YOGA Y SENDERISMO EN EL PIRINEO NAVARRO

Del 31de julio al 06 de agosto 2023

Unas vacaciones de relax y desconexión en este precioso valle del **Pirineo Navarro**, un lugar auténtico con un paisaje de cuento, repleto de montañas y exuberante naturaleza, donde la gama de verdes se despliega a cada paso. Hayedos imponentes, robledales milenarios, regatas, pequeñas cascadas, pastos donde el ganado campea a sus anchas y pueblos con historia que aún conservan los valores de antaño.

Déjate llevar por el eco del bosque, descubre este lugar encantado rodeado de paz, percibe el calor de sus gentes, conoce su historia, siéntete un peregrino caminando por el trazado del Camino de Santiago Baztanés y viaja hacia tu



Yoga y taller teórico-practico.

Meditación guiada y Mindfulness.

Senderismo por el Parque Natural.

Comida vegetariana, muy rica.

Tiempo para descansar y relajarse.

interior **practicando yoga y meditación en un enclave inolvidable**… una experiencia que, sin duda, perdurará en tu recuerdo y te hará vibrar!



PROGRAMA

DIA 1

- Sobre **16:00 h**. nos encontraremos en la **Estación de Pamplona-Iruña,** donde estarán esperando los vehículos para realizar el traslado directo hasta la casa rural (aproximadamente 1 hora).
- **17:00** – Llegada y reparto de las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación.
- **18:30** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.
- **20:30** – Cena.

DIA 2

- **08:00** – Desayuno.
- **09:00** – Ruta por el **Camino de Santiago Baztanés** hasta Arizkun, uno de los pueblos más bonitos del Valle de Baztán. Después seguiremos un sendero hasta la **Cascada de Xorroxin**, salto de agua de 12 metros del arroyo Iñarbegi, afluente del Bidasoa, que se encuentra escondida en un frondoso bosque de hayas y castaños.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Práctica de Vinyasa Yoga y meditación.
- **20:30** – Cena.

DIA 3

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta **Macizo del Alkurrutz** (recorrido circular; distancia 9 km; desnivel positivo 400 m.; esfuerzo moderado), cumbre emblemática del Valle de Baztan con unas vistas inmejorables de la costa Lapurdi y los Pirineos, dónde encontraremos pottokas, manadas de caballitos muy abundantes en estas montañas. Se puede acceder desde Urdazubi/Urdax, siguiendo el antiguo trazado del Camino de Santiago (GR-65), llegando por el bosque al collado de Otsondo, o partir desde el Puerto de Otsondo.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar
- **18:00** – Práctica de Yoga Integral.
- **19:30** – Yoga Nidra.
- **20:30** – Cena.

DIA 4

- **07:30** – Desayuno.
- **08:00** – Ruta por el **Parque Natural Señorío de Bertiz**, uno de los mejores ejemplos de bosque atlántico de Navarra, caminaremos a la sombra de grandes hayas, hermosos robles, avellanos, fresnos, alisos… y a lo largo del recorrido podremos observar restos de algunos de los usos tradicionales del bosque.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Taller teórico-práctico.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena.

DÍA 5

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta **Macizo de Gorramendi y los restos megalíticos** (recorrido circular; distancia 7 km; desnivel positivo 400 m; esfuerzo moderado) desde el collado de Itzulegi donde además de disfrutar de una de las mejores vistas de la zona descubriremos restos megalíticos de hace más de 2500 años.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **19:30** – Meditación.
- **20:30** – Cena.

DÍA 6

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta **Urritzpilota** desde el collado de Izpegi (recorrido circular; distancia 8 km; desnivel positivo 500 m; esfuerzo moderado), ruta de contrabandistas por los montes fronterizos de las dos Navarras con una panorámica sin igual.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **19:30** – Kirtan: meditación con Mantra.
- **20:30** – Cena.

DÍA 7

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno.
- **11:00** – Clausura y despedida.
- **12:00** – Traslado hasta la **Estación de Pamplona-Iruña** para el regreso al punto de origen.
- **15:00** – Llegada a la Estación y fin del viaje.



ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Pirineo Navarro es un valle de incomparable belleza, ideal para quienes buscan tranquilidad y sosiego. Nos alojaremos en un **caserío tradicional** rodeado de bosques, junto al **río Aramea**, a 1,5 Km de **Erratzu** (Navarra), pequeño pueblo del **Valle de Baztán** en un entorno privilegiado entre pastos y bosques de castaños, robles y hayas, con espectaculares vistas, a escasos minutos del paso fronterizo con Francia en el **Alto de Izpegui**.

La casa está totalmente reformada y cuenta con las comodidades necesarias para que la estancia sea confortable. Cuenta con **11 habitaciones dobles**, amplias y luminosas, **todas con baño**, un gran salón con chimenea, un amplio comedor en un porche cubierto y un extenso jardín con preciosas vistas. También dispone de amplia zona de césped para la **práctica de yoga al aire libre**, parking y conexión wifi.

Junto al jardín se encuentra una pequeña granja con gallinas, conejos y ovejas lachas en libertad que interactúan con los visitantes. Podrás disfrutar de los encantos que tiene la vida en un pueblo del pirineo navarro y conocer de cerca cuales son las labores de la huerta y el cuidado de los animales.

En este retiro de yoga y senderismo en el Pirineo Navarro se ofrecen 2 comidas diarias: **desayuno y cena**.

Los almuerzos no están incluidos, podrás optar por encargar un picnic para las rutas o comer en los pueblos del Valle de Baztan y probar la gastronomía navarra.

