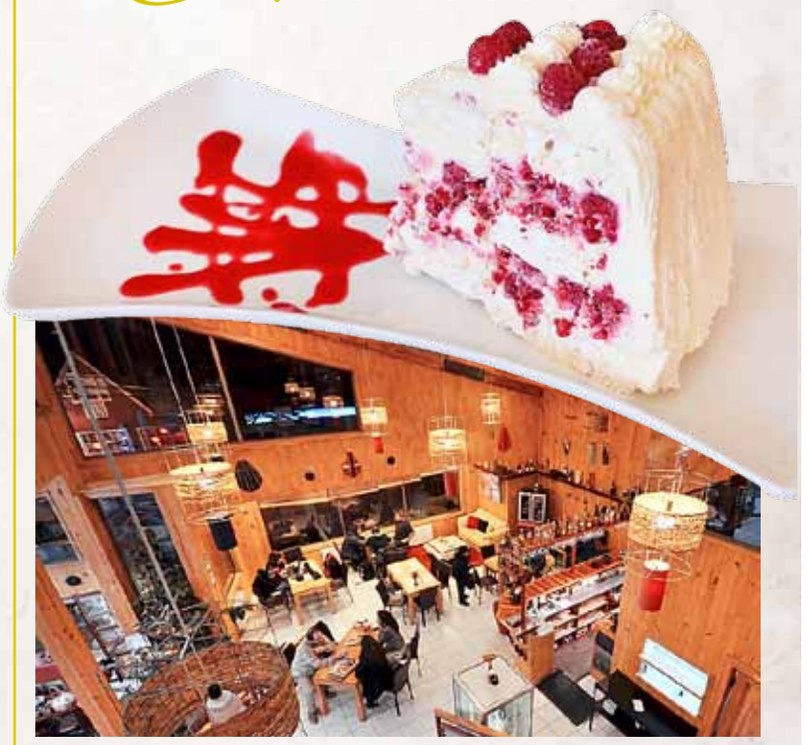
Fue uno de los pioneros en hacer del té un disfrute, poniendo a disposición de los clientes su servicio de teteritas que permiten el deleite de diversas hojas de té seleccionadas de diversas partes del mundo. Así, desde una sencilla bolsita de té hasta las más elaboradas y aromáticas preparaciones están a disposición de los turistas y público, en general.

Café Otway también presenta una gama de pasteles y sándwich que constituyen el complemento ideal para disfrutar de una aromática taza de té.

También tiene servicios de almuerzos, que son una alternativa económica para turistas y para todos quienes trabajan en el centro y optan por no ir a sus casas a almorzar.

Café Otway está en Waldo Seguel Nº670, en las cercanías de la Plaza de Armas de Punta Arenas.

Espacio Ñandú



Espacio Ñandú es un punto de encuentro de la comunidad natalina, pero también se ha convertido en un paso obligado para todos los turistas que visitan la provincia de Última Esperanza. Por ello, aquí destaca la gastronomía tradicional en un justo equilibrio con la cocina internacional.

Para una pausa matinal o para disfrutar por la tarde, dentro de las ofertas de Espacio Ñandú están las variedades de té e infusiones, con aromas envolventes que invitan a departir y tener un momento de relax.

Para amenizar y hacer mucho más sabrosa dicha pausa, se ofrece fina repostería, destacando los tradicionales picarones y las tortas heladas, tanto como kuchen y tartas de frambuesa. Panqueques rellenos con manjar y mermeladas de la zona son otras alternativas.

Espacio Ñandú está ubicado a un costado de la Plaza de Armas de Puerto Natales, en calle Prat Nº200.

Obra de teatro del Colectivo La Veleidosa

"Él te salve"

VUELVE EN GLORIA Y MAJESTAD

Con entrada liberada en el Espacio Cultural La Idea se presentará los días 27, 28 y 29 la obra "Él te salve".

Tras una exitosa primera temporada, regresa a la escena local "Él te salve" del Colectivo La Veleidosa, compañía de teatro femenino que debutó en agosto del año pasado con este proyecto autogestionado escrito por la dramaturga regional Paulina Torres y dirigido por Bárbara Valenzuela, los días 27, 28 y 29 de enero en el Espacio Cultural La Idea, ubicado en Mejicana #252. Todas las presentaciones son a las 21:00 hrs. y la entrada es liberada.

