



SENDERISMO Y YOGA EN EL CABO DE GATA, ALMERÍA.

Verano 2020 - 3 días

Del 25 al 27 Septiembre 2020





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

VIERNES

A partir de las 17:00 h. recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.

19:00 – Bienvenida y presentación.

19:30 – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.

21:00 –

Cena: comida sana preparada con mucho amor según los principios de la alimentación Ayurvédica.

SÁBADO

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 Cerro de La Molata. Después continuaremos hasta San José (15 min.) para realizar una ruta a pie por el Parque Natural: Morrón de los Genoveses y Cala Amarilla (8 km aproximadamente)

15:00 – Almuerzo (pic-nic) en la playa y regreso.

19:00 – Taller teórico-práctico.

21:00 – Cena: comida vegetariana.

DOMINGO

08.30 – Práctica de Vinyasa Yoga en la playa

10:00 – Desayuno

11:00 – Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta el punto de salida (3 km) para realizar una ruta hasta Cala de Enmedio (4 km aprox), 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

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. Uno de los dormitorios tiene **2 camas** y el resto tienen una **cama de matrimonio de 1,50 m**, por lo que se aplicará un **descuento 10% al realizar la reserva con acompañante (2 Pax)**.

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.





La dieta de nuestros retiros es **vegetariana**. Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día.

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. Nuestros cociner@s preparan todas las comidas con mucho amor.

ACTIVIDADES

SENDERISMO

Las rutas serán guiadas, de **dificultad baja**, 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 poder disfrutar de los paisajes que nos ofrece el lugar. No obstante, si no estás acostumbrad@ a caminar, o no te sintieras con fuerzas, tendrás la posibilidad de realizar una variante, más corta.

YOGA

La práctica de yoga estará dirigida por **Valeria Boglietti**, practicante de yoga desde hace 20 años e instructora desde hace 10. 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 la respiración, la meditación y la atención plena (Mindfulness), para que consigas liberarte de las tensiones diarias y serenar la mente.



MATERIAL NECESARIO

- Esterilla de yoga y ropa cómoda.
- Bolsa de aseo (con gel de baño y champú).
- Mochila, zapatillas de trekking o deportivas con buen agarre, gorra y protector solar.
- Anorak y/o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable y sudadera.
- Fiambra o tupper y cubierto para el pic-nic
- Cantimplora o botella para el agua.

FICHA TÉCNICA

FECHA: Del 25 al 27 Septiembre 2020

LUGAR DE ENCUENTRO

Casa rural Cerro La Gorra

Paraje Joya, 13, 04149 Agua Amarga (Almería)



GRUPO MÍNIMO: 12 personas

GRUPO MÁXIMO: 16 personas

PRECIO: 260 € (1 Pax - Habitación doble con pensión completa)

Descuento del 10% en reservas de 2 personas

Suplemento por ocupación de 12 -14 personas: 30€

Suplemento habitación individual: 90€

INCLUYE

- Alojamiento: 2 noches en casa rural
- 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 viaje

NO INCLUIYE

- 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:

Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos	Incluido
Gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización	Incluido
- En España o Andorra	600
- En el extranjero	3000
Gastos odontológicos de urgencia en el extranjero	75
Transporte o repatriación de los Asegurados	Incluido
Transporte o repatriación de fallecidos	Incluido
Billete de ida y vuelta para un familiar	Superior a 3 noches, incluido
- Gastos de estancia del familiar	60 € día, máximo 10 días
Gastos de prolongación de estancia en un hotel	60 € día, máximo 10 días
Regreso anticipado a causa de fallecimiento u hospitalización de un familiar	Incluido
Regreso anticipado por graves perjuicios en el domicilio principal o local profesional	Incluido
Transmisión de mensajes urgentes	Incluido
Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales	Incluido
Robo y daños materiales al equipaje	300
Demora en la entrega de equipajes	Superior a 12 horas o una noche 100
Perdida de visitas	75
Responsabilidad Civil Privada	6000

CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver páginas 70 y 71 de nuestro FOLLETO DE GRUPOS 2020 o 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



¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta... ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!



1º Premio: Carmen Lorenzo Lorenzo



2º Premio: Mercè Ortiz Bartra



3º Premio: Eva Cruces Meana

Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



Primer Premio: Álvaro Fernández Hidalgo



Segundo Premio: Natalia de la Rubia Kozłowska



Tercer Premio: Manuel Ignacio Torres Lima

Consulta nuestras páginas web (www.alventus.com/concursos o www.aluz.com/concursos) para más información.