La cocinera de la casa nos preparará una deliciosa y cuidada **comida casera basada en la cocina tradicional de la zona**, adaptada a la estación del año, con productos naturales frescos de la huerta propia o de proximidad.



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 el Pirineo Navarro realizaremos **5 rutas guiadas,** de **nivel medio,** con dificultad y esfuerzo moderado y una duración aproximada de **4 a 6 horas**. En todo momento nos acompañará un **Guía de Media Montaña titulado y especializado en la zona**.

Seguiremos un **ritmo suave** para que puedas realizar la ruta sin demasiado esfuerzo, disfrutando de los paisajes que nos ofrece el lugar. Deberás seguir las indicaciones del guía en todo momento.



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 liberarte de las tensiones y afrontar tus preocupaciones desde otra perspectiva.

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 el Pirineo Navarro 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 ligera para yoga: camisetas de algodón o tejido transpirable, pantalón ligero largo o legging y sudadera.
- Esterilla de yoga y bloque de yoga o cojín para meditación.
- Equipación de media montaña para el trekking: pantalones largos o desmontables, camisetas de tejido transpirable y ropa de abrigo (forro polar o pluma ligero).
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable (Gore-tex o similar) y chubasquero.
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar.
- Cantimplora o botella para el agua 1,5 L ó 2L
- Mochila (20L) con funda impermeable.
- Botas de montaña de media caña o zapatillas de trekking con buen agarre.
- Bastones de trekking.
- Linterna.



LUGAR DE ENCUENTRO

- Estación de Pamplona-Iruña
  Plaza de la Estación, s/n, 31012 Pamplona, Navarra

CÓMO LLEGAR A PAMPLONA

Pamplona dispone de vuelos directos y diarios a Madrid, y de trenes diarios hacia numerosas ciudades de la mitad norte del país. Para llegar a Pamplona desde el sur de la península debemos hacerlo vía Madrid o Zaragoza.

El **Aeropuerto de Pamplona** se encuentra en el municipio de **Noáin**, a 6 kilómetros de la ciudad, y dispone de una terminal que regularmente opera vuelos entre Pamplona y **Madrid** con **Air Nostrum** y entre Pamplona y **Frankfurt** (Alemania) con **Lufthansa**.

Las **Estación de Pamplona-Iruña** se encuentra en el barrio de San Jorge, al noroeste de la ciudad, y cuenta con diferentes rutas que enlazan Pamplona a diario con numerosas ciudades españolas (Donostia-San Sebastián, Irun, Vitoria-Gasteiz, Zaragoza, Tarragona, Lleida, Barcelona, Madrid, Gijón, Oviedo, Palencia y León). Puedes consultar los recorridos, horarios de trenes y precios en la web de **RENFE**.

La **Estación de Autobuses** se encuentra en el centro de la ciudad y en ella prestan sus servicios dieciocho compañías de transporte de viajeros, que brindan un amplio catálogo de itinerarios de conexión, tanto provinciales como nacionales (Barcelona, Madrid, Valencia, Murcia, Bilbao, Donostia-San Sebastián, Vitoria-Gasteiz o Logroño), así como a algunas localidades francesas (Bayona, Hendaya, San Juan de Luz o Saint-Jean-Pied-de-Port). Para conocer las rutas, los horarios y los precios, que ofrecen puedes consultar la web de la **Estación de Autobuses de Pamplona**.

En cualquier caso, no dudes en contactar con nosotros, te ayudaremos a coordinar el viaje.

FICHA TÉCNICA

FECHA Del 31 de julio al 06 de agosto 2023

GRUPO MÍNIMO: 10 personas **GRUPO MÁXIMO:** 12 personas

PRECIO: 825.-€ (1 Pax - Habitación doble con baño, 2 camas.

PRECIO: 950.-€ (1 Pax- Habitación individual con baño, cama doble.



INCLUYE

- 6 noches. Alojamiento en Casa Rural con encanto. Habitación doble con baño.
- Media pensión, desayuno y cena (comida típica casera).
- Desplazamiento desde la estación Pamplona-Iruña en vehículos de 8 plazas y todos los traslados para las rutas especificados en el programa.
- Yoga, meditación y pranayama. Talleres teórico-prácticos.
- Kirtan.
- Profesora de yoga y meditación. Guía-organizadora.
- 5 rutas por el Pirineo Navarro. Nivel Medio. Guía de Media montaña titulado de la zona.
- Actividades especificadas en el programa
- Seguro de asistencia en viaje.

NO INCLUYE

- Desplazamiento hasta Pamplona. Cualquier traslado no mencionado en el programa.
- No se incluyen en el precio los almuerzos. Tampoco se incluyen los picnic para las rutas.
- Bebidas (salvo agua e infusiones)

- Los menús especiales para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias 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 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 MÉDICA EN VIAJE Cobertura

1. Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos……..Ilimitado
2.Gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización:
Cobertura…… 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 Cobertura

13. Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales…….. Incluido Aon Travel 2020 ASISTENCIA Y CANCELACIÓN
14. Robo y daños materiales al equipaje Hasta…….. 300.-€
15. Anulación de Viaje:

Cobertura - España y Andorra Hasta…… 900.- € -Europa Hasta 1.500.- €
16. Reembolso de Vacaciones no disfrutadas: Cobertura
- España y Andorra……Hasta 900.-€
- Europa Hasta 1.500.- € Otras Garantías Cubiertas Cobertura
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.- €
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:

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 viajes con niños · DrumbuN viajes en familia · Travelmusic viajes diferentes + músicas del mundo · VIAJES FOTOGRÁFICOS