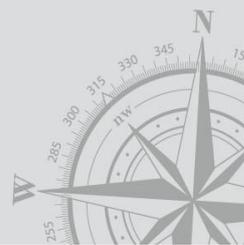


añosluz
EN EL MUNDO

ALVENTUS
viajes



YOGA Y SENDERISMO
EN LOS “PIRINEOS DEL SUR”
(LA AXARQUÍA - MÁLAGA)
Del 28-31 de marzo 2024



Una experiencia transformadora en plena naturaleza, un momento para detenerte y darte prioridad a ti mism@, donde podrás practicar **yoga y diferentes técnicas de meditación** para desarrollar el coraje interno que te permitirá llevar una vida satisfactoria en cualquier situación, el coraje para fluir con la vida dejando a un lado los miedos, el coraje para cambiar, cuando el cambio sea necesario, y el coraje para abrazar lo desconocido.

Esta Semana santa os proponemos un viaje es para profundizar en nuestro interior y en las enseñanzas de esta técnica milenaria y, al mismo tiempo, **disfrutar de la naturaleza** en uno de los parajes más bello de la Alta Axarquía, los **Tajos de Sabar**, conocido también como "Pirineos del Sur" por la verticalidad y gran altura de sus paredes.



Yoga y taller teórico-práctico.



Meditación guiada y Mindfulness.



Senderismo por el Parque Natural.



Comida vegetariana, muy rica.



Tiempo para descansar y relajarse.

PROGRAMA

DIA 1

- A partir de las **16:00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.
- **20:30** – 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 Hatha Yoga.
- **09:00** – Desayuno.
- **10:00** – Ruta guiada por los Tajos de Sabar (distancia aprox. 10 km; recorrido circular; duración 4 h. incluyendo descansos; desnivel +350 m - 350 m; dificultad media-baja).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.

- **17:00** – Taller teórico-práctico.
- **19:30** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena

DIA 3

- **08:00** – Desayuno.
- **09:00** – Ruta guiada: Pico del Vilo (distancia aproximada 12 km; recorrido lineal; duración 4 h. incluyendo descansos; desnivel +450 -450; dificultad media)
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:00** – Kirtan y Ajapa japa: meditación con Mantra.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **20:30** – Cena.

DIA 4

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno.
- **11:00** – Paseo meditativo: Los Olivos Milenarios.
- **14:00** – Almuerzo.
- **16:00** – Clausura y despedida.



ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Pirineos del Sur es un **Cortijo andaluz**, con más de 3 siglos de antigüedad, totalmente restaurado, que

ha sabido conservar el más antiguo tipismo de la zona, y el fuerte carácter de las casas de antaño. Está situado en la zona norte oriental de la provincia de Málaga, a unos 590 m. de altitud sobre el nivel del mar, en uno de los parajes naturales más bellos de la comarca de la **Alta Axarquía**, en la falda de la Atalaya conocida por el **Pico de Vilo**, rodeado por agrestes y escarpadas sierras, como la Sierra de Enmedio, los Tajos de Doña Ana y Gómer, o el desfiladero del río Sábbar.

El Cortijo está distribuido en **6 apartamentos para dos personas** con dormitorio, cuarto de baño, cocina totalmente equipada, salón comedor con chimenea de leña y terraza, y **2 habitaciones independientes con baño**, en planta alta, con acceso por escaleras desde el exterior, con vistas al valle del Río Sábbar y las montañas.

También dispone de una espléndida y luminosa **sala para la práctica de yoga** y una amplia **zona de césped** para la **práctica al aire libre**. Cuenta con una piscina con fabulosas vistas a la montaña, tumbonas, barbacoa, jardín, patio, porche y aparcamiento. Tiene conexión a internet y está bien comunicado por carretera.

Se encuentra **entre los municipios de Periana y Alfarnatejo**, a 45 minutos de Málaga y a una hora de Granada, rodeado de amplias extensiones de almendros y olivares, sombreadas por un entorno montañoso tupido de encinas, tomillos, chaparros y matorral mediterráneo. Todo un espectáculo de color donde se mezcla el verde cobrizo de sus campos con el blanco cal de sus casas y cortijos.





La dieta de nuestros retiros es **vegetariana**, salvo excepciones. Ofreceremos una **deliciosa y cuidada cocina casera**, adaptada a la estación del año, en la medida de lo posible con productos ecológicos y de proximidad. La base de nuestra cocina es usar ingredientes frescos y naturales, prestando mucha atención a los sabores, colores, olores y texturas, para estimular nuestros sentidos y nutrirnos de energía.

Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día. En este retiro de yoga y senderismo en Pirineos del Sur contamos con Ana, **chef especializada en cocina vegetariana**, una apasionada de la alimentación saludable con gran habilidad

para combinar la cocina internacional con la mediterránea. Se rige por una filosofía gastronómica intuitiva, rica y creativa, consiguiendo platos deliciosos con el adecuado equilibrio nutricional para cubrir las necesidades del organismo.



