



YOGA Y SENDERISMO EN EL PIRINEO NAVARRO

VALLE DE BAZTÁN

Del 06 al 12 de agosto 2024



Unas vacaciones de relax y desconexión en este precioso valle del **Pirineo Navarro**, un lugar auténtico con un paisaje de cuento, repleto de montañas y exuberante naturaleza, donde la gama de verdes se despliega a cada paso. Hayedos imponentes, robledales milenarios, regatas, pequeñas cascadas, pastos donde el ganado campea a sus anchas y pueblos con historia que aún conservan los valores de antaño.



Déjate llevar por el eco del bosque, descubre este lugar encantado rodeado de paz, percibe el calor de sus gentes, conoce su historia, siéntete un peregrino caminando por el trazado del Camino de Santiago Baztanés y viaja hacia tu interior **practicando yoga y meditación en un enclave inolvidable...** una experiencia que, sin duda, perdurará en tu recuerdo y te hará vibrar!



PROGRAMA

DIA 1

- Sobre **15:30 h.** nos encontraremos en la **Estación de Pamplona-Iruña**, donde estarán esperando los vehículos para realizar el traslado directo hasta la casa rural (aproximadamente 1 hora).
- **17:00** – Llegada y reparto de las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación.
- **18:30** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.
- **20:30** – Cena.

DIA 2

- **08:00** – Desayuno.
- **09:00** – Ruta por el Camino de Santiago Baztanés hasta Arizkun, uno de los pueblos más bonitos del Valle de Baztán. Después seguiremos un sendero

hasta la Cascada de Xorroxin, salto de agua de 12 metros del arroyo Iñarbegi, afluente del Bidasoa, que se encuentra escondida en un frondoso bosque de hayas y castaños.

- **14:30** – Almuerzo en un restaurante típico de Erratzu (no incluido).
- **18:00** – Práctica de Vinyasa Yoga y meditación.
- **20:30** – Cena.

DIA 3

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta Macizo del Alkurrutz (recorrido circular; distancia 9 km; desnivel positivo 400 m.; esfuerzo moderado), cumbre emblemática del Valle de Baztan con unas vistas inmejorables de la costa Lapurdi y los Pirineos, dónde encontraremos pottokas, manadas de caballitos muy abundantes en estas montañas. Se puede acceder desde Urdazubi/Urdax, siguiendo el antiguo trazado del Camino de Santiago (GR-65), llegando por el bosque al collado de Otsondo, o partir desde el Puerto de Otsondo.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar
- **18:00** – Práctica de Yoga Integral.
- **19:30** – Yoga Nidra.
- **20:30** – Cena.

DIA 4

- **07:30** – Desayuno.
- **08:00** – Ruta por el Parque Natural Señorío de Bertiz, uno de los mejores ejemplos de bosque atlántico de Navarra, caminaremos a la sombra de grandes hayas, hermosos robles, avellanos, fresnos, alisos... y a lo largo del recorrido podremos observar restos de algunos de los usos tradicionales del bosque.
- **14:30** – Almuerzo en un restaurante típico (no incluido).
- **18:00** – Taller teórico-práctico.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena.

DÍA 5

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta Macizo de Gorramendi y los restos megalíticos (recorrido circular; distancia 7 km; desnivel positivo 400 m; esfuerzo moderado) desde

el collado de Itzulegi donde además de disfrutar de una de las mejores vistas de la zona descubriremos restos megalíticos de hace más de 2500 años.

- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **19:30** – Meditación.
- **20:30** – Cena.

DÍA 6

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta Urritzpilota desde el collado de Izpegi (recorrido circular; distancia 8 km; desnivel positivo 500 m; esfuerzo moderado), ruta de contrabandistas por los montes fronterizos de las dos Navarras con una panorámica sin igual.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **19:30** – Kirtan: meditación con Mantra.
- **20:30** – Cena.

DÍA 7

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno.
- **10:30** – Clausura y despedida.
- **11:30** – Traslado hasta la Estación de Pamplona-Iruña para el regreso al punto de origen.
- **13:30** – Llegada a la Estación y fin del viaje.





ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Pirineo Navarro es un valle de incomparable belleza, ideal para quienes buscan tranquilidad y sosiego. Nos alojaremos en un **caserío tradicional** rodeado de bosques, junto al **río Aramea**, a 1,5 Km de **Erratzu** (Navarra), pequeño pueblo del **Valle de Baztán** en un entorno privilegiado entre pastos y bosques de castaños, robles y hayas, con espectaculares vistas, a escasos minutos del paso fronterizo con Francia en el **Alto de Izpegui**.

La casa está totalmente reformada y cuenta con las comodidades necesarias para que la estancia sea confortable. Cuenta con **8 habitaciones dobles**, amplias y luminosas, varios salones, un enorme comedor, una terraza cubierta, varios porches y un extenso jardín con preciosas vistas. También dispone de una zona en el interior para la práctica de yoga y una zona de césped para la práctica de yoga al aire libre, parking y conexión wifi.

Vive una experiencia única en un valle bucólico, alfombrado de pastos y salpicado de caseríos con sus terrazgos de cultivo, disfruta de los encantos que tiene la vida en un pueblo del pirineo navarro, descubre cuales son las labores de la huerta y el cuidado de los animales... Sumérgete en el Valle de Baztán!

En este retiro de yoga y senderismo en el Pirineo Navarro se ofrecen 3 comidas diarias, salvo algunos días, que el almuerzo será en restaurantes típicos de la zona para que puedas probar la gastronomía navarra. Los almuerzos en restaurantes durante las rutas especificadas en el programa, no están incluidos en el precio del viaje.

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.



En este retiro de yoga y senderismo en el Pirineo Navarro contamos con Jechu, **agroecóloga y chef especializada en cocina vegetariana y vegana**, una apasionada de la alimentación consciente con gran habilidad para integrar todo tipo de plantas aromáticas en la cocina internacional creando sabores nuevos y sorprendentes. 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

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**.

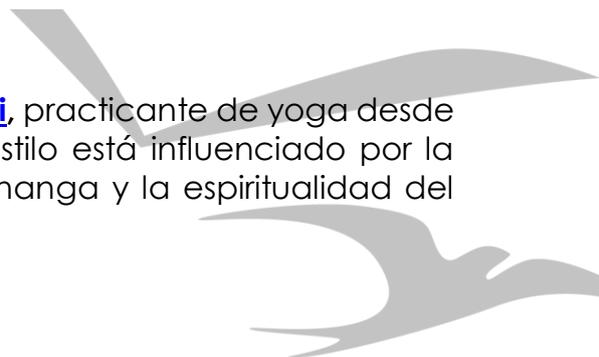
En este retiro de yoga y senderismo en el Pirineo Navarro realizaremos **5 rutas guiadas**, de **nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado y una duración aproximada de **4 a 6 horas**. En todo momento nos acompañará un **Guía de Media Montaña titulado y especializado en la zona**. Seguiremos un **ritmo suave** para que puedas realizar la ruta sin demasiado esfuerzo, disfrutando de los paisajes que nos ofrece el lugar.

Practicamos la filosofía "[Leave No Trace](#)", **no dejar huella** allá donde vamos y seguimos los principios básicos **para preservar la naturaleza intacta**.



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 tú 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 música**. 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".

EQUIPAJE

Para este retiro de yoga y senderismo en el Pirineo Navarro 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 lleves más de lo necesario.

- Ropa ligera para yoga: camisetas de algodón o tejido transpirable, pantalón ligero largo o legging y sudadera.
- Esterilla de yoga y bloque de yoga o cojín para meditación.
- Equipación de media montaña para el trekking: pantalones largos o desmontables, camisetas de tejido transpirable y ropa de abrigo (forro polar o pluma ligero).
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable (Gore-tex o similar) y chubasquero.
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar.
- Cantimplora o botella para el agua 1,5 L ó 2L
- Mochila (20L) con funda impermeable.
- Botas de montaña de media caña o zapatillas de trekking con buen agarre.
- Bastones de trekking.
- Linterna.



LUGAR DE ENCUENTRO

- Estación de Pamplona-Iruña
Plaza de la Estación, s/n, 31012 Pamplona, Navarra

CÓMO LLEGAR A PAMPLONA

Pamplona dispone de vuelos directos y diarios a Madrid, y de trenes diarios hacia numerosas ciudades de la mitad norte del país. Para llegar a Pamplona desde el sur de la península debemos hacerlo vía Madrid o Zaragoza.

El **Aeropuerto de Pamplona** se encuentra en el municipio de **Noáin**, a 6 kilómetros de la ciudad, y dispone de una terminal que regularmente opera vuelos entre Pamplona y **Madrid** con [Air Nostrum](#) y entre Pamplona y **Frankfurt** (Alemania) con [Lufthansa](#).

Las **Estación de Pamplona-Iruña** se encuentra en el barrio de San Jorge, al noroeste de la ciudad, y cuenta con diferentes rutas que enlazan Pamplona a diario con numerosas ciudades españolas (Donostia-San Sebastián, Irun, Vitoria-Gasteiz, Zaragoza, Tarragona, Lleida, Barcelona, Madrid, Gijón, Oviedo, Palencia y León). Puedes consultar los recorridos, horarios de trenes y precios en la web de [RENFE](#).

La **Estación de Autobuses** se encuentra en el centro de la ciudad y en ella prestan sus servicios dieciocho compañías de transporte de viajeros, que brindan un amplio catálogo de itinerarios de conexión, tanto provinciales como nacionales (Barcelona, Madrid, Valencia, Murcia, Bilbao, Donostia-San Sebastián, Vitoria-Gasteiz o Logroño), así como a algunas localidades francesas (Bayona, Hendaya, San Juan de Luz o Saint-Jean-Pied-de-Port). Para conocer las rutas, los horarios y los precios, que ofrecen puedes consultar la web de la [Estación de Autobuses de Pamplona](#).

En cualquier caso, no dudes en contactar con nosotros, te ayudaremos a coordinar el viaje.

FICHA TÉCNICA

FECHA Del 06-12 de agosto 2024

GRUPO MÍNIMO: 11 personas **GRUPO MÁXIMO:** 13 personas

PRECIO: 975.-€ (1 Pax - Habitación compartida con 3 o 4 camas. Baño compartido.

PRECIO 990.-€ (1 Pax – Habitación compartida con 2 camas. Baño compartido.

PRECIO: 1075.-€ (1 Pax- Habitación individual, cama 1.35cm. Baño compartido.

Supl. 150.-€ Sólo se aplicará si el grupo es de 11 o inferior a 11

Supl. 60.-€ Sólo se aplicará si el grupo es de 12.



INCLUYE

- 6 noches. Alojamiento en Casa Rural con encanto. Habitación doble con baño.
- Media pensión, desayuno y cena (comida típica casera).
- Desplazamiento desde la estación Pamplona-Iruña en vehículos de 8 plazas y todos los traslados para las rutas especificados en el programa.
- Yoga, meditación y pranayama. Talleres teórico-prácticos.
- Kirtan.
- Profesora de yoga y meditación. Guía-organizadora.
- 5 rutas por el Pirineo Navarro. Nivel Medio. Guía de Media montaña titulado de la zona.
- Actividades especificadas en el programa
- Seguro de asistencia en viaje.

NO INCLUYE

- Desplazamiento hasta Pamplona. Cualquier traslado no mencionado en el programa.
- No se incluyen en el precio los almuerzos. Tampoco se incluyen los picnic para las rutas.
- Bebidas (salvo agua e infusiones)

- Los menús especiales para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias 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 200 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.

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 MÉDICA EN VIAJE Cobertura

1. Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos.....Ilimitado
2. Gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización:
Cobertura..... 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 Cobertura

13. Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales..... Incluido
Aon Travel 2020 ASISTENCIA Y CANCELACIÓN

14. Robo y daños materiales al equipaje Hasta..... 300.-€

15. Anulación de Viaje:

Cobertura - España y Andorra Hasta..... 900.- € -Europa Hasta 1.500.- €

16. Reembolso de Vacaciones no disfrutadas: Cobertura

- España y Andorra.....Hasta 900.-€

- Europa Hasta 1.500.- € Otras Garantías Cubiertas Cobertura

17. Gastos de gestión por pérdida/robo de documentación oficial Hasta...150.-€

18. Gastos de prolongación de estancia en hotel por Cuarentena médica.....Ha
sta 900.- € 19. Transmisión de mensajes urgentes..... Incluido

20. Responsabilidad Civil Privada..... 60.000.- €

21. Gastos Mascotas hasta.....600.- €

22. Reembolso por Gastos vehículo sustitución.....hasta 300.- €

23. Envío chofer profesional. Incluido.

CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver 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

