



RETIRO DE YOGA Y SENDERISMO

EN LA SERRANIA DE RONDA

Del 17 al 19 de marzo 2023



Los meses fríos llegan a su fin con el «Equinoccio de Primavera», momento especial en que se produce el equilibrio entre la luz del día y la oscuridad de la noche. Es el momento para buscar ese equilibrio dentro de nosotr@s mism@s, dejando atrás viejos patrones que nos anclan al pasado y sembrando aquello que deseamos hacer florecer en nuestro interior. Te invitamos a vivir **una experiencia de conexión con la naturaleza y de escucha interna**, mediante la práctica del **yoga y la meditación**, para llenarte de luz y abrirte a nuevas oportunidades.

Un retiro para profundizar en la comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea a través de esta filosofía milenaria, dónde podrás descubrir la riqueza paisajística y la diversidad de vegetación que esconde el recién declarado **Parque Nacional Sierra de las Nieves**, explorar uno de los parajes con mayor encanto de Andalucía, el **Tajo de Ronda**, disfrutar de la belleza de sus sierras blanquecinas y meditar en un enclave natural majestuoso.

PROGRAMA:

DIA 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.
- **20:30** – Cena.

DIA 2

- **07:30** – Desayuno.
- **08:30** – Ruta guiada: Conejeras – Ronda (distancia: 15 km; desnivel acumulado +200-400 m; recorrido lineal; duración 4 horas incluyendo descansos; dificultad media; esfuerzo moderado)
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **17:00** – Taller: El camino hacia la paz interior.
- **19.00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.
- **21:30** – Yoga Nidra.

DIA 3

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta guiada: Hoya del Tajo y Molinos de Ronda (recorrido circular, distancia 9 km, desnivel +200-200 m., duración 4 horas, incluyendo descansos; dificultad baja).

- **14:30** – Almuerzo.
- **16:00** – Clausura y despedida.



ALOJAMIENTO Y COMIDA SALUDABLE:

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Serranía de Ronda es una **finca de monte mediterráneo** con una extensión de 50 hectáreas, situada a **solo 3 km de la ciudad de Ronda** (Málaga) y muy cerca del Parque Natural Sierra de la Nieves, un lugar donde la belleza, la diversidad y la riqueza del mundo rural se alían para aportarnos tranquilidad y bienestar.

La finca alberga un **pequeño paraíso** formado por el ecosistema natural de diversas especies de **bosque mediterráneo**, como encinas, alcornoques y quejigos, junto con una **variada fauna silvestre** de anfibios, reptiles, mamíferos y aves. En la finca se lleva a cabo un importante **proyecto de conservación de especies botánicas y animales endémicas**, incluso **razas ganaderas en peligro de extinción** como cerdos ibéricos dorados, vacas cárdenas, ovejas merinas y gallinas andaluzas, con un **espíritu pedagógico**. También hay que añadir las **colmenas** y el **huerto ecológico**.

En el interior de la finca se encuentra un **cortijo andaluz con más de 200 años de historia**, restaurado y dotado de toda la infraestructura necesaria para que tu estancia sea confortable. El cortijo está **distribuido en 4 viviendas independientes**; dos de ellas con 3 dormitorios dobles y 2 baños, otra con 2 dormitorios dobles y un baño, y la más pequeña con un dormitorio doble y un baño. También dispone de una **piscina con fabulosas vistas a la montaña**, patio, porche y aparcamiento.

Cuenta con una **sala para la práctica de yoga** y una enorme **terrazza con vistas a la sierra para la práctica al aire libre**. Dispone además de un observatorio de aves, un área de interpretación geológica de la Serranía de Ronda y un poblado prehistórico de la época del Neolítico.

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 Serranía de Ronda 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:

YOGA Y MEDITACIÓN

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 tú 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".

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**.

La **Serranía de Ronda**, es una de las comarcas montañosas más espectaculares de Andalucía por la riqueza y variedad de sus ecosistemas y sus impresionantes formaciones geológicas. Dentro de la comarca se encuentran tres Parques Naturales; **Los Alcornocales**, la última selva del Mediterráneo; **la Sierra de las Nieves**, casa del pinsapo, especie de Abeto muy singular; y, la **Sierra de**

Grazalema, donde el excepcional régimen pluviométrico ha originado un paisaje de gran espectacularidad.

En este retiro de yoga y senderismo en Serranía de Ronda realizaremos 2 rutas guiadas, de **nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado, de unas 4-5 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), en su mayor parte por senderos y algunos tramos de rocas, con impresionantes vistas de las Sierras de esta comarca.

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**.

EQUIPAJE:

Para el retiro de yoga y senderismo en Serranía de Ronda 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: camisetas, leggings, pantalón largo o desmontable, sudadera y forro polar o pluma.
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L y botas o zapatillas de trekking con suela antideslizante.
- Bastones de trekking, si estás acostumbrad@ a utilizarlos.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Gorro/a o sombrero, gafas de sol y protección solar. Toallas, bolsa de aseo (incluyendo gel y champú) y secador de pelo, si lo necesitas.



FICHA TÉCNICA

FECHA

Del 17 al 19 de marzo 2023

3 días / 2 noches

PRECIO Y SUPLEMENTOS:

GRUPO MINIMO: 12 personas

Grupo Máximo: 20 personas

PRECIO: 340.-€ (1 persona – Habitación compartida con pensión completa)

PRECIO: 360.-€ (1 persona – Habitación doble con pensión completa)

PRECIO: 460.-€ (1 persona – Habitación individual con pensión completa)

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

En todas las acomodaciones baño compartido

INCLUIDO

- Alojamiento: 2 noches en el Cortijo rural, habitación compartida.
- 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 (por causa justificada grave)

NO INCLUIDO

- Desplazamiento
- Bebidas (salvo agua e infusiones)
- Menús especiales para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.

CONDICIONES DE LA RESERVA:

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 75.-€ 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.

Si la **situación actual por Covid-19** no permitiera la realización de alguno de los retiros o viajes programados (por restricciones de movilidad, confinamiento, cuarentena o suspensión de actividad), se devolverán todas las cantidades anticipadas, salvo el importe correspondiente al seguro (10.-€).

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
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062



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
años con niños

DrumbuN
viajes en familia



Travelmusic
viajes diferentes • música del mundo

VIAJES
FOTOGRAFICOS