

añosluz
EN EL MUNDO

ALVENTUS
viajes



BOSQUE DE CASTAÑOS

SENDERISMO, MEDITACIÓN Y RETIRO DE YOGA, EN LA SIERRA DE ARACENA.

Del 13 al 15 de noviembre 2020

Otoño 2020- 3 días





Yoga y taller
teórico-
práctico.



Meditación
guiada y
Mindfulness.



Senderismo
por el Parque
Natural.



Comida
vegetariana,
muy rica.



Tiempo para
descansar y
relajarse.

Te proponemos un fin de semana para sentir **la magia del otoño** en el corazón de la Sierra de Aracena, una explosión de colores ocres, amarillo y rojizo que se convierte en todo un espectáculo para los amantes de la Naturaleza.

No dejes pasar la ocasión para practicar yoga bajo los árboles, meditar con el canto de los pájaros y realizar senderismo en un exuberante bosque de robles y castaños.

Una experiencia que te ayudará a serenar la mente, desconectar y disfrutar de la belleza del **Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche**, dónde la belleza y la armonía del lugar invitan al recogimiento y a la meditación.

PROGRAMA:

DIA 1.- VIERNES

- 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, sabrosa, abundante y preparada con mucho amor.

DIA 2.- SÁBADO

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **10:00** – Desayuno.
- **11:00** – Ruta guiada por el Parque Natural de aproximadamente 4 horas de duración y dificultad baja: **Castaño de Robledo – La Peña** (9 km). Esta ruta discurre por un “camino encantado” entre bosques de castaños, robles y alcornoques hasta llegar a La Peña de Arias Montano, un lugar de gran valor paisajístico e histórico, con unas preciosas vistas del pueblo de Alajar y de la Sierra.
- **15:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:00** – Taller teórico-práctico.
- **20:00** – Yoga Nidra.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.

DIA 3.- DOMINGO

- **08.00** – Práctica de Hatha Yoga
- **10.00** – Desayuno
- **11.00** – Ruta guiada por la **Ribera del Jabugo** de aproximadamente 4 horas de duración y dificultad baja: **Castaño de Robledo - Galaroza** (9 km). La gran diversidad y exuberante vegetación convierten este itinerario en uno de los más representativos y espectaculares del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche.
- **15.00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16.00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA:

Nos alojaremos en una finca de 3 hectáreas ubicada en el paraje "El Venero", en el término de **Castaño de Robledo**, entre bosques de castaños, encinas y alcornoques, regada por un manantial de aguas cristalinas que da nombre al paraje. Un lugar muy exclusivo con rincones “mágicos” especialmente diseñado para la realización de cursos y actividades en grupos, donde podrás descubrir y experimentar el “espíritu” de la naturaleza.

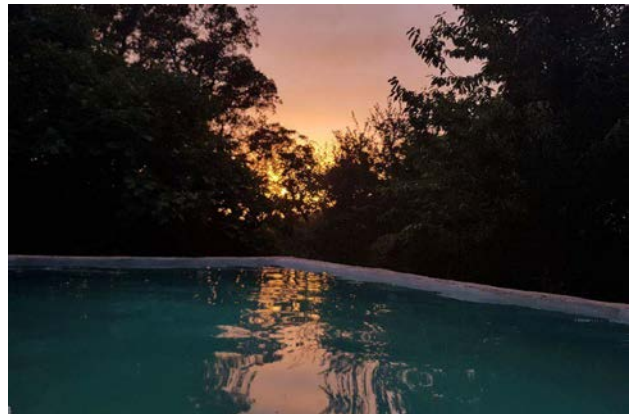


Dentro de la finca se encuentra una **bioconstrucción de dos plantas** con un gran salón-comedor con chimenea, 6 dormitorios dobles, 4 baños, dos porches con comedor exterior y un **gran jardín con multitud de especies**.

La finca cuenta con una bonita **sala de yoga** y además una **plataforma de madera de 60 m2 junto a una cascada**, para la práctica de yoga en plena naturaleza.

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 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 250 m y recorrido de 9 Km por sendero, entre alcornoques, castaños, robles y exuberante vegetación. 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 los 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, taco, zafu o cojín para la meditación.
- Ropa cómoda.
- Toallas, bolsa de aseo (incluyendo 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 forro polar.
- Cantimplora o botella para el agua.

