

VIAJE A MADEIRA; YOGA Y SENDERISMO

Un viaje para Ser y Sentir, conecta con tu “interior”



Verano 2021 / 8 días

Adentrándonos en el corazón de la Isla de Madeira y utilizando sus rincones como mapa de ruta vamos a realizar un maravilloso viaje con un doble propósito: **SER Y SENTIR.**

Atenderemos al primero, el SER, sirviéndonos de las enseñanzas del Yoga y la Meditación de la mano experimentada de quien nos guiará en un recorrido lento y preciso por nuestra Columna Vertebral donde guardamos recuerdos apenas conscientes de nuestras etapas vitales y nos acercaremos a ella para conectar con esa cálida semilla que es nuestra ESENCIA INDIVIDUAL.

Para el segundo viaje son imprescindibles nuestros sentidos. Ellos, acompañados de nuestra PRESENCIA serán quienes nos ayuden, mientras caminamos, a SENTIR: el olor característico del bosque de Laurisilva, el susurro bravío del Océano mostrándose invencible mientras su fuerza rompe contra los acantilados, el tacto de lo suave y rugoso, lo frío y templado, el sabor agridulce de frutos salvajes y la imagen de la acuarela natural de verdes y marrones.

¡Una fiesta de los sentidos que disfrutaremos en nuestros paseos por la Isla en plena conexión con nuestro interior!

Mirando al futuro... Haz tu reserva sin preocupaciones



Seguridad y tranquilidad



+35 años de experiencia



España, Europa y más



Destinos únicos



Reserva sin preocupaciones



Cancelación sin gastos



ITINERARIO

DÍA 1º: MADRID/BARCELONA – FUNCHAL – JARDIM DA SERRA.

Salida desde los puntos de origen a Funchal, vía Lisboa. Llegada al aeropuerto y traslado a nuestro alojamiento al este de la Isla de Madeira, en **Jardim da Serra**.

Resto del día libre para entrar en contacto con la población local y con el grupo de trabajo. Aprovecharemos para presentarnos, comentar nuestros objetivos individuales y conocernos. