

SENDERISMO, MEDITACION Y YOGA EN BARRANCO BLANCO (MÁLAGA)

Del 11 al 14 agosto 2022





Yoga y taller
teórico-
práctico.



Meditación
guiada y
Mindfulness.



Senderismo
por el Parque
Natural.



Comida
vegetariana,
muy rica.



Tiempo para
descansar y
relajarse.

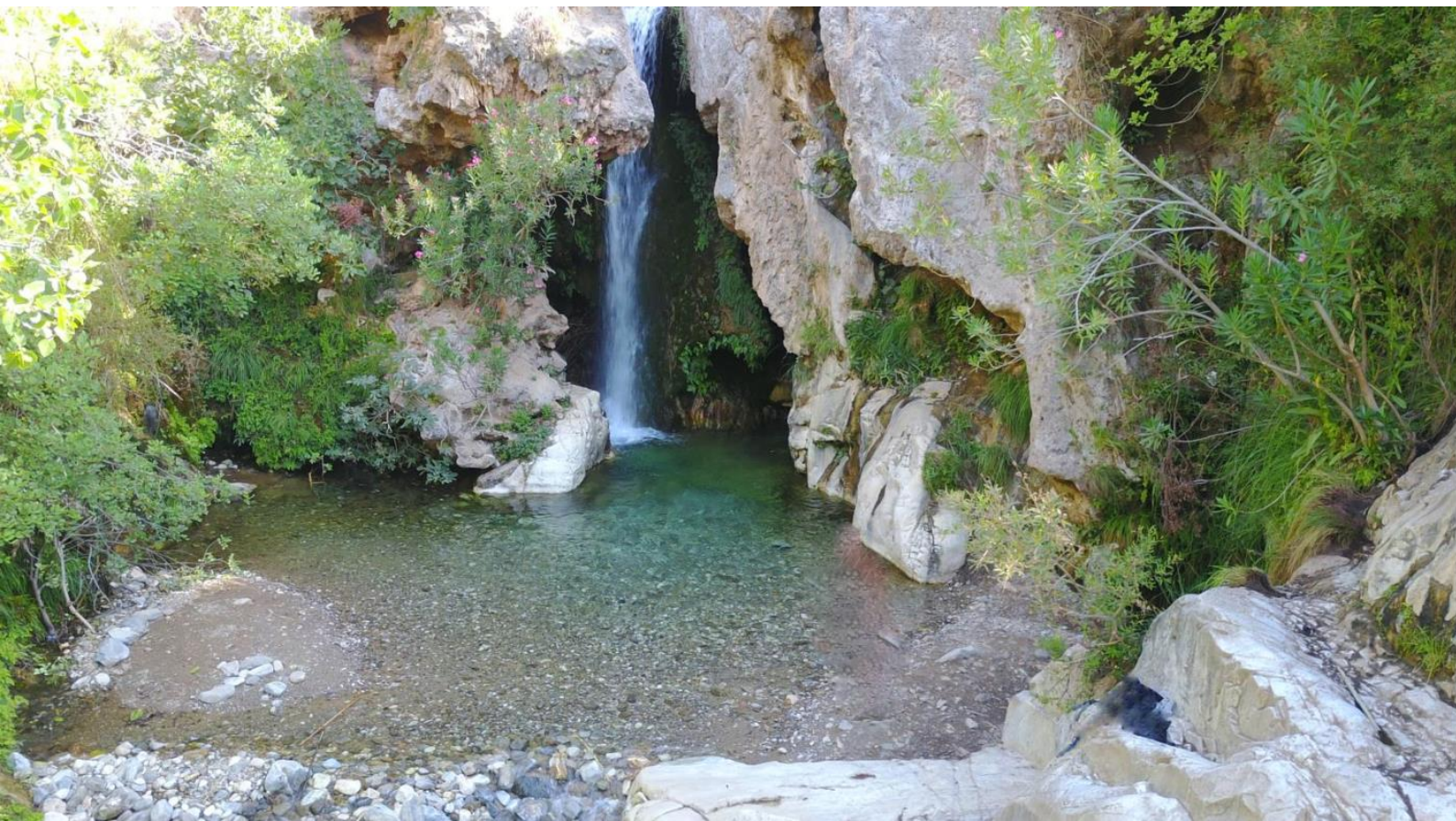
El verano es un buen momento para renovarnos, nos brinda la oportunidad de dejar a un lado nuestra rutina para centrarnos en nuestras emociones y descubrir si estamos en el verdadero camino. En este **retiro de yoga, meditación y senderismo**, te invitamos a que hagas un viaje hacia tu interior para aprender a estar contigo mism@, desde una actitud de quietud y aceptación que te llevará a un estado de calma mental y armonía.

Te proponemos unos días de verdadero descanso y desconexión, lejos del bullicio del verano y del estrés vacacional, en **Barranco Blanco**, un paraíso escondido en las estribaciones de la **Sierra Alpujata** (Málaga). Un lugar rodeado de exuberante naturaleza que por sí mismo te llevará a la introspección, donde el cauce del río Alaminos forma pozas y cascadas de aguas entre las rocas calizas. Una experiencia profunda y transformadora que te ayudará a conocerte mejor, a dejar atrás lo que no necesitas y a encontrar tu propósito de vida.

PROGRAMA:

DÍA 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.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana preparada con mucho amor.



DÍA 2

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta Barranco Blanco (recorrido por el cauce del río; distancia aprox. 5 km; dificultad baja; duración 3 horas incluyendo descansos).
- **14:00** – Almuerzo.
- **16:00** – Tiempo libre para descansar, disfrutar de la poza del río y la piscina.
- **18:00** – Taller teórico-práctico.
- **20:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **21:00** – Cena.
- **22:00** – Práctica de Yoga Nidra.

DÍA 3

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno en silencio.
- **10:00** – Ruta meditativa: Mirador del Cerro Alaminos (recorrido lineal; distancia aprox. 6 km; duración 2 horas; dificultad baja).
- **13:00** – Taller teórico-práctico: El poder del silencio.

- **14:00** – Comienza el periodo de silencio
- **14:30** – Almuerzo en silencio.
- **16:00** – Tiempo libre para la meditación y la introspección.
- **17:00** – Meditación Vipassana.
- **18:00** – Fin del periodo de silencio.
- **18:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **19:30** – Satsang
- **20:30** – Cena.



DÍA 4

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno
- **11:00** – Nada Yoga.
- **12:00** – Tiempo libre para disfrutar de la poza del río y la piscina.
- **14:00** – Almuerzo.
- **16:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Barranco Blanco es una finca de 3 hectáreas ubicada en el paraje "La Fuente", en el término de **Coín**, en la ribera del Río Alaminos, con **saltos de aguas y pozas**, entre bosques de castaños, encinas y alcornoques. Un **lugar muy exclusivo**, ideal para descansar, conectar con la naturaleza y contigo mism@.

Dentro de la finca se encuentran una **lujosa casa rural y dos fantásticos bungalows**, totalmente equipados y decorados con mucho encanto. El conjunto tiene capacidad para 12 personas, dispone de **5 dormitorios y 4 baños**, amplios salones, un comedor con chimenea, varios porches y estancias bajo los árboles acondicionados para el descanso, un estanque, fuentes y jardines con multitud de especies. También cuenta con comedor exterior y **una piscina con jacuzzi integrado, solárium y tumbonas**. Todas las habitaciones tienen aire acondicionado.

La finca se encuentra en la ribera del río Alaminos, con acceso a **una cascada y poza en la misma finca**, rodeada de árboles, jardines, rincones para la meditación y espacios para la práctica de yoga al aire libre.

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. Nuestr@s cociner@s preparan todas las comidas con mucho amor.

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 Barranco Blanco contamos con Francisco, **chef especializado en cocina vegetariana** con muchos años de experiencia, un apasionado de la alimentación saludable y un experto en 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

SENDERISMO

Realizaremos varios senderos de corto recorrido, de **difícultad baja**, de 3 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos y tiempo para el baño), con desnivel máximo de 150 m. por el entorno de Barranco Blanco. Seguiremos un ritmo suave para poder disfrutar de los paisajes que nos ofrece el lugar.

YOGA Y MEDITACIÓN

La práctica de yoga estará dirigida por **Valeria Boglietti**, practicante de yoga desde hace más de 20 años e instructora desde hace 12. 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 la respiración, la meditación y la atención plena (Mindfulness), para que consigas liberarte de las tensiones diarias y serenar la mente.

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.
- Bañador, crema protectora y gafas de sol.
- Cantimplora o botella para el agua.

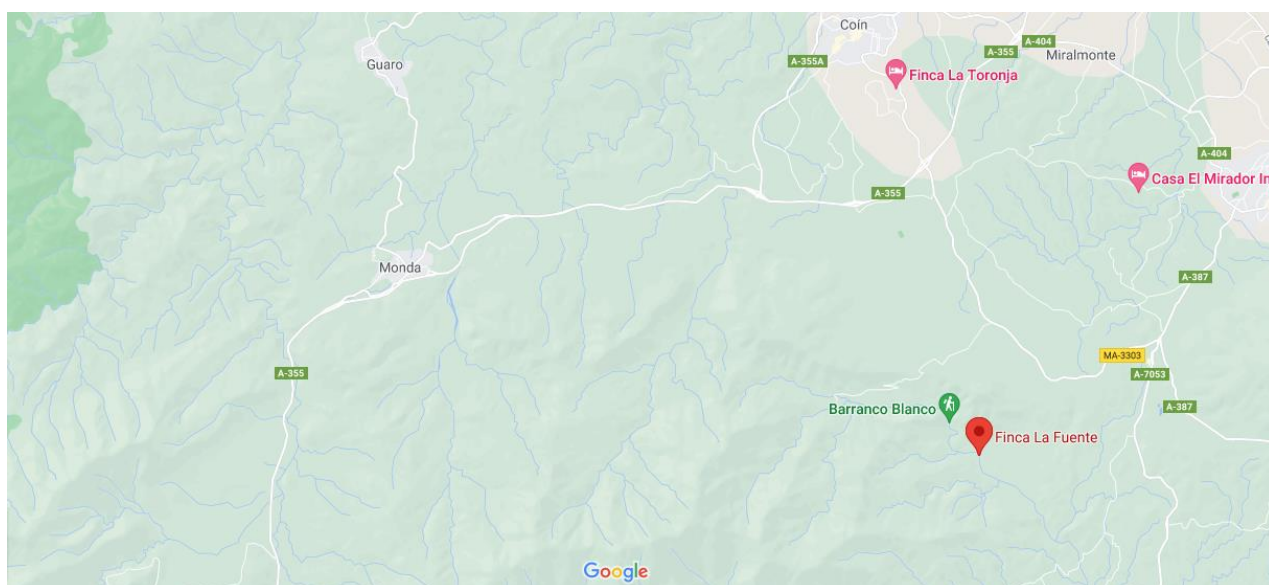
FICHA TÉCNICA:

FECHA Del 11 al 14 de Agosto 2021

LUGAR DE ENCUENTRO:

La Fuente Oase

Paraje Barranco Blanco, s/n, 29100 Coín (Málaga)



PRECIO Y SUPLEMENTOS:

GRUPO 10 personas

PRECIO: 490.-€ (1 pax – Habitación compartida 3/4 camas baño privado)

PRECIO: 590.-€ (1pax - habitación individual (cama doble, baño compartido))

INCLUIDO

- Alojamiento: 3 noches en casa rural con piscina
- Pensión completa (comida vegetariana)
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo
- Guía de trekking para el grupo
- Actividades especificadas en el programa
- Seguro de asistencia en viaje y cancelación con 30 supuestos de anulación (incluyendo anulación o interrupción del viaje por Covid-19, regreso anticipado por estado de alarma y prolongación de estancia por cuarentena)

NO INCLUIDO

- Desplazamiento.
- Bebidas (salvo agua e infusiones)
- 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.

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:

Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos.....	Incluido
Gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización.....	Incluido
- En España o Andorra	600
- En el extranjero.....	3000
Gastos odontológicos de urgencia en el extranjero	75
Transporte o repatriación de los Asegurados	Incluido
Transporte o repatriación de fallecidos	Incluido
Billete de ida y vuelta para un familiar.....	Superior a 3 noches, incluido -

Gastos de estancia del familiar	60 € día, máximo 10 días
Gastos de prolongación de estancia en un hotel	60 € día, máximo 10 días
Regreso anticipado a causa de fallecimiento u hospitalización de un familiar	Incluido
Regreso anticipado por graves perjuicios en el domicilio principal o local profesional	Incluido
Transmisión de mensajes urgentes.....	Incluido
Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales.....	Incluido
Robo y daños materiales al equipaje	300
Demora en la entrega de equipajes.....	Superior a 12 horas o una noche 100
Perdida de visitas	75
Responsabilidad Civil Privada	6000

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