El Colectivo La Veleidosa se conforma a principios del año 2014 por actrices profesionales radicadas en Magallanes, con el objetivo de poner en escena temáticas femeninas en la oferta cultural de la región, por medio de montajes teatrales, que sean capaces de generar conciencia y reflexión en torno a las problemáticas de la mujer actual.

En una sincera puesta en escena, este monólogo interpretado por su autora, demuestra con franqueza el mundo femenino a través del relato de una mujer que es diagnosticada con un cáncer cervicouterino en estado avanzado. Es esta enfermedad la que la expone a enfrentarse a su pasado, a su vida, a sus fantasmas y a su propia muerte.

Transitando por la tristeza, la rabia, la locura y un sinfín de recuerdos, se provoca en el espectador un viaje emocional frente a esta puesta en escena cargada de humor negro, sarcasmo y crítica frente al Chile de hoy.

Para más información el correo de contacto es colectivolaveleidosa@gmail.com y se pueden seguir las novedades a través del fan page de facebook "Él te salve, obra de teatro".

¡Un verano con estilo!

Castañas y Calabazas

En Castañas y Calabazas encontrarás hermosos diseños de calidad para los pequeñitos,

¡haz que se luzcan este verano!

Visítanos en Bories Nº 695
Fono 61 2222696 - Punta Arenas

Búscanos en Facebook:
Castanaycalabaza2014

tiempo de sentirte bella!

EQUISELE

SEGURO HAY ALGO PARA TI

VESTUARIO Y ACCESORIOS PARA TODAS LAS TALLAS

BÚSCANOS EN FB
Equis ELE

VISÍTANOS EN ERRÁZURIZ 873 - Fono 2240984

Dr. Mauricio Vargas Zec

CIRUJANO MAXILO FACIAL

Cirugía y Traumatología Bucal y Máxilo Facial
Plástica y Estética Facial
Implantes Óseointegrados

- Cirugía Bucal e implantes
- Botox®, Dysport® estético y terapéutico
- Ácido Hialurónico y bioplastía
- Plasma Rico en Plaquetas

mvargas@drmvargasz.cl

Consulta
Rómulo Correa 665
Teléfono (61) 2214010
Punta Arenas

Consulta
Blanco Encalada 941
Celular 77385727
Puerto Natales

Clínica Algarrobal Chicureo
Santa Emilia 201-203
Teléfonos (2) 28431941 (2) 28430476
Chicureo Santiago

Hotel Río Serrano

Toda la magia Y LA INMEJORABLE VISTA DEL MACIZO PAINE

Las cabalgatas son parte de la oferta de experiencias y excursiones outdoor que ofrece Hotel Serrano.

– Todo resulta agradable y lo es más cuando, al despertar, se descorren las cortinas y allí está él: el Macizo Paine que ha velado nuestros sueños. Su esplendor nos vuelve a recordar que la vida es bella.

UNA EXPERIENCIA ÚNICA. Sí, más que un eslogan, es una realidad que se experimenta cuando uno llega al Hotel Río Serrano y, al ingresar a la habitación, se enfrenta a la mejor e inigualable vista del Macizo Paine, con la predominante imagen de los Cuernos, custodiados por el Monte Almirante Nieto y el Cerro Paine Grande.

Desde ese momento, todas las actividades se realizan bajo el influjo y magnificencia de aquel cordón de gigantes que fueron modelados por el retroceso del hielo glacial.

Aunque se puede acceder a este privilegiado sector por las dos rutas que, desde Puerto Natales, ingresan al Parque Nacional Torres del Paine, el viaje adquiere mayor esplendor cuando uno llega por el río Serrano, en un zodiac, gracias al tour contratado con la empresa de los Álvarez, una de las familias natalinas más características de Última Esperanza.

Un día soleado, de escaso viento es el complemento ideal para hacer de nuestro viaje una experiencia inolvidable y totalmente apaciguadora del alma.

La grandiosa entrada y recepción que ofrece hoy el Hotel Río Serrano nos dan la bienvenida. Adentro, todo es buen gusto, con líneas de decoración simples y toques artesanales, y espacios ideados para brindar confort.

Para los niños, hay salones de juegos y amplios jardines que permiten que ellos disfruten, mientras en el interior sus padres y familiares pueden estar gozando de su navegación por Internet, enfrascados en la lectura de un buen libro o una conversación.

Para personas que viven bajo el estrés de los endiablados ritmos que impone la vida laboral y familiar de hoy, la contemplación cobra nuevamente sentido y es un must al momento de sentarse dentro o fuera de las dependencias, recibir los rayos del sol y las brisas del viento magallánico y disfrutar de esta vista de ensueño.

Con la arrobadora belleza del Macizo Paine –que tuvimos la suerte de ver en todos los días de nuestra estadía–, uno puede revisar toda su vida, sus fracasos y aciertos, hacer balances, reprogramar su año y prometerse cambiar y dar

paso a un estilo más íntimo y más enriquecedor para el alma...

Una helada botella de la cerveza Torres del Paine (línea especial de la marca Austral que surgió a raíz del 50º aniversario del parque nacional) o una copa de buen vino son el complemento perfecto para estos momentos de reflexión y admiración de la naturaleza en este confín del mundo.

Luego de contundentes, variados y deliciosos servicios buffet, el deber es salir a recorrer el Parque Nacional Torres del Paine y contratar diversos tour y servicios disponibles en el hotel, como son las cabalgatas, recorridos en bicicletas, trekking y otras excursiones outdoor.

Para quienes llegan en vehículo propio, el desplazarse solos permite más autonomía. Cada paso que se da sigue bajo la atenta mirada del Macizo Paine y así el tiempo pasó en pequeñas excursiones y competencias de quién llegaba antes a la cumbre de pequeños cerros que suben y bajan en todo nuestro recorrido por el parque. Dejar el auto a la vera del camino y acometer estas empresas nos devolvió la sonrisa y el éxtasis de la felicidad que sentíamos cuando niños. Así, resistiendo la oposición del viento, a ratos feroz, nos acercamos a la victoria. Ya en la cima, abrir los brazos y levantar la cara para sentir el frescor

de las corrientes de aire magallánico se plasmó en un sinnúmero de fotografías que, pronto, inundaron la red de amigos de Facebook.

Por un momento, cual Violeta Parra, volvimos a tener 17 años y a sentir la vida en toda su plenitud. La naturaleza nos recordó que estamos vivos y que merecemos más que lugar en algún escritorio gris.

De regreso, el calor y el confort del hotel nos arrullan. A nuestro alcance, el paladar tiene también su solaz con el servicio de restaurante y cafetería.

De fondo, ya entrada la noche, la voz de una mujer nos alegra e invita a cantar y a bailar, desde el bar.

Dentro de las agradables experiencias que se viven en el Hotel Río Serrano, está el disfrutar de asados de cordero magallánico que son un deleite para el paladar.

Todas las comodidades de complejo hotelero en expansión

El complejo hotelero ha crecido desde la última vez que estuvimos allí hace poco menos de un año y nos comentan que hay planes de seguir expandiéndolo.

Hoy cuenta con 95 habitaciones en total (seis kingside con balcón y dos alas). Hay salones de eventos con capacidad para 250 personas, los que son usados regularmente para matrimonios y conferencias. Estos espacios son divisibles en cuatro salones de 60 metros cuadrados aislados con paneles acústicos y tecnología audiovisual de punta.

Para la comodidad de los pasajeros, el hotel tiene un restaurante con capacidad para 200 personas, que ofrece diversos platos de la cocina regional y una de las más antiguas cavas de vino de la Patagonia.

Además, existe un restaurante y bar en el primer piso, que permite pedir refrigerios y diferentes sandwiches y platos fuera del horario de desayunos, almuerzo y cena.

Todo esto siempre teniendo la espectacular vista del Macizo Paine.

CENTRO DE ESTÉTICA & BELLEZA

Tahiel

¡Comienza un nuevo año como siempre has soñado!

Pack atenuante de estrías y reafirmante
10 sesiones de electroporación
10 sesiones de radiofrecuencia corporal
10 sesiones de ondas rusas
2x $200.000

Pack reafirmante glúteos
5 sesiones de vacuum
5 sesiones de masajes reafirmantes
5 sesiones de radiofrecuencia corporal
2x $100.000

Full Reafirmante y anticelulítico
10 sesiones de vacuum
10 sesiones de cavitación
10 sesiones de radiofrecuencia corporal
10 sesiones de ondas rusas
2x $300.000

Reafirmante abdomen
10 sesiones de fajas térmicas
10 sesiones de masajes reafirmantes
10 sesiones de ondas rusas
2x $180.000

Pack reductivo
10 sesiones de cavitación
10 sesiones de masaje reductivo
10 sesiones de ondas rusas
2x $200.000

TUCAPEL JIMENÉZ 406, VILLA ANEF, PORTAL DEL ESTRECHO
TELÉFONOS 2320885 – 56272966, MAIL: ESTETICATAHIEL@GMAIL.COM FACEBOOK: ESTETICATAHIEL

RESTAURANT

El Chile

El tradicional sabor magallánico

Disfruta de un grato ambiente familiar y el original sabor de Magallanes

SERVICIO A LA CARTA Y MENÚ CASERO

Jueves empanadas de horno.
Sábado y domingo empanadas fritas de carne y queso.

Fin de semana desde el viernes a las 20:30 hrs. nuestro tradicional curanto.

PLATOS PARA SERVIR Y LLEVAR

De martes a sábado almuerzos y cenas.
Domingo sólo almuerzos

Visítanos en Armando Sanhueza 546 | Reservas al fono 612241415

10 ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN A *REDUCIR EL ESTRÉS*

Nuestra relación con la comida pasa, a veces, por etapas muy difíciles y totalmente discordantes. Y, así como existe un sinnúmero de alimentos que perjudica nuestra apariencia física y nuestro estado de ánimo, hay otra gran variedad que nos ayudará a enfrentar momentos de estrés, ansiedad, tristeza y enfado.
Aquí presentamos una lista de diez alimentos "zen" que nos proporcionarán diversos elementos para tener una vida más relajada y feliz:

1. Almendras

Si el trabajo te produce estrés, te recomendamos que te lleves a la oficina una bolsita de almendras, ya que son una gran fuente de magnesio, uno de los minerales más importantes que, entre otras cosas, ayudan a controlar la presión arterial. El magnesio juega un papel importante a la hora de relajar el sistema nervioso y evitar esos dolores de cabeza que nos entran cuando estamos demasiado estresados.

3. Acelgas

La acelga es otro de los alimentos milagrosos que nos puede ayudar a relajarnos. Debido a su alto contenido en magnesio, puede hacer disminuir la fatiga y el estrés. Esta verdura está cargada de magnesio y vitaminas C y E, que pueden reducir el estrés oxidativo, involucrado en enfermedades cardiovasculares, en el Parkinson y en el Alzheimer.

5. Espárragos

Los espárragos constituyen una excelente fuente de fibra, ácido fólico y vitamina B, que puede ayudar a controlar los niveles de estrés de nuestro cerebro. También contienen triptófano, un aminoácido relacionado con la serotonina que es importante para mejorar nuestro estado de ánimo. Los espárragos se pueden comer de muchas formas: salteados, al vapor, envolviéndolos en queso... ¡Deja volar tu imaginación y saca el máximo provecho a esta verdura!

2. Palta

La palta está repleta de vitamina B, esencial en la producción de energía y en la creación de glóbulos rojos. Esta vitamina ayuda a los neurotransmisores del cerebro, lo que puede mejorar nuestro estado de ánimo. Además, también son ricos en grasas monoinsaturadas que ayudan a regular la presión arterial.
Podemos preparar un rico plato de guacamole a base de paltas: además de nutritivo, ¡es delicioso!

4. Avena

Los granos de la avena llevan hidratos de carbono que ayudan a promover el flujo de serotonina, la hormona "calmante" que nos ayuda a relajarnos. A la hora de ir al supermercado, asegúrate de comprar copos de avena que sean orgánicos. En ocasiones, los de algunas marcas están repletos de azúcar y aditivos y son mucho menos efectivos.

6. Grosellas negras

De acuerdo con un informe publicado por la Fundación Británica de Grosellas, las negras han demostrado tener propiedades que combaten el estrés, principalmente el físico. Las grosellas negras son buenas para los deportistas puesto que están enriquecidas con antioxidantes que ayudan a aumentar la concentración, reducen la fatiga y alivian el estrés.

7. Pavo

El pavo contiene un aminoácido esencial en la nutrición humana que se llama triptófano. Éste ayuda a estimular la serotonina, la hormona del bienestar que se aloja en el cerebro y nos ayuda a relajarnos.
Si alguna vez os entra sueño después de haber comido un estofado de pavo, ¡ya sabéis por qué es!

8. Raíz de Maca

Procedente de Bolivia y Perú, la maca proviene de la familia del rábano y es una planta que se utilizaba antiguamente en medicina. Aparte de sus cualidades afrodisíacas, la maca proporciona energía y reduce el estrés, de hecho, algunos deportistas la toman para aumentar su rendimiento. Además, la energía que proporciona está exenta de cafeína o azúcares.
Puedes encontrar esta hierba en forma de raíz, en polvo o cápsulas. Si añades dos cucharadas a tu vaso de leche diario, ¡puede ser un complemento perfecto!

9. Chocolate

¡Te damos una buena excusa para poder comer chocolate a diario! Y es que un par de onzas al día pueden resultar beneficiosas para la salud. Se cree que el chocolate negro reduce los niveles de cortisol, la hormona que se libera con el estrés y la ansiedad. Está enriquecido con antioxidantes que relajan la presión arterial y ayudan a reducir el colesterol.
A la hora de elegir la tableta de chocolate, procura que contenga al menos un 70% de cacao, pues es en él donde residen los beneficios. Cuanto menos cacao, más leche contiene el chocolate y por lo tanto se reducen sus propiedades.

10. Infusiones

Cuando se trata de relajarse, una buena infusión puede ser nuestra aliada. El té verde tiene propiedades antioxidantes que pueden ayudar a reducir el estrés. Además, contiene un aminoácido llamado L-teanina, que actúa como relajante natural.
Así que ya lo sabes, después de un día ajetreado, no hay mejor plan que sentarse en el sofá con una buena taza de té, ¡y a descansar!

Patricia Muñoz logró CERTIFICACIÓN *EN LYRA*

– Instructora explicó que se trata de una disciplina circense que está disponible en su academia para todas las personas, pero principalmente para niños y jóvenes.

Otro paso dentro de su constante perfeccionamiento dio Patricia Muñoz, propietaria de la Academia que lleva su nombre y única instructora profesional de poledance en la región, al lograr el viernes pasado en Santiago su certificación en Lyra.

Se trata de una técnica circense que tiene sus complejidades, pero reporta enormes beneficios para la salud y el fitness de quien la practica.

"Cuando fui a tomar clases de poledance en la Academia Allegra en Santiago, me invitaron a tomar dos clases de Lyra. Me llamaba la atención lo que era subirme al aro. Después de las dos clases, quedé enamorada de esta bella disciplina y pensé: ¿Por qué no llevarla a Magallanes? Y fue así como empecé en esta nueva aventura; tomé clases y me certifiqué", comentó con orgullo.

Patricia Muñoz explicó que no sólo se trató de traer y ofrecer la disciplina en su academia, sino de llevarla a un nivel tan profesional como lo hice con el poledance. Eso significó invertir en pasajes, cancelar los cursos y lograr la certificación. "He debido estar al día y muchas horas arriba del aro. Aprender cómo poner la mano hasta el truco más bello. Pero, ahora con mucho orgullo puedo decir que soy la embajadora del poledance y ahora la Lyra en Magallanes", relató.

La Lyra es una disciplina circense que, al igual que el poledance, trabaja la tonificación y modelación del cuerpo ya que se trabaja con el peso y equilibrio del cuerpo. Lo interesante es que puede ser practicada por todas las personas.

"Tengo el orgullo de que mi profesor fue Eduardo Silva, artista circense, que trabaja en compañías tanto dentro como fuera del país", resalta con orgullo.

Esta maravillosa disciplina estará funcionando en febrero en la Academia Patricia Muñoz. Las clases están dirigidas para los niños y los adultos.

"Con esto, quiero llevar a que Magallanes tenga todas las oportunidades de aprender y conocer disciplinas nuevas y estoy feliz de llevarlas a cabo", remachó.

La Lyra es una disciplina circense que, al igual que el poledance, trabaja la tonificación y modelación del cuerpo ya que se trabaja con el peso y equilibrio del cuerpo. Lo interesante es que puede ser practicada por todas las personas.

Esta maravillosa disciplina estará funcionando en febrero en la Academia Patricia Muñoz, ubicada en Bories 970 segundo piso, frente al Hotel José Nogueira.

Adelanta tu descanso con las mejores promociones en Hydra Spa

50% DE DESCUENTO EN DÍA DE SPA

Masaje de Relajación 60'
+ Día Spa $30.000

Punta Arenas / Tel. 2204599 / Call Center 600 626 0000
www.mundodreams.com

★★★★★

Hydra spa

DREAMS