

SENDERISMO Y YOGA EN LA PLAYA DE BOLONIA, TARIFA

Del 14-17 de septiembre 2023



Yoga y taller
teórico-
práctico.



Meditación
guiada y
Mindfulness.



Senderismo
por el Parque
Natural.



Comida
vegetariana,
muy rica.



Tiempo para
descansar y
relajarse.

Un fin de semana para conectar con el mar y recargarte de energía vital en una de las pocas playas vírgenes de la provincia, la **Playa de Bolonia (Tarifa)**, situada junto a las ruinas de Baelo Claudia, en un paraje natural único, dónde los animales y la naturaleza conviven en armonía.

Te ofrecemos una experiencia mágica y transformadora en plena naturaleza, un momento para detenerte y dedicar tiempo a ti mism@, donde podrás practicar **yoga y diferentes técnicas de meditación** que te ayudarán a centrarte en el momento presente y afrontar tu día a día con mayor serenidad. Una oportunidad para sumergirte en las cristalinas aguas del mar, ascender hasta lo alto de la gran Duna de Bolonia, y recorrer uno de los senderos más atractivos del **Parque Natural del Estrecho**.

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 sana vegetariana elaborada con productos de huerto propio y de la zona, y preparada con mucho amor.

DIA 2.

- **08.00** – Desayuno.
- **09:00** – Ruta guiada de 10 km aproximadamente por el Parque Natural del Estrecho: **Colada de La Reginosa – Baños de Caudia** (un conjunto de piscinas naturales formadas por el agua del mar que queda en las rocas al bajar la marea).
- **14:30** – Almuerzo: comida sana vegetariana.
- **16:30** – Taller teórico-práctico: Armonización de los Chakras (1ª parte).
- **19.00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20.30** – Cena: comida vegetariana.
- **22:00** – Yoga Nidra (el sueño consciente).

DIA 3.

- **08.00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09.00** – Desayuno.

- **10:00** – Paseo por la ensenada y la **Duna de Bolonia** (con más de 30 metros de altura y 200 de anchura, declarada Monumento Natural). Meditación guiada en plena naturaleza.
- **14:00** – Almuerzo: comida sana vegetariana.
- **16:00** – Taller teórico-práctico: Armonización de los Chakras (2ª parte)
- **19.00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.
- **22:00** – Meditación.

DIA 4.

- **08.00** – Práctica de Hatha Yoga
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta guiada Betis – Mirador de la Costa Atlántica (distancia 5 km; desnivel +180m-180m; dificultad fácil, esfuerzo moderado)
- **12:30** – Kirtan y Ajapa Japa.
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga en la **Playa de Bolonia** es el *Centro La Laguna*, ubicado en el Parque Natural del Estrecho, en la aldea de **Betis** (Tarifa), a los pies de la **Sierra de San Bartolomé**, bañado por las brisas del Atlántico, alumbrado por la luz del sur y situado sobre un manantial natural. Un lugar único, rodeado de naturaleza, tranquilo, sencillo y acogedor, diseñado para convivir en grupo, con las comodidades básicas para que tu estancia sea confortable.

Cuenta con una espléndida y luminosa **sala para la práctica de yoga** y huerto ecológico propio.

Las **habitaciones** son **dobles**, con **baños compartidos** y están distribuidas en una casa principal y dos casas pequeñas. El centro también dispone de espacios comunes, varias salas de estar con chimenea, cocina equipada para grupos y un amplio comedor.

Se encuentra a solo 15 minutos de la *Playa de Bolonia*, una de las pocas playas vírgenes de fina arena blanca y aguas cristalinas en sur de la península, con una longitud de 3800 m, famosa por su enorme duna que ha sido declarada Monumento Natural.



El Centro La Laguna ofrece una **deliciosa y cuidada cocina casera**, adaptada a la estación del año, elaborada con **productos ecológicos de huerto propio**, en la medida de lo posible, o de proximidad.

L@s cociner@s preparan todas las comidas con mucho amor usando ingredientes frescos y naturales, prestando mucha atención a los sabores, colores, olores y texturas, para estimular nuestros sentidos y nutrirnos de energía.

La dieta será **ovo-lacto vegetariana** con 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día.

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**.

La ruta que realizaremos durante este retiro de yoga y senderismo en Playa de Bolonia será guiada, de **nivel bajo**, con dificultad y esfuerzo moderado, de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos). Un recorrido circular de 10 Km por sendero de arena y algunos tramos de rocas junto al mar, entre pinares y sabinas costeros de gran valor paisajístico. Atravesaremos un lugar conocido como los **Baños de Claudia**, piscinas naturales formadas por el agua del mar que queda en las rocas al bajar la marea.

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 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".



EQUIPAJE

Para este retiro de yoga y senderismo en la Playa de Bolonia 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 llevés 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)
- Linterna
- Cantimplora o botella para el agua.



FICHA TÉCNICA

FECHA: Del 14 al 17 septiembre

LUGAR DE ENCUENTRO

La Laguna Bolonia

Paraje de Betis 1, 11391 Tarifa (Cádiz)



CÓMO LLEGAR

El **Centro La Laguna** está situado en Betis, un núcleo rural situado **a unos 15 km de Tarifa**. La mejor opción para llegar hasta Betis es en coche o con el **servicio de taxis**, ya que el transporte público solo realiza el servicio hasta Tarifa.

Los **aeropuertos** más cercanos a Tarifa son los de Gibraltar (a 50 km), Jerez de la Frontera (a 135 km), Málaga (a 150 km) y Sevilla (a 220 km).

Desde Cádiz, Málaga y Sevilla se puede llegar a Tarifa en **autobús directo** y el servicio lo realizan las empresas **PORTILLO** y **COSMES**.

Desde Gibraltar a Tarifa hay conexiones directas justo al pasar la frontera, en la ciudad de La Línea, y el servicio lo realiza la empresa **COSMES**.

Si prefieres viajar en **tren**, te informamos que la estación más cercana a Tarifa es la de Algeciras, que se encuentra a unos 20 km y tiene conexión regular con las grandes ciudades como Málaga, Sevilla, Madrid o Barcelona.

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: 12 personas **GRUPO MÁXIMO:** 18 personas

PRECIO: 425.-€ (1 Pax - Habitación compartida 3 camas con baño compartido)

PRECIO: 425.-€ (1 Pax-Habitación compartida 2 camas con baño Compartido)

PRECIO: 495.-€ (1 pax-Habitación individual (baño compartido))

INCLUYE

- Alojamiento: 3 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)
- 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 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:



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

