SIERRA DE ARACENA. RETIRO DE YOGA, MEDITACION Y SENDERISMO EN CASTAÑO DE ROBLEDO, HUELVA.

Del 02 al 04 de septiembre 2022

Yoga y taller teórico-practico.

Meditación guiada y Mindfulness.

Senderismo por el Parque Natural.

Comida vegetariana, muy rica.

Tiempo para descansar y relajarse.

Te proponemos un retiro lejos del bullicio del verano, en el corazón de la **Sierra de Aracena**, un baño de **bosques de castaños, robles, encinas y alcornoques centenarios** para nutrirte del espíritu de la Naturaleza, **practicar yoga al aire libre y senderismo**. Una experiencia que te ayudará a serenar la mente, en un entorno privilegiado dónde la belleza y la armonía del lugar invitan al recogimiento y a la meditación.

Unos días de convivencia en un paraje único, rodeado de belleza y quietud, para compartir, descubrir, desconectar y disfrutar del **Parque Natural Sierra de Aracena**, donde grandes valles adehesados alternan con cimas coronadas por bosques cerrados y barrancos encajados, casi mágicos, por los que discurren los ejes fluviales.

PROGRAMA

Día 1.-

- A partir de las **17.00 h**. recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación: El camino del Yoga
- **19:00** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana, sabrosa, abundante y preparada con mucho amor.

Día 2.-

- **07:00** – Desayuno.
- **08:00** – Senderismo por el Parque Natural: Ruta Castaño de Robledo – La Peña de Arias Montano (distancia 14 km; desnivel +460-460 m; duración 4 horas; dificultad moderada). Esta ruta discurre por un "camino encantado" entre bosques de castaños, robles y alcornoques hasta llegar a La Peña de Arias Montano, un lugar de gran valor paisajístico e histórico, con unas preciosas vistas del pueblo de Alajar y de la Sierra.
- **14:00** – Almuerzo y tiempo para disfrutar de la piscina.
- **17:30** – Taller: Anahata, el chakra del corazón.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **21:00** – Cena.

Día 3.-

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Sendero Ribera del Jabugo: Castaño de Robledo – Galaroza (distancia 9 km; desnivel +170-170 m; duración 3 horas; dificultad baja). La gran diversidad y exuberante vegetación convierten este itinerario en uno de los más representativos y espectaculares del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche.
- **14:00** – Almuerzo y tiempo para disfrutar de la piscina.
- **17:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO

Nos alojaremos en una finca de 3 hectáreas ubicada en el paraje "El Venero", en el término de **Castaño de Robledo**, entre bosques de castaños, encinas y alcornoques, regada por un manantial de aguas cristalinas que da nombre al paraje. Un lugar muy exclusivo con rincones "mágicos" especialmente diseñado para la realización de cursos y actividades en grupos, donde podrás descubrir y experimentar el "espíritu" de la naturaleza.

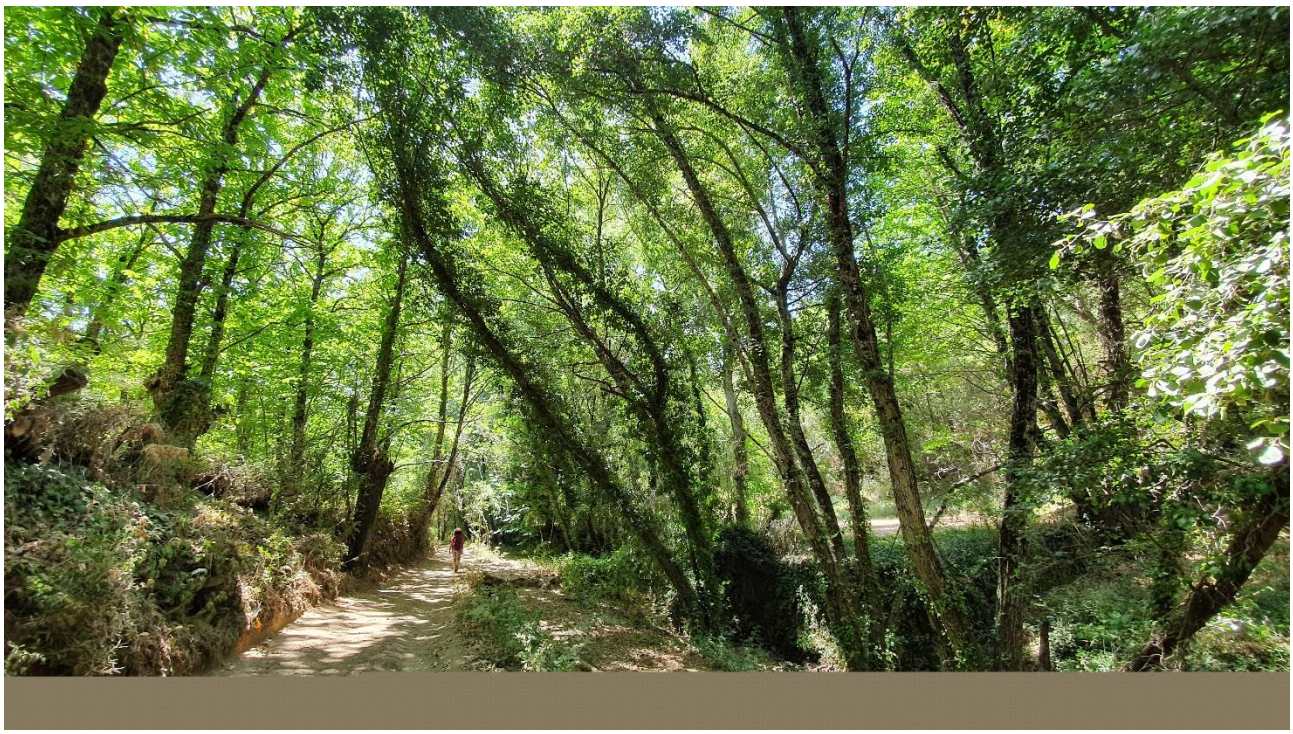
Dentro de la finca se encuentra una **bioconstrucción de dos plantas** con un gran salón-comedor con chimenea, 6 dormitorios dobles, 4 baños, dos porches con comedor exterior y un **gran jardín con multitud de especies**.

La finca cuenta con una bonita **sala de yoga** y además una **plataforma de madera de 60 m2 junto a una cascada**, para la práctica de yoga en plena naturaleza.

Comida.

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



ACTIVIDADES

SENDERISMO

Las **rutas** serán guiadas, de **dificultad baja,** de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 195 m. Un recorrido lineal de 9 Km por sendero junto a la **Rivera de Jabugo**, afluente del río Murtigas, entre alcornoques, castaños, chopos, alisos y sauces, con exuberante vegetación de ribera.

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 MEDITACION

La práctica de yoga estará dirigida por **Valeria Boglietti**, practicante de yoga desde hace 20 años e instructora desde hace 10. 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.

También integraremos en la prácica 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

Para este retiro de yoga y senderismo en la Sierra de Aracena 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.

- Esterilla de yoga y bloque de yoga o zafú o cojín para la meditación.
- Ropa cómoda y prenda de abrigo para la práctica de yoga al aire libre (camisetas, legging y sudadera o forro polar ligero).

- Ropa ligera para el trekking (camisetas transpirables, pantalón ligero largo o desmontable o pantalón corto).
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L, zapatillas de trekking o deportivas con suela antideslizante.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar.
- Bañador y toalla de baño.
- Toalla de baño y bolsa de aseo (incluyendo gel y champú)

FICHA TÉCNICA

FECHA: Del 02 al 04 septiembre 2022

LUGAR DE ENCUENTRO

Casa Venera
Camino del venero, 21292 Castaño del Robledo (Huelva)

COMO LLEGAR

Castaño de Robledo se encuentra en el corazón del Parque Natural, a unos 14 km de Aracena y a 113 km de Huelva. No existe autobús directo hasta Castaño de Robledo. Si no dispone de vehículo propio, la mejor opción sería llegar hasta **Sevilla**,

comunicada con las principales ciudades de España y Europa. Consulta los diferentes **medios de transporte y horarios** para llegar a Sevilla.

Desde Sevilla deberá dirigirse a la Plaza de Armas para tomar un autobús hasta **Fuenteheridos** (que se encuentra a unos 4 km de Castaño de Robledo). La compañía que realiza este desplazamiento es **DAMAS** y solo realiza el trayecto 2 veces al día.

Desde Fuenteheridos se puede contactar con el propietario (Juanjo), quien amablemente se ofrece a realizar el traslado hasta Casa Venera.

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.

GRUPO MÍNIMO: 08 personas **GRUPO MÁXIMO:** 12 personas

PRECIO: 275.-€ (1 Pax - Habitación compartida 3 camas) baño compartido

PRECIO: 290.-€ (1 Pax - Habitación doble 2 camas) baño compartido

Suplemento habitación individual, consultar

INCLUYE

- Alojamiento: 2 noches en casa rural
- 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 viaje.

NO INCLUYE

- 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.

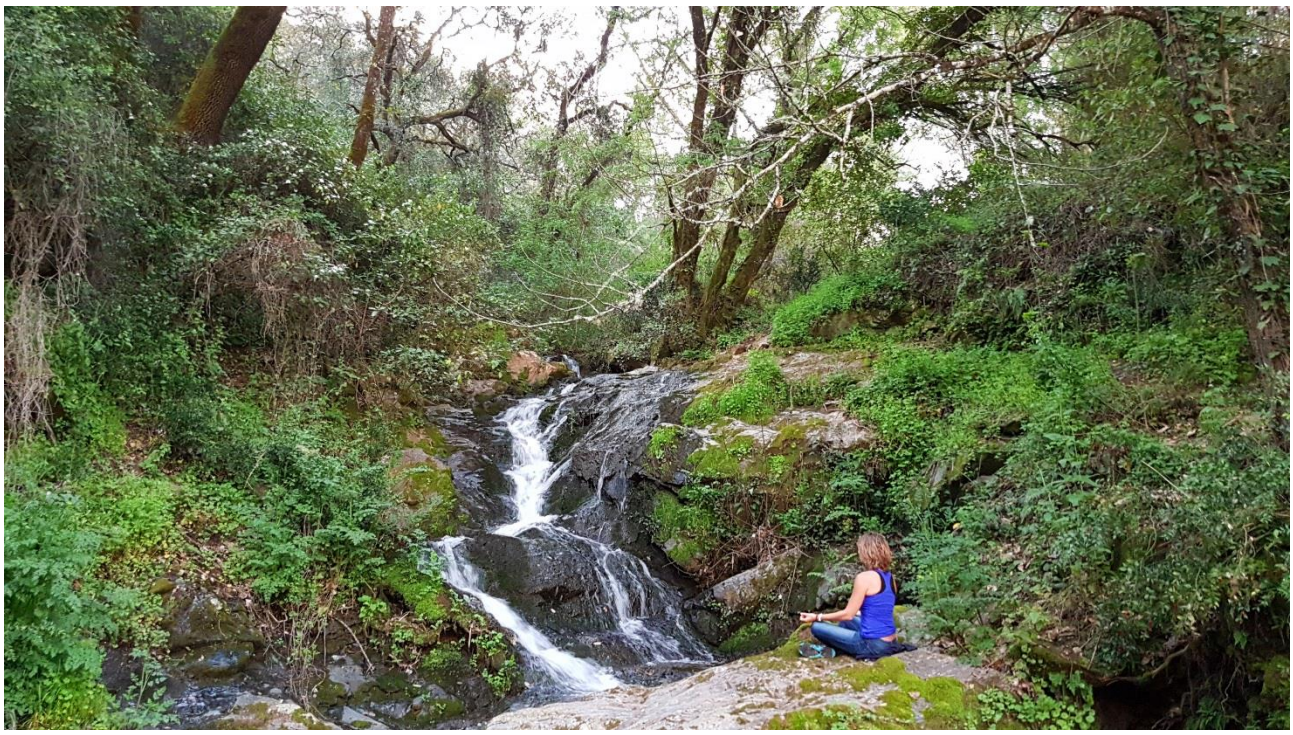
CONDICIONES GENERALES

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.

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



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 EN EL MUNDO · ALVENTUS viajes · ALVENTUS BIKE · PUZZLE VIAJES inglés con niños · DrumbuN viajes en familia · Travelmusic viajes diferentes + músicas del mundo · VIAJES FOTOGRÁFICOS