



# SENDERISMO Y YOGA EN EL GEOPARQUE DE GRANADA, GUADIX

Verano 2020 - 3 días

Del 2 al 4 Octubre 2020





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 retiro de yoga en un lugar impresionante que te transportará a “otros mundos”, el **Geoparque de Granada**, un territorio salvaje de naturaleza árida con miles de kilómetros cuadrados de **badlands**, una amalgama de formas y colores, de belleza sobrecogedora, que contrasta con las aguas turquesas del Embalse del Negratín.

Un apasionante fin de semana para practicar yoga y meditar en un escenario de cuento, alojarte en una auténtica casa cueva excavada en la roca y disfrutar de este oasis de paz considerado como uno de los mejores lugares de Europa para contemplar los amaneceres y atardeceres.

## PROGRAMA

### DIA 1: VIERNES

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 vegetariana elaborada con productos frescos de la zona y preparada con mucho amor.

### DIA 2: SÁBADO

08.30 – Práctica de Vinyasa Yoga.

10:00 – Desayuno.

11:00 – Paseo hasta el Mirador del Negratín.

12:00 – Taller teórico-práctico.



14:00 – Almuerzo: comida vegetariana.

17:00 – Práctica de Yin Yoga.

18:30 – Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta el Mirador de Don Diego para contemplar el atardecer. Meditación Antar Mouna (el silencio interior).

21:00 – Cena: comida vegetariana.

### **DIA 3: DOMINGO**

08.00 – Práctica de Yoga Integral.

09:30 – Desayuno

10:30 – Nos adentraremos en las Bad Lands y realizaremos un recorrido a pie por este impresionante paisaje desértico.

15:00 – Almuerzo: comida vegetariana.

16:00 – Clausura y despedida.

### **ALOJAMIENTO Y COMIDA**

El espacio elegido para este retiro es una finca situada en un cerro de las **Bad Lands de Guadix** (tierras baldías), ubicado en el **Altiplano de Granada**, junto al Embalse de **Negratín**. Un lugar único con un paisaje árido y arcilloso extensamente erosionado que nos recordará al famoso Cañón del Colorado... Barrancos, cañones, chimeneas de hadas y laderas sinuosas que, dependiendo de las sucesiones sedimentarias, presentan una espectacular gama de colores azulados, blancos, ocre y rojizos.





Nos alojaremos en unas **auténticas casas cuevas** diseñadas siguiendo la tradición de los antiguos maestros. Se caracterizan porque tienen los techos muy altos, amplios y abovedados; el blancor de sus paredes y la gran cantidad de luz que penetra a través de sus grandes ventanales le dan un aspecto único.

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

La ruta será guiada, de **dificultad media**, de 3-4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 400 m. Un recorrido por las Bad Lans con un impresionante **paisaje de cárcavas que te transportará a Arizona**,

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 2 al 4 Octubre 2020**



## LUGAR DE ENCUENTRO

Cuevas de La Luz

Cueva del Secretario, 1, 18860 Bácor (Granada)



**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 una auténtica casa cueva
- 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 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:

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](http://www.alventus.com)  
[alventus@alventus.com](mailto:alventus@alventus.com)  
Teléfono 954 210 062



[www.aluz.com](http://www.aluz.com)  
[reservas@aluz.com](mailto: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](http://www.alventus.com/concursos) o [www.aluz.com/concursos](http://www.aluz.com/concursos)) para más información.

