



# YOGA Y SENDERISMO EN EL DESIERTO DE GORAFE

## GEOPARQUE DE GRANADA

Del 14 al 16 Octubre 2022





Yoga y taller teórico-práctico.



Meditación guiada y Mindfulness.



Senderismo por el Parque Natural.



Comida vegetariana, muy rica.



Tiempo para descansar y relajarse.

Te proponemos un retiro de yoga en un lugar impresionante que te transportará a “otros mundos”, el **Geoparque de Granada**, un territorio salvaje de naturaleza árida con miles de kilómetros cuadrados de **badlands**, una amalgama de formas y colores, de belleza sobrecogedora, que contrasta con las aguas turquesas del Embalse del Negrafín.

Un apasionante fin de semana para **practicar yoga y meditar en un escenario de cuento**, alojarte en una **auténtica casa cueva** excavada en la roca y disfrutar de este oasis de paz considerado como uno de los mejores lugares de Europa para contemplar los **amaneceres y atardeceres**.

## PROGRAMA:

### DIA 1.-

A partir de las **17:00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.

**18:30** – Bienvenida y presentación.

**19:00** – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.

**21:00** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos frescos de la zona y preparada con mucho amor.



## DIA 2.-

**08:00** – Desayuno.

**09:00** – Nos desplazaremos en minibús hasta Gorafe (30 min.) para realizar la Ruta del Desierto: un recorrido a pie por las Bad Lands con por este impresionante paisaje desértico (distancia 14 km, duración 4 horas, recorrido lineal, dificultad media; desnivel acumulado +300-300).

**14:30** – Almuerzo.

**16:30** – Taller teórico-práctico.

**19:00** – Práctica de Hatha Yoga.

**20:00** – Yoga Nidra (el sueño consciente).

**21:00** – Cena.

## DIA 3.-

**08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.

**09:00** – Desayuno

**10:00** – Ruta del Negrafín: Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta el Mirador del Negrafín (10 min) para realizar una ruta hasta el Pantano del Negrafín (distancia 5 km, duración 3 horas, dificultad baja-media; desnivel acumulado +200-200 m.).

**14:30** – Almuerzo.

**16:00** – Clausura y despedida.

## ALOJAMIENTO Y COMIDA

El espacio elegido para este retiro es una finca situada en un cerro de las **Bad Lands de Guadix** (tierras baldías), ubicado en el **Altiplano de Granada**, junto al Embalse de **Negratín**. Un lugar único con un paisaje árido y arcilloso extensamente erosionado que nos recordará al famoso Cañón del Colorado... Barrancos, cañones, chimeneas de hadas y laderas sinuosas que, dependiendo de las sucesiones sedimentarias, presentan una espectacular gama de colores azulados, blancos, ocre y rojizos.





El espacio elegido para este retiro es una finca situada en un cerro de las **Bad Lands de Guadix** (tierras baldías), ubicado en el **Altiplano de Granada**, junto al Embalse de **Negrafín**. Un lugar único con un paisaje árido y arcilloso extensamente erosionado que nos recordará al famoso Cañón del Colorado... Barrancos, cañones, chimeneas de hadas y laderas sinuosas que, dependiendo de las sucesiones sedimentarias, presentan una espectacular gama de colores azulados, blancos, ocre y rojizos.

Nos alojaremos en unas **auténticas casas cuevas** diseñadas siguiendo la tradición de los antiguos maestros. Se caracterizan porque tienen los techos muy altos, amplios y abovedados; el blancor de sus paredes y la gran cantidad de luz que penetra a través de sus grandes ventanales le dan un aspecto único.

Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día.

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

En este retiro de yoga y senderismo en el Desierto de Gorafe contamos con Lourdes, **cocinera especializada en cocina vegetariana**, que prepara, con mucho amor, deliciosos platos de nuestra cocina mediterránea, potenciando los sabores con ingredientes de calidad y productos de agricultores locales.



## ACTIVIDADES

### SENDERISMO

Las rutas serán guiada, de **dificultad media**, de 3-4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 400 m. Un recorrido por las Bad Lans con un impresionante **paisaje de cárcavas que te transportará a Arizona**,

Seguiremos un ritmo suave para poder disfrutar de los paisajes que nos ofrece el lugar. No obstante, si no estás acostumbrad@ a caminar, puedes optar por pasear en la finca, leer o descansar.

### YOGA

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 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 (antideslizante), bloque de yoga, zafu o cojín y mantita para la meditación.
- Mochila de 25L y cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Botas ligeras o zapatillas de trekking con suela antideslizante.

- Ropa cómoda (malla para el yoga, pantalón de trekking, camisetas transpirables, forro polar y calcetines transpirables).
- Ropa de abrigo (pluma o anorak, chaqueta cortaviento transpirable e impermeable, gorro, guantes y braga de cuello).
- Gorra o sombrero, gafas de sol y crema protectora.
- Bastones de trekking (si estás acostumbrad@ a usarlos).
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú).



## FICHA TÉCNICA

**FECHA: Del 14 al 16 Octubre 2022**

### LUGAR DE ENCUENTRO

Cuevas de La Luz

Cueva del Secretario, 1, 18860 Bátor (Granada)





**GRUPO MÍNIMO:** 12 personas

**GRUPO MÁXIMO:** 16 personas

**PRECIO: 290.-€** (1 Pax – habitación doble)

**PRECIO: 550.-€** (2 Pax- habitación doble)

Suplemento por ocupación de 12-14 personas: 30.-€

Suplemento habitación individual: 80.-€

### INCLUYE:

- Alojamiento: 2 noches en una auténtica casa cueva
- Pensión completa (comida vegetariana)
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo
- Guía de trekking para el grupo
- Traslado en minubús hasta Gorafe para la Ruta del Desierto.
- Actividades especificadas en el programa
- Seguro de viaje con cancelación (30 supuestos, incluidos Covid-19)

## NO INCLUYE:

- Desplazamiento (salvo el traslado desde el alojamiento a Gorafe para la Ruta del Desierto).
- 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:

### 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 **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](http://www.alventus.com)  
[alventus@alventus.com](mailto:alventus@alventus.com)  
Teléfono 954 210 062



[www.aluz.com](http://www.aluz.com)  
[reservas@aluz.com](mailto:reservas@aluz.com)  
Teléfono 901 250 260  
(precio llamada local)

### NUESTRO GRUPO



Alventus&AñosLuz por el mundo!



## Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



Primer Premio: Álvaro Fernández Hidalgo



Segundo Premio: Natalia de la Rubia Kozłowska



Tercer Premio: Manuel Ignacio Torres Lima

Consulta nuestras páginas web ([www.alventus.com/concursos](http://www.alventus.com/concursos) o [www.aluz.com/concursos](http://www.aluz.com/concursos)) para más información.

