MENORCA
RETIRO DE YOGA, MEDITACIÓN Y SENDERISMO
20-25 de Mayo

Yoga y taller teórico-practico.

Meditación guiada y Mindfulness.

Senderismo por el Parque Natural.

Comida vegetariana, muy rica.

Tiempo para descansar y relajarse.

Descubre la joya del Mediterráneo, **Menorca**, un paraíso de calma y belleza natural con más de 200 km de costa repleta de **impresionantes playas y calas vírgenes** que te invitarán a bañarte en sus aguas cristalinas, sumergirte en sus espectaculares fondos marinos, practicar yoga en la arena blanca, meditar en sus acantilados, contemplar los atardeceres y recorrer la isla a pie disfrutando de su naturaleza salvaje.

Un retiro para l@s amantes del mar, unas vacaciones diseñadas para deshacerse del estrés y el cansancio, recargarse de energía vital y **dedicarse a profundizar en un@ mism@ a través del yoga y la meditación.**

PROGRAMA

DÍA 1

- A partir de las **17:00 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 vegetariana sabrosa y preparada con mucho amor.

DÍA 2

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:00** – Desayuno,
- **11:00** – Nos desplazaremos en nuestros vehículos para realizar por el Camí de Caballs la ruta que conduce hasta **Cala Pilar,** una playa virgen de tonos dorados que forma parte de la Reserva Marina del Norte de Menorca (distancia aprox. 6 km; recorrido lineal; duración 4 h. incluyendo desplazamiento, descansos y tiempo para el baño; desnivel +200 m -200 m; dificultad baja).
- **14:00** – Almuerzo picnic en la playa.
- **16:00** – Regreso y tiempo libre para descansar y disfrutar de la piscina.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena.

DÍA 3

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga en la Playa de **Son Bou**.
- **10:00** – Desayuno.
- **12:00** – Taller téorico-práctico: Pranayamas y técnicas de meditación.
- **14:00** – Almuerzo, descanso y tiempo para disfrutar de la piscina.
- **18:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **19:00** – Nos desplazaremos hasta **Punta Nati** para ver la Puesta de sol en los acantilados.
- **20:30** – Cena (picnic)

DÍA 4

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno
- **11:00** – Nos desplazaremos al punto de inicio para realizar la ruta que conduce a las **Cala Macarella, Macarelleta y En Turqueta** (distancia aprox. 8 km; recorrido lineal; duración 4 h. incluyendo descansos y tiempo para el baño; desnivel +200 m -200 m; dificultad baja).
- **14:00** – Almuerzo picnic en la playa.
- **16:00** – Regreso y tiempo libre para descansar y disfrutar de la piscina.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena

DÍA 5

- **08:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **09:30** – Desayuno.
- **11:00** – El último día lo dedicaremos a conocer la que para nosotr@s son las Calas más bonitas de Menorca, las **Cala Mitjana y Mitjaneta**, encajonadas entre acantilados calcáreos de la Costa sur de la isla (distancia aprox. 4 km; recorrido lineal; duración 4 h. incluyendo descansos y tiempo para el baño; desnivel +200 m -200 m; dificultad baja).
- **14:00** – Almuerzo picnic en la playa.
- **16:00** – Regreso y tiempo libre para descansar y disfrutar de la piscina.
- **18:30** – Práctica de Hatha Yoga seguida de Yoga Nidra.
- **20:30** – Cena

DÍA 6

- **08:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **09:30** – Desayuno.
- **12:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Menorca es una fantástica y exclusiva **casa rural típica menorquina** de 1900, completamente reformada, ubicada en una propiedad privada vinculada a una finca ganadera. Se encuentra a solo 20 minutos del aeropuerto de Mahón, en el municipio de **Alaior,** en la carretera que conduce a espectacular playa de **Son Bou**, tiene muy fácil el acceso e inmejorable situación con vistas al campo y al mar.

La casa tiene una superficie de 500 metros cuadrados y está distribuida en dos plantas. Consta de **8 habitaciones dobles**, muy amplias y soleadas, 3 con cama de matrimonio y 5 con 2 camas individuales.

Todas las habitaciones tienen baño privado y preciosas vistas al exterior. Dispone también de salones con confortables sofás y butacas y una amplia cocina totalmente equipada.

Cuenta con un gran jardín con **zona de césped para la práctica de yoga al aire libre**, piscina privada con vestuarios y zona de solárium, ideal para relajarse y disfrutar de la tranquilidad y privacidad del entorno. También tiene zona de aparcamiento.

Varias rutas de magnífica belleza conducen al mar, Playa de **Son Bou**, la más larga de la isla, con una extensión de 2,5 km, Cala de **Sant Llorenç** y Cala virgen de **Llucalari**, por donde pasa el conocido **"Camí de Cavalls"**, un sendero histórico de 185 km de longitud que recorre la costa menorquina.

La dieta de nuestros retiros es **vegetariana.** Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día.

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 Menorca contamos con Francisco, **chef especializado en cocina vegetariana** con más de 15 años de experiencia. Es un apasionado de la alimentación saludable y un experto en combinar la cocina internacional con la mediterránea, buscando siempre el equilibrio de nutrientes para el correcto funcionamiento 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**.

Menorca es la única isla del archipiélago balear que ha sabido conservar sus recursos naturales protegiendo más de la mitad de su territorio insular, calificando los numerosos espacios naturales por los ha merecido ser declarada **Reserva de la Biosfera** por la Unesco.

La isla posee un sendero histórico, el **Camí de Caballs**, que bordea todo su perímetro costero permitiendo al senderista admirar calas vírgenes, barrancos, acantilados y un paisaje geológico de gran riqueza.

Las rutas que realizaremos durante este retiro de yoga y senderismo en Menorca serán guiadas, de **nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado, de unas 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos y tiempo para el baño), en su mayor parte por senderos costeros entre pinares.

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

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.

EQUIPAMIENTO

- Esterilla de yoga y bloque de yoga o cojín para la meditación.
- Ropa cómoda: camisetas, leggings, pantalón corto o desmontable, sudadera y forro polar ligero.
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L y zapatillas de trekking con suela antideslizante.
- Bastones de trekking, si estás acostrumbrad@ a utilizarlos.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1,5 L).
- Bañador, toalla de playa, gorro/a o sombrero, gafas de sol y protección solar.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú) y secador de pelo, si lo necesitas.

FICHA TÉCNICA

FECHA

Del 20 al 25 Mayo 2022
6 días / 5 noches

PUNTOS DE ENCUENTRO

- Aeropuerto de Menorca
  Carretera de Sant Climent, s/n, 07712, Mahón, Islas Baleares
- Centro de Mahón (sin determinar)

PRECIO Y SUPLEMENTOS

GRUPO MÍNIMO: 09 personas **GRUPO MÁXIMO:** 12 personas

PRECIO: 740.-€ (1 Pax - Habitación doble con baño y dos camas)

PRECIO: 890.-€ (1 Pax – Habitación individual con baño)

Suplemento por ocupación de 09-10 personas: 40.-€

INCLUIDO

- Alojamiento en Villa de lujo: 5 noches
- Pensión completa (comida vegetariana elaborada por un chef).
- Alquiler de vehículos para desplazarnos por la isla.
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo
- Guía de trekking para el grupo
- Actividades especificadas en el programa
- Seguro de asistencia en viaje.

NO INCLUIDO

- Vuelos a Menorca
- Test de antígenos o PCR en caso de que fuera necesario para entrar en la isla.
- Bebidas (salvo agua e infusiones)

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.

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

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:

ALVENTUS viajes

www.alventus.com

alventus@alventus.com

Teléfono 954 210 062

añosluz EN EL MUNDO

www.aluz.com

reservas@aluz.com

Teléfono 901 250 260

(precio llamada local)

NUESTRO GRUPO

añosluz

ALVENTUS viajes

ALVENTUS BIKE

PUZZLE VIAJES singles con niños

DrumbuN viajes en familia

Travelmusic viajes diferentes + músicas del mundo

VIAJES FOTOGRÁFICOS