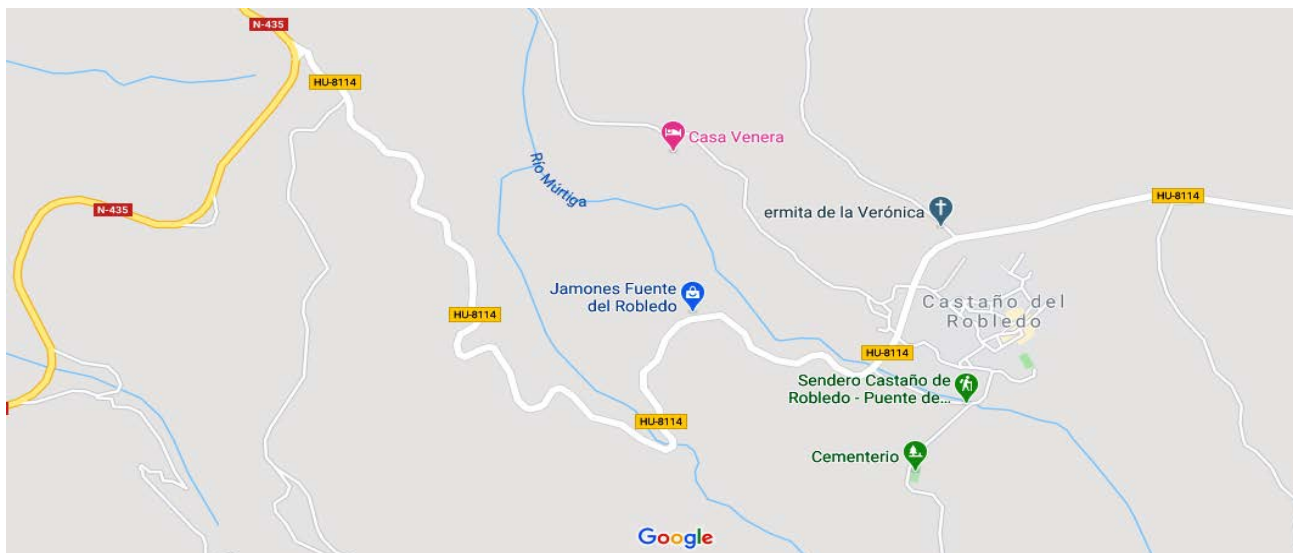
FICHA TÉCNICA:

FECHA Del 13 al 15 Noviembre 2020

LUGAR DE ENCUENTRO:

Casa Venera

Camino del venero, 21292 Castaño del Robledo (Huelva)



CÓMO LLEGAR:

Castaño de Robledo se encuentra en el corazón del Parque Natural, a unos 14 km de Aracena y a 113 km de Huelva. No existe autobús directo hasta Castaño de Robledo. Si no dispone de vehículo propio, la mejor opción sería llegar hasta **Sevilla**, comunicada con las principales ciudades de España y Europa. Consulta los diferentes **medios de transporte y horarios** para llegar a Sevilla.

Desde Sevilla deberá dirigirse a la Plaza de Armas para tomar un autobús hasta **Fuenteheridos** (que se encuentra a unos 4 km de Castaño de Robledo). La compañía que realiza este desplazamiento es **DAMAS** y solo realiza el trayecto 2 veces al día.

Desde Fuenteheridos se puede contactar con el propietario (Juanjo), quien amablemente se ofrece a realizar el traslado hasta Casa Venera.

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.

PRECIO Y SUPLEMENTOS:

GRUPO MÍNIMO: 08 personas

GRUPO MÁXIMO: 12 personas

PRECIO: 250.- € (1 Pax - Habitación doble con pensión completa)

Suplemento por ocupación de 08 -10 personas: 30.-€

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 (cobertura básica)

NO INCLUYE

Desplazamiento

- Bebidas (salvo agua e infusiones)
- Seguro de cancelación TRAVEL 2020 (10€/persona)

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 d
 e 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

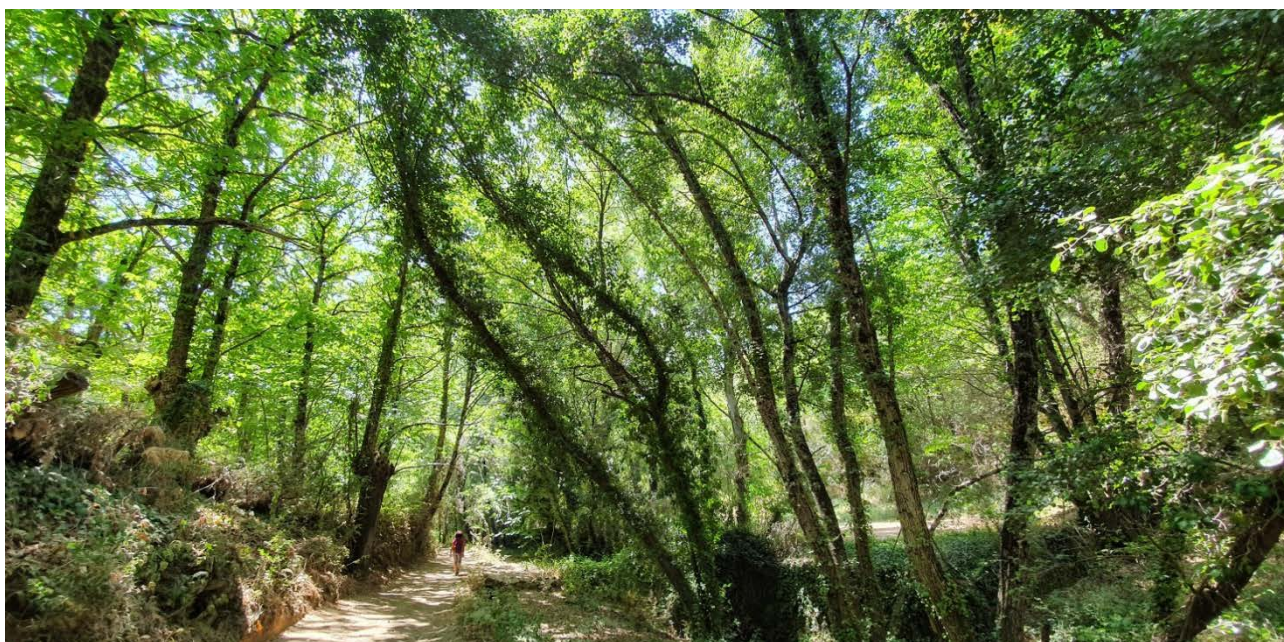
13. Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales..... Incluido
 Aon Travel 2020 ASISTENCIA Y CANCELACIÓN
 14. Robo y daños materiales al equipaje Hasta..... 300.-€
 15. Anulación de Viaje:

- 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 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



¡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



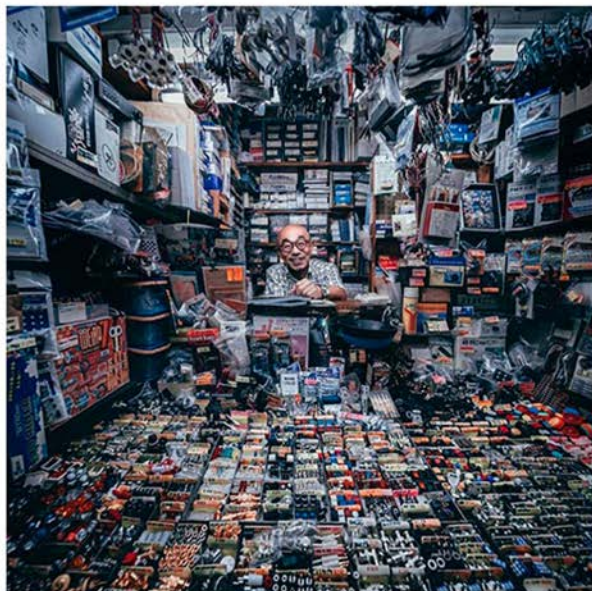
2º Premio: Mercè Ortiz Bartra



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.