SIERRA DE ARACENA. RETIRO DE YOGA, MEDITACION Y SENDERISMO

EN CASTAÑO DE ROBLEDO, HUELVA.

Del 18 al 20 de noviembre 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.
- **19:00** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana, sabrosa, abundante y preparada con mucho amor.

Día 2.-

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – 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.

- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:30** – Taller: Técnicas de meditación.
- **18:30** – Práctica de Yin Yoga
- **19:30** – Yoga Nidra (el sueño consciente)
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.

Día 3.-

- **08:00** – Práctica de Yoga Integral
- **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: comida vegetariana
- **16:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Sierra de Aracena es una finca de 3 hectáreas ubicada en el paraje "El Venero", en el término de **Castaño de Robledo**, al pie del cerro "Picote", entre bosques de castaños, encinas y alcornoques, regada por un manantial de aguas cristalinas que da nombre al paraje. Un lugar muy exclusivo con con rincones "mágicos" como la cascada, la era o el mirador, especialmente diseñado para la realización de cursos y actividades en grupos, donde podrás descubrir y experimentar el "espíritu" de la naturaleza y disfrutar de su riqueza botánica.

Dentro de la finca se encuentra una **bioconstrucción de dos plantas** con un gran salón-comedor con chimenea y amplios ventanales, 6 dormitorios, cuatro cuartos de baños, uno de ellos adaptado para personas con discapacidad, dos porches con comedor exterior y un **gran jardín con multitud de especies**. Las habitaciones tienen 2 o 3 camas, con calefacción y estufa de biomasa de apoyo.

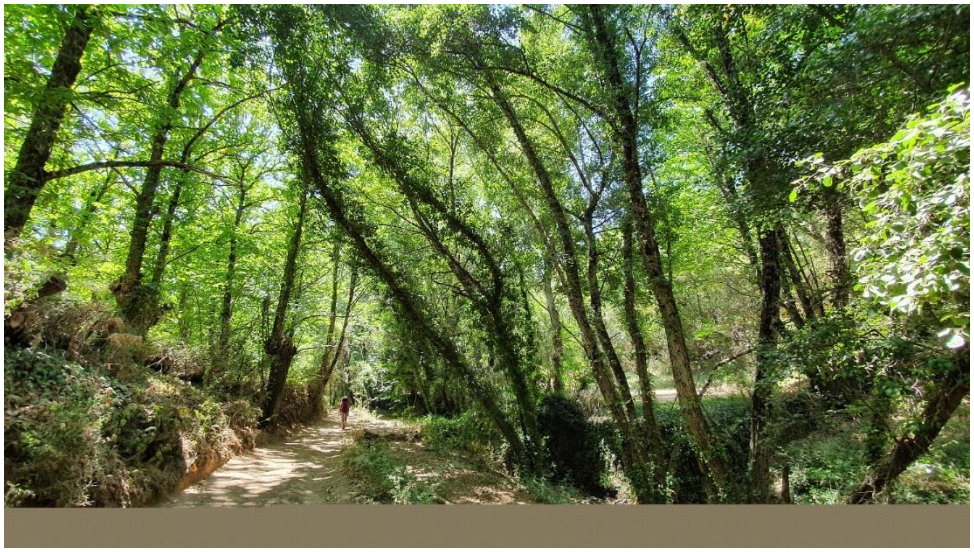
La finca cuenta con una bonita **sala de yoga** y además una **plataforma de madera de 60 m2 junto a una cascada**, para la práctica de yoga en plena naturaleza.

Comida.

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.

En este retiro de yoga y senderismo en Sierra de Aracena contamos con Juanjo, **cocinero especializado en cocina vegetariana**, con una larga trayectoria, que elabora deliciosos platos con creatividad y mucho amor, añadiendo a la cocina tradicional un toque personal con claras influencias orientales, y utilizando, en gran parte, los productos de temporada de su propio huerto.



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 Sierra de Aracena realizaremos dos rutas guiadas, de **nivel medio,** dificultad y esfuerzo moderado, de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos). La primera discurre por un "camino encantado" entre bosques de castaños, robles y alcornoques y la segunda por un bosque de ribera muy bien conservado compuesto por álamos negros, alisos, fresnos, sauces; abundando melojos, quejigos, castaños y avellanos.

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 MEDITACION

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 afrontar con ecuanimidad y serenidad tu día a día.

También integraremos en la práctica 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 retro de yoga y senderismo en 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.

- Ropa cómoda**:** camisetas, leggings, pantalón largo o desmontable, pantalón corto, sudadera y forro polar.

- Anorak o pluma ligero y chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Esterilla de yoga y zafú o bloque de yoga.
- Mochila pequeña 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).
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar.
- Toalla de baño y bolsa de aseo (incluyendo gel y champú) y secador de pelo, si lo necesitas.

FICHA TÉCNICA

FECHA: Del 18 al 20 noviembre 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:** 10 personas

PRECIO: 275.-€ (1 Pax - Habitación compartida 3/4 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.

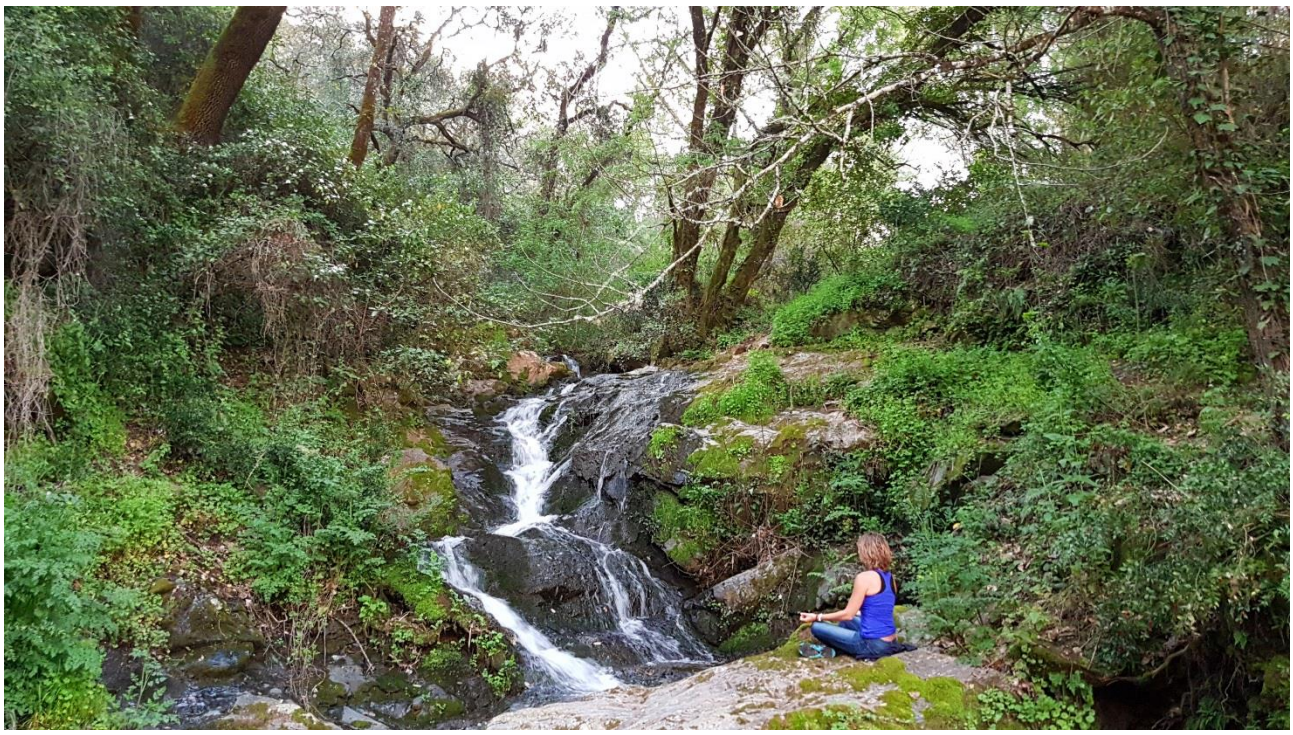
CONDICIONES GENERALES

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