YOGA Y SENDERISMO EN PICOS DE EUROPA

(Peñamellera-Asturias)

Del 17 al 23 de julio 2023

Unas vacaciones auténticas en el **Parque Nacional de Los Picos de Europa**, enclavado en la Cordillera Cantábrica, donde el hielo y el efecto de las aguas sobre la piedra caliza, han formado un **relieve kárstico con un grandioso paisaje de montaña**… impresionantes macizos como el emblemático Naranjo de Bulnes, espectaculares desfiladeros, como el de la Hermida, profundas gargantas, como la del Río Care, preciosos lagos, como el Enol, simas y cuevas…

Vive esta experiencia única, disfruta el sosiego de una aldea de montaña, **practica yoga y meditación en un entorno privilegiado rodeado de pura naturaleza y armonía**… Adéntrate en Los Picos de Europa, recorre atractivos itinerarios con mucha historia, valor ecológico e imponentes paisajes tan solo transitados por pastores que aún mantienen una forma de vida milenaria en estas montañas.



Yoga y taller teórico-practico.



Meditación guiada y Mindfulness.



Senderismo por el Parque Natural.



Comida vegetariana, muy rica.



Tiempo para descansar y relajarse.



PROGRAMA

Día 1.- Santander – Peñamellera Alta.

- Sobre **16:00 h**. estarán esperando nuestros vehículos en el punto de encuentro en **Santander** para realizar el traslado directo hasta la casa rural (aproximadamente 1:15 h.).
- **17:30** – Llegada y reparto de las habitaciones.
- **18:30** – Bienvenida y presentación.
- **19:00** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.

Día 2.- Canal de Rubó – Oceño.

- **07:30** – Desayuno.
- **08:00** – Ruta **Canal de Rubó** – **Oceño** (distancia 10 km, desnivel +800 m -400 m; recorrido lineal; dificultad media): Caminaremos hacia el Rio Cares, pasando por el Valle de Jana, atravesando diferentes bosques autóctonos, cruzaremos el bonito Puente La Vidre para continuar por un antiguo camino de herradura tallado en la roca que nos conducirá hasta los puertos de Trespandiu, un balcón increíble sobre el Río Cares y la Canal de Rubó. Terminaremos el recorrido en el pueblo de Oceño.

- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Práctica de Vinyasa Yoga y meditación.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.

Día 3.- Sierra del Cuera

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta por la **Sierra del Cuera** (10 km; desnivel +600 m -600 m; recorrido circular; dificultad media) Subiremos por una sencilla cresta con unas increíbles vistas a Los Picos de Europa hasta la Braña de Esqueruca, continuando por la cima entre praderias y otras brañas.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar
- **18:00** – Taller teórico-práctico: Técnicas de meditación.
- **19:30** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.

Día 4.- Sotres – Valle de Camba – Tielve

- **07:30** – Desayuno.
- **08:00** – Ruta Sotres – Valle de Camba – Tielve (distancia 10 km, desnivel +250 m -600 m, recorrido lineal; dificultad baja): Nos desplazamos hasta el pueblo de Sotres, en pleno corazón de Los Picos de Europa, subiremos hasta el Collado de La Caballar por un bonito bosque de robles y descenderemos por el valle glaciar de Camba y su hayedo. Cruzaremos la importante majada de Los Tobaos y Valfriu, con una impresionante vista a todo el valle del Duje y al Naranjo de Bulnes (Picu Urriellu). Terminaremos el recorrido en el pueblo de Tielve, conocido por tener el mejor queso Cabrales.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Yoga Integral.
- **19:30** – Práctica de Yoga Nidra.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.

Día 5.- Macizo de Andará – Braniella

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta Macizo de Andará – Campos de Braniella (distancia 11 km; recorrido circular, desnivel +700 m -700 m; dificultad media) Nos desplazamos hasta el Jitu Escarandi, para ascender hacia el Pico Braniella o Devorú, en el macizo oriental de Los Picos de Europa. El terreno de alta montaña es lo que diferencia la ruta de hoy, la piedra caliza es la protagonista y con ella los increíbles paisajes verticales y la especial flora endémica. En contraste con este paisaje natural, está la historia de las minas de Ándara por donde descenderemos a la vuelta, pasando por el único refugio de montaña de este macizo.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **19:30** – Kirtan: meditación con Mantra.
- **20:30** – Cena: vegetariana.

Día 6.- Ruta del Cares

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta Senda del Río Cares (distancia 24 km, ida y vuelta; recorrido lineal; desnivel +300 m -300 m; dificultad media). Nos desplazaremos hasta Poncebos para recorrer la famosa "Garganta Divina" por el espectacular Desfiladero del río Cares, un profundo tajo en las cumbres de Picos de Europa. Se podrá realizar el recorrido parcial o completo. El almuerzo (pic-nic) lo realizaremos durante el recorrido.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **19:30** – Kirtan: meditación con Mantra..
- **20:30** – Cena: vegetariana.

Día 7.- Peñamellera Alta – Santander

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



ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Picos de Europa se encuentra en un paraíso de montaña ubicado en el **Valle de Peñamellera Alta**, en la Sierra de Cuera, a 3 km de Alles y a 12 km de Arenas de Cabrales, entrada principal del Parque Nacional de Los Picos de Europa, ideal para quienes buscan disfrutar de la tranquilidad y la sencillez de la vida en el campo, los animales y la naturaleza.

Nos alojaremos en una casa de arquitectura indiana construida en 1927, completamente rehabilitada con materiales tradicionales, situada en **Rieña**, una pequeña aldea de tan solo 8 vecinos, donde la vida rural asturiana se ha detenido en el tiempo. Está distribuida en 3 plantas y decorada con estilo rústico y bohemio, dispone de salón comedor con biblioteca, sala de estar con hamacas, cocina, hall y 7 habitaciones de 2 o más plazas, cada una con su baño. La planta alta cuenta con una bonita sala abuardillada para la práctica de yoga.

En el exterior, podrás disfrutar de una acogedora terraza con vistas a Los Picos de Europa, un precioso jardín con una zona techada y un huerto ecológico. La casa dispone también de parking a 20 m. de la puerta principal y Wifi.

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 Picos de Europa, el establecimiento rural nos ofrecerá un **menú vegetariano**, comida tradicional, abundante y deliciosa, elaborada con productos frescos del propio huerto y de la zona.








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 Picos de Europa realizaremos **5 rutas guiadas** por el Parque Nacional de Los Picos de Europa, 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.

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".

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.



FICHA TÉCNICA

FECHA Del 17 al 23 de julio 2023

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

PRECIO: 795.-€ (1 Pax - Habitación doble con baño compartido, 2 camas

PRECIO: 895.-€ (1 Pax- Habitación individual con baño compartido, cama doble.



INCLUYE

- 6 noches. Alojamiento en Casas rurales con encanto. Habitación doble con baño.
- Media pensión (comida típica casera).

- Desplazamiento desde Santander, en vehículos de 8 plazas y todos los traslados dentro del Nacional, especificados en el programa.
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo. Guía-organizador
- 5 rutas por el Parque Nacional, Nivel Medio. Guía de Media Montaña titulado de la zona.
- Seguro de asistencia en viaje.

NO INCLUYE

- Desplazamiento hasta Santander. Cualquier traslado no mencionado en el programa.
- Almuerzos y/o los picnics para las rutas.
- Bebidas (salvo agua e infusiones)
- Menú especial para personas con alergias, intolerancias o dietas restrictivas.

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……..Ilimitad
o 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 d e 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













