



**SENDERISMO Y YOGA EN EL CABO DE GATA,
AGUA AMARGA (ALMERÍA)**
Del 02 al 04 de junio 2023





Yoga y taller teórico-práctico.



Meditación guiada y Mindfulness.



Senderismo por el Parque Natural.



Comida vegetariana, muy rica.



Tiempo para descansar y relajarse.

Una escapada perfecta para desconectar, relajarte y conocer este Parque Natural de origen volcánico, con la oportunidad de practicar yoga y meditación en contacto con la Naturaleza, recorrer los senderos de esta espectacular costa acantilada y disfrutar de la belleza de sus **calas vírgenes y fondos marinos**.

El **Parque Natural Cabo de Gata** es el espacio protegido marítimo-terrestre de mayor superficie y relevancia ecológica del Mar Mediterráneo Occidental europeo. La sierra forma calas de gran belleza que dan lugar a los **cincuenta kilómetros de costa acantilada mejor conservada del mediterráneo europeo**. Esta franja costera destaca por los fondos marinos formados por extensas praderas de posidonia oceánica, auténticos bosques sumergidos en los que vive gran variedad de fauna.

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.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana preparada con mucho amor.



DIA 2

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga en la playa.
- **09:30** – Desayuno.
- **10:30** – Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta Rodalquilar (30 min.) para contemplar los acantilados del Sendero de **La Molata** (recorrido lineal, distancia 4 km, desnivel +65-65m, dificultad media-baja, duración 4 horas, incluyendo tiempo para el baño).
- **15:00** – Almuerzo (pic-nic) en la playa y regreso.
- **17:00** – Taller teórico-práctico.
- **19:30** – Práctica de Yin Yoga.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.

DIA 3

- **8:00** – Práctica de Vinyasa Yoga en la playa.
- **09:30** – Desayuno
- **10:30** – Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta el punto de salida (3 km) para realizar una ruta hasta **Cala de Enmedio** (recorrido lineal; distancia 4 km aprox; desnivel +90-90m; dificultad baja: duración 4 horas incluidos descansos y tiempo para el baño), una impresionante playa virgen de aguas turquesas y arena dorada con dunas fosilizadas en los laterales, que a manera de lenguas de piedra, se adentran en el mar.
- **15:00** – Almuerzo en el Cortijo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA SALUDABLE

El lugar elegido para este retiro de yoga en Cabo de Gata es el Cortijo Cerro La Gorra, ubicado, en una de las zonas más bellas del Parque Natural, el Paraje de la Joya, rodeada de pitacos, algarrobos, acebuches y toda clase de plantas típicas en estos parajes.



La finca se encuentra a 3 km de Agua Amarga y a poco menos de la espectacular Cala de En medio, calificada por la [Guía Repsol](#) como uno de los diez sitios más bellos de España.



El Cortijo Cerro la Gorra es una construcción moderna y elegante, inspirada en el estilo mediterráneo, completamente equipada y con climatización en todas sus habitaciones para que tu estancia sea confortable. Cuenta con **9 dormitorios dobles**, cada uno con un **cuarto de baño propio, terraza y entrada independiente** desde el exterior, proporcionando tanto independencia como acceso a las comodidades de la casa.

Solo una de las habitaciones dispone de 2 camas individuales, el resto tienen una **cama de matrimonio de 1,50 m.** por lo que se aplicará un **descuento al realizar la reserva para 2 personas**. Si realizaras la reserva sin acompañante, deberás abonar un **suplemento de 90€**, salvo para las 2 primeras plazas que podrán compartir la habitación con 2 camas.

Además el Cortijo tiene un **gran salón** y varias **estancias al aire libre para la práctica de yoga**, una **piscina exterior** con tumbonas, un cenador y terrazas desde las que poder disfrutar de magníficos atardeceres y amaneceres que ofrece este Parque Natural.

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 Cabo de Gata 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

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**.

Las rutas que realizaremos durante el retiro de yoga y senderismo en Cabo de Gata serán guiadas, de **nivel bajo**, con dificultad y esfuerzo moderado, de 3-4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 150 m. Varios recorridos por senderos junto al mar con espectaculares vistas, acantilados volcánicos, dunas fosilizadas que contrastan con las aguas turquesas, calas vírgenes de fina arena y fondos marinos de posidonia... Un paisaje singular adornado con una vegetación adaptada a terrenos áridos, donde destaca el palmito (*Chamaerops humilis*), símbolo del Parque Natural y única palmera autóctona del continente europeo.

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 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 retiro de yoga y senderismo en Cabo de Gata, 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 lleses 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.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú)
- Fiambrera o tupper y cubierto para el pic-nic

FICHA TÉCNICA

FECHA: Del 02 al 04 de junio 2023

LUGAR DE ENCUENTRO

Casa rural Cerro La Gorra

Paraje Joya, 13, 04149 Agua Amarga (Almería)



GRUPO MÍNIMO: 10 personas

GRUPO MÁXIMO: 14 personas

PRECIO: 340.-€ (1 Pax - Habitación doble 2 camas)

PRECIO: 640.-€ (2 Pax – Habitación doble (cama matrimonial))

Suplemento habitación individual: 180.-€

Baño privado

INCLUYE

- Alojamiento: 2 noches en casa rural.
- Pensión completa (comida vegetariana)
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo.
- 2 rutas guiadas nivel medio.
- Actividades especificadas en el programa.
- Seguro de viaje.

NO INCLUYE

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



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.

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:



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