ACTIVIDADES

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 liberarte de las tensiones y afrontar tus preocupaciones desde otra perspectiva.

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".

SENDERISMO

El **senderismo meditativo** es parte esencial en nuestros retiros. Las rutas están pensadas para sentir, en cada paso y en cada respiración, nuestra profunda conexión con la naturaleza, por eso realizaremos una **parte del recorrido en silencio**.

La Axarquía es una comarca ubicada en la zona oriental de la provincia de Málaga, en un enclave privilegiado repleto de sierras, valles, cascadas, arroyos, pueblos blancos y **un sinfín de senderos** en los que perderse y disfrutar de la naturaleza.

En este retiro de yoga y senderismo en Pirineos del Sur, realizaremos 2 rutas guiadas, de **nivel medio**, dificultad y esfuerzo moderado, de unas 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), en su mayor parte por senderos y algunos tramos de rocas, con impresionantes vistas de los Tajos de la Sierra de Sabar.

Seguiremos un **ritmo suave** para que puedas realizar la ruta sin mucho esfuerzo, disfrutando de los paisajes que nos ofrece el lugar. Deberás seguir las indicaciones del guía en todo momento.

Practicamos la filosofía **“Leave No Trace”**, **no dejar huella** allá donde vamos y seguimos los principios básicos **para preservar la naturaleza intacta**.



EQUIPAMIENTO

Recomendamos llevar una bolsa de viaje o maleta pequeña y, además, una mochila de 20L para las rutas. Acostúmbrate a viajar con poco equipaje, no lleses más de lo necesario.

- Esterilla de yoga, zafú (cojín) o bloque de yoga y mantita para la meditación.
- Ropa cómoda: camisetas, leggings, pantalón largo o desmontable, sudadera y forro polar o pluma.
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L y botas o zapatillas de trekking con suela antideslizante.
- Bastones de trekking, si estás acostumbrad@ a utilizarlos.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Gorro/a o sombrero, gafas de sol y protección solar.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú) y secador de pelo, si lo necesitas.



CÓMO LLEGAR

El Cortijo está situado **entre los municipios de Periana y Alfarnatejo**, a 52 km (45 minutos) en coche desde el centro de Málaga y a 92 km (1 hora y 20 minutos) desde Granada. La opción más directa para llegar hasta el Cortijo es en **coche** o el **servicio de taxis**.

El **aeropuerto** más cercano es el aeropuerto internacional de **Málaga** (a 55 km, 45 minutos), dónde operan un gran número de aerolíneas nacionales e internacionales.

Si prefieres viajar en **tren**, las estaciones de trenes más cercanas son la estación de **Málaga** (María Zambrano) y la estación de **Antequera** (Santa Ana).

También existe la posibilidad de viajar en **autobús**, desde la estación de autobuses de **Málaga**, ubicada junto a la estación de tren de Málaga (María Zambrano), con la **línea Málaga – Alfarnate**. Este trayecto lo realiza la compañía **ALSA** y pasa por la entrada de la finca. Solo tendrás que indicarle al conductor del autobús que realice una parada a la entrada del carril y, desde ahí, caminar unos 100 m. hasta el Cortijo.

También podemos gestionar el servicio de **traslado en taxi** desde cualquiera de las estaciones de trenes. Disponemos de acuerdos de colaboración con empresas externas, para ofrecer precios ajustados (desde 60 € por trayecto), hasta las instalaciones del Cortijo. El importe del trayecto se abonará directamente al conductor o empresa que ofrece el servicio.

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.

FICHA TÉCNICA.

FECHA:

Del 28 al 31 de marzo

4días, 03 noches.

PRECIO Y SUPLEMENTOS

GRUPO MÍNIMO: 12 personas **GRUPO MÁXIMO:** 14 personas

PRECIO: 560- € 1 Pax – habitación doble con dos camas, baño privado.

PRECIO: 690.-€ 1 Pax – En habitación individual con baño privado.

Supl. 40.-€ Solo se aplicará cuando el grupo sea de 13 o inferior a 13

GRUPO MINIMO: 12

GRUPO MAXIMO: 15

INCLUIDO

- Alojamiento: 3 noches en el Cortijo rural.
- Pensión completa (comida vegetariana) frutas e infusiones en cualquier momento del día.
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo
- 2 rutas guiadas, nivel Medio
- Guía de trekking.

- Actividades especificadas en el programa
- Seguro de asistencia en viaje.

NO INCLUIDO

- 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.

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 75.-€ 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.

Entidad: 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
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062



www.aluz.com
reservas@aluz.com
Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)

NUESTRO GRUPO

