YOGA Y SENDERISMO EN LA ALPUJARRA GRANADINA (CAPILEIRA)

29 septiembre al 02 octubre 2022



Un retiro exclusivo en el corazón de la **Alpujarra Granadina**, situada a los pies de **Sierra Nevada,** un lugar que permanece prácticamente intacto desde la época árabe y que ha sabido conservar la arquitectura beréber original única en España. Sus espectaculares paisajes, la belleza de sus pueblos y la paz que aquí se respira, hacen que merezca la pena este viaje y, que una vez instalad@, no quieras marcharte.

El **Barranco de Poqueira**, encierra uno de los paisajes más sorprendentes del **Parque Natural de Sierra Nevada** y nos ofrece impresionantes panorámicas de los tres pueblos blancos encaramados a la montaña que mejor han sabido conservar su arquitectura tradicional morisca: Pampaneira, Bubión y Capileira.

Te proponemos una experiencia renovadora donde podrás practicar **yoga y meditación a más de 1400 m. de altitud**, recorrer las sendas y caminos que conectan estos pueblos blancos alpujarreños, contemplar las puestas de sol y los cielos estrellados y disfrutar de la tranquilidad que desprende este extraordinario paisaje de montaña.

PROGRAMA

DIA 1

- A partir de las **17:00 h**. recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación.
- **18:30** – Introducción: El camino del Yoga.
- **19:30** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos frescos de huerto propio.

DIA 2

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta por el Barranco de Poqueira: Capileria – La Cebadilla (recorrido circular, duración 4 horas, distancia 8 km, desnivel +350-350 m., dificultad media-baja).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:30** – Taller teórico-práctico.

- **19:30** – Práctica de Yin Yoga.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.

DIA 3

- **08:00** – Práctica de Yoga Integral
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta Monte Pecho – Bubión – Capileria (recorrido circular, distancia 9 km, duración 4 horas, desnivel +300-300, dificultad media-baja).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:30** – Taller teórico-práctico: Técnicas de meditación.
- **19:30** – Práctica de Hatha Yoga seguida de Yoga Nidra (el sueño consciente)
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.



DIA 4

- **08:30** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno.
- **12:30** – Nada Yoga (el yoga del sonido).
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en La Alpujarra es un **antiguo cortijo rehabilitado**, situado a 1 km. de **Capileira**, uno de los pueblos más pintorescos y el más alto de los tres que forman el **Conjunto Histórico del Barranco de Poqueira**. Su bien conservada arquitectura tradicional, las bonitas calles estrechas y empinadas, y las numerosas tiendas de artesanía local hacen que este pueblo es una de las estampas más conocidas de la Alpujarra Granadina.

El cortijo se encuentra ubicado en una finca de 4000 m orientada hacia el sur, en una zona de bancales y regadío, rodeada de castaños y frutales, con maravillosas vistas del Barranco de Poqueira, Sierra Lujar, y de fondo, a sus dos laderas, el mar. Tiene la fachada de piedra y conserva las características de construcción tradicional de la zona. Ofrece **confortables habitaciones y apartamentos** a los que se accede individualmente desde el exterior. Está distribuido en 2 apartamentos (uno de 2 plazas y otro de 4 plazas) y 4 habitaciones (3 dobles y una triple). Piedra, suelos de barro y madera en los techos son elementos comunes en la decoración, pero cada una tiene una distribución y estilo diferente. Todas disponen de calefacción central, baño, televisión y acceso a internet. Los apartamentos además, están equipados con cocina.

La finca cuenta con espacio exterior para la **práctica de yoga al aire libre**, así como jardines, **piscina y solarium**, terrazas exteriores y parking.







El cortijo cuenta con un **restaurante exclusivo** con espectaculares panorámicas de la Sierra. El restaurante nos ofrecerá un menú ovo-lacto vegetariano, **cocina casera y creativa, elaborada por un prestigioso chef** con productos frescos de huerto propio y frutales. Se ofrecen **tres comidas diarias (**desayuno, almuerzo y cena) y además podrás tomar **fruta e infusiones** en cualquier momento del día.

El menú incluirá **platos alternativos** para **celiacos e intolerantes a los lácteos**, siempre que se solicite con suficiente antelación. Los **menús especiales** para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.





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 La Alpujarra realizaremos dos rutas guiadas para conocer la **Alpujarra Granadina,** de unas 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), **dificultad media/baja,** con desnivel máximo acumulado de +400-400 m. siguiendo los senderos del entorno del **Barranco de Poqueira**.

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**.

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 pranayama (respiración), diferentes tipos de meditación, mindfulness (atención plena), periodos de silencio, caminatas conscientes… que te ayudarán a liberarte de las tensiones diarias y serenar la mente.

Realizaremos un 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".



EQUIPAJE

Para este retiro de yoga y senderismo en La Alpujarra es recomendable 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, zafú (cojín) o bloque de yoga y mantita para la meditación.
- Ropa cómoda para la práctica de yoga (camisetas, legging y forro polar o sudadera).
- Ropa para el trekking (camisetas transpirables y pantalón corto o desmontable)
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L y botas o zapatillas de trekking con suela antideslizante.
- Bastones de trekking, si estás acostrumbrad@ a utilizarlos.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Gorro/a o sombrero, gafas de sol, bañador y protección solar.
- Linterna

FICHA TÉCNICA

Fecha: del 29 septiembre al 02 de octubre 2022

LUGAR DE ENCUENTRO

Cortijo Catifalarga

Cortijo Catifalarga, s/n 18413 Capileira (Granada)



GRUPO MÍNIMO: 08 personas **GRUPO MÁXIMO:** 10 personas

PRECIO: 450.-€ (1 Pax - Habitación doble con pensión completa)

PRECIO: 575.-€ (1 PAX- habitación individual con pensión completa)

INCLUYE

- Alojamiento: 3 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)
- Menús especiales.

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