

# SENDERISMO Y YOGA EN LA PLAYA DE BOLONIA, TARIFA Del 03-05 de mayo 2024



Yoga y taller  
teórico-  
práctico.



Meditación  
guiada y  
Mindfulness.



Senderismo  
por el Parque  
Natural.



Comida  
vegetariana,  
muy rica.



Tiempo para  
descansar y  
relajarse.

Un fin de semana para conectar con el mar y recargarte de energía vital en una de las pocas playas vírgenes de la provincia, la **Playa de Bolonia (Tarifa)**, situada junto a las ruinas de Baelo Claudia, en un paraje natural único, dónde los animales y la naturaleza conviven en armonía.

Te ofrecemos una experiencia mágica y transformadora en plena naturaleza, un momento para detenerte y dedicar tiempo a ti mism@, donde podrás practicar **yoga y diferentes técnicas de meditación** que te ayudarán a centrarte en el momento presente y afrontar tu día a día con mayor serenidad. Una oportunidad para sumergirte en las cristalinas aguas del mar, ascender hasta lo alto de la gran Duna de Bolonia, y recorrer uno de los senderos más atractivos del **Parque Natural del Estrecho**.

## PROGRAMA

### DIA 1.

- A partir de las **17:00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **18:30** – Bienvenida y presentación.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.
- **21:00** – Cena: comida sana vegetariana elaborada con productos de huerto propio y de la zona, y preparada con mucho amor.

### DIA 2.

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno.
- **10:30** – Paseo por la ensenada y la **Duna de Bolonia** (con más de 30 metros de altura y 200 de anchura, declarada Monumento Natural). Meditación guiada en plena naturaleza.
- **14:00** – Almuerzo: comida sana vegetariana.
- **16:00** – Taller teórico-práctico: Armonización de los Chakras.
- **19.30** – Práctica de Yin Yoga.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.
- **22:15** – Yoga Nidra (el sueño consciente).

### DIA 3.

- **08.00** – Práctica de Hatha Yoga
- **09:00** – Desayuno.

- **10:00** – Ruta guiada de 10 km aproximadamente por el Parque Natural del Estrecho: **Colada de La Reginosa – Baños de Caudia** (un conjunto de piscinas naturales formadas por el agua del mar que queda en las rocas al bajar la marea).
- **15:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:30** – Clausura y despedida.

## ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga en la **Playa de Bolonia** es el *Centro La Laguna*, ubicado en el Parque Natural del Estrecho, en la aldea de **Betis** (Tarifa), a los pies de la **Sierra de San Bartolomé**, bañado por las brisas del Atlántico, alumbrado por la luz del sur y situado sobre un manantial natural. Un lugar único, rodeado de naturaleza, tranquilo, sencillo y acogedor, diseñado para convivir en grupo, con las comodidades básicas para que tu estancia sea confortable.

Cuenta con una espléndida y luminosa **sala para la práctica de yoga** y huerto ecológico propio.

Las **habitaciones** son **dobles**, con **baños compartidos** y están distribuidas en una casa principal y dos casas pequeñas. El centro también dispone de espacios comunes, varias salas de estar con chimenea, cocina equipada para grupos y un amplio comedor.

Se encuentra a solo 15 minutos de la *Playa de Bolonia*, una de las pocas playas vírgenes de fina arena blanca y aguas cristalinas en sur de la península, con una longitud de 3800 m, famosa por su enorme duna que ha sido declarada Monumento Natural.



El Centro La Laguna ofrece una **deliciosa y cuidada cocina casera**, adaptada a la estación del año, elaborada con **productos ecológicos de huerto propio**, en la medida de lo posible, o de proximidad.

L@s cociner@s preparan todas las comidas con mucho amor usando ingredientes frescos y naturales, prestando mucha atención a los sabores, colores, olores y texturas, para estimular nuestros sentidos y nutrirnos de energía.

La dieta será **ovo-lacto vegetariana** con 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día.

## ACTIVIDADES

### SENDERISMO

La ruta será guiada, de **dificultad baja**, de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 70 m. Un recorrido circular de 10 Km por sendero de arena y algunos tramos de rocas junto al mar, entre pinares y sabinares costeros de gran valor paisajístico. Atravesaremos un lugar conocido como los Baños de Claudia, piscinas naturales formadas por el agua del mar que queda en las rocas al bajar la marea. Seguiremos un ritmo suave para poder disfrutar de los paisajes que nos ofrece el lugar. No obstante, si no estás acostumbrad@ a caminar, o no te sintieras con fuerzas, tendrás la posibilidad de realizar una variante, más corta.

### YOGA Y MEDITACIÓN

La práctica de yoga estará dirigida por Valeria Boglietti, practicante de yoga desde hace más de 20 años e instructora desde 2010. Su estilo está influenciado por la precisión del Yoga Iyengar, la fluidez del Vinyasa Asthanga y la espiritualidad del Yoga Sivananda.

Se adapta a **todos los niveles**, tanto para practicantes como para principiantes. Además de las asanas, utilizaremos otras técnicas del yoga, como pranayama (respiración), diferentes tipos de meditación, mindfulness (atención plena), periodos de silencio, caminatas conscientes... que te ayudarán a afrontar con ecuanimidad y serenidad en tu día a día.

También integraremos en la práctica el Kirtan, una milenaria **práctica de meditación** en grupo **basada en el canto devocional**, que consiste en repetir mantras guiados por una persona y **acompañado con instrumentos**. La voz se convierte en la expresión del alma y del corazón y nos permiten experimentar la unión de nuestro "ser finito" con nuestro "ser infinito"



## MATERIAL NECESARIO

- Esterilla de yoga y ropa cómoda.
- Bolsa de aseo (con gel de baño y champú).
- Mochila, zapatillas de trekking o deportivas con buen agarre, gorra y protector solar.
- Anorak y/o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable y sudadera.
- Fiambrera o tupper y cubierto para el pic-nic
- Cantimplora o botella para el agua.
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar
- Bañador y toalla de baño.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú)



## LUGAR DE ENCUENTRO

La Laguna Bolonia

Paraje de Betis 1, 11391 Tarifa (Cádiz)

## FICHA TÉCNICA

**FECHA: Del 03 al 05 mayo 2024**

**GRUPO MÍNIMO:** 14 personas **GRUPO MÁXIMO:** 20 personas  
**PRECIO: 350.-€** 1 Pax – 1 plaza – habitación compartida 2º3 camas. Baño compartido.

**PRECIO: 375.-€** 1 PAX- habitación doble a compartir. 1 cama. Baño compartido.

**PRECIO: 450.-€** 1 PAX- habitación individual. 1 cama. Baño compartido.

Suplemento de ocupación, **30.-€**. Sólo se aplicará cuando el grupo fuera de 15 o 16 personas.

Suplemento de ocupación, **15.-€**. Sólo se aplicará cuando el grupo fuera de 17 o 18 personas.

## CÓMO LLEGAR

El **Centro La Laguna** está situado en Betis, un núcleo rural situado **a unos 15 km de Tarifa**. La mejor opción para llegar hasta Betis es en coche o con el **servicio de taxis**, ya que el transporte público solo realiza el servicio hasta Tarifa.

Los **aeropuertos** más cercanos a Tarifa son los de Gibraltar (a 50 km), Jerez de la Frontera (a 135 km), Málaga (a 150 km) y Sevilla (a 220 km).

Desde Cádiz, Málaga y Sevilla se puede llegar a Tarifa en **autobús directo** y el servicio lo realizan las empresas **PORTILLO** y **COSMES**.

Desde Gibraltar a Tarifa hay conexiones directas justo al pasar la frontera, en la ciudad de La Línea, y el servicio lo realiza la empresa **COSMES**.

Si prefieres viajar en **tren**, te informamos que la estación más cercana a Tarifa es la de Algeciras, que se encuentra a unos 20 km y tiene conexión regular con las grandes ciudades como Málaga, Sevilla, Madrid o Barcelona.

No obstante, cabe la posibilidad de compartir el viaje en coche desde el comienzo o desde algún punto intermedio con otros participantes en el retiro. En cualquier caso, no dudes en contactar con nosotros, te ayudaremos a coordinar el viaje.

## **INCLUYE**

- Alojamiento: 2 noches en casa rural.
- Pensión completa (comida vegetariana).
- Profesora de yoga y meditación para el grupo.
- 1 ruta guiada. Nivel medio.
- Guía de trekking para el grupo.
- Actividades especificadas en el programa.
- Seguro de viaje.

## **NO INCLUYE**

- Desplazamiento. Te ayudaremos a coordinar el viaje. Te pondremos en contacto con otros participantes si necesitaras compartir vehículo.
- Bebidas (salvo agua e infusiones)
- Menús especiales. Los menús especiales para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.
- Seguro de cancelación

## **FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:**

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono.

Las reservas realizadas por Correo Electrónico (Email) tendrán que ser confirmadas posteriormente por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de 60 Euros por persona. El resto deberá hacerse al menos veinte días antes de la salida.

El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito.

**Titular: Viajes Alventus S.L.**

**Cntidad: La Caixa**

**Cuenta corriente: ES46 2100 5741 4202 0015 3963**

En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha del mismo.

## **COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:**

### *ASISTENCIA MEDICA EN VIAJE*

1. Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos Ilimitado
2. Gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización  
España y Andorra Hasta 1.500€  
Europa Hasta 4.500€
3. Gastos odontológicos de urgencia en el extranjero 60 €
4. Transporte o repatriación de los Asegurados y/o Acompañantes Asegurados Ilimitado
5. Transporte o repatriación de fallecidos Ilimitado
6. Repatriación por quiebra de la aerolínea Hasta 750€
7. Billete de ida y vuelta para un familiar. Incluido  
Gastos de hotel para un acompañante por hospitalización del Asegurado 90€ por día/máximo 10 días
8. Gastos de prolongación de estancia en un hotel del asegurado. 90€ por día/máximo 10 días
9. Regreso anticipado del asegurado a causa de fallecimiento u hospitalización de un familiar. Incluido
10. Regreso anticipado por declaración de estado de Alarma o aviso de cierre de fronteras, en origen o destino Incluido
11. Envío de medicamentos urgentes no existentes en el extranjero. Incluido
12. Servicio de intérprete en el extranjero Incluido

### *EQUIPAJES*

13. Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales Incluido
14. Robo y daños materiales al equipaje Hasta 300€
15. Anulación de Viaje  
España y Andorra Hasta 900€  
Europa Hasta 1.500€
16. Reembolso de Vacaciones no disfrutadas.  
España y Andorra Hasta 900€  
Europa Hasta 1.500€

### *Otras Garantías Cubiertas*

17. Gastos de gestión por pérdida/robo de documentación oficial Hasta 150€
18. Gastos de prolongación de estancia en hotel por Cuarentena médica. Hasta 900€
19. Transmisión de mensajes urgentes. Incluido

- 20. Responsabilidad Civil Privada 60.000,00 €
- 21. Gastos mascotas hasta 600€
- 22. Reembolso por Gastos vehículo sustitución hasta 300€
- 23. Envío chofer profesional. Incluido.

## CONDICIONES GENERALES

### DESISTIMIENTO O ANULACIÓN DEL VIAJE

En cualquier momento previo al inicio del viaje combinado, el Cliente podrá resolver el contrato teniendo derecho a la devolución de las cantidades que hubiera abonado, pero esta anulación del viaje por parte del cliente conllevará siempre la obligación de indemnizar a la Agencia por los conceptos que a continuación se indican:

1. Los **gastos de gestión** (mínimo 30€) para cubrir el coste administrativo de la agencia derivado del asesoramiento y asistencia en la venta, así como los gastos de la pasarela de pago.
2. Los **gastos de cancelación**, que ascenderán al **15% de precio total**, para costear los gastos no reembolsables ocasionados a los proveedores implicados, si el desistimiento se produce **con menos de 45 días** de antelación a la fecha de inicio del viaje.
3. Una **penalización**, consistente en el 10% del total del viaje si el desistimiento se produce con más de 10 y menos de 20 días de antelación a la fecha de comienzo del viaje; y el 30% entre los días 3 y 10. Dentro de las 48 horas anteriores a la fecha de inicio del viaje, la penalización será del 100% y el cliente no tendrá derecho a devolución alguna.

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver páginas CONDICIONES en web. Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono/ contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

*Nota:* El boletín al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.



## INFORMACIÓN Y RESERVA:



[www.alventus.com](http://www.alventus.com)  
[alventus@alventus.com](mailto:alventus@alventus.com)  
Teléfono 954 210 062



[www.aluz.com](http://www.aluz.com)  
[reservas@aluz.com](mailto:reservas@aluz.com)  
Teléfono 901 250 260  
(precio llamada local)

## NUESTRO GRUPO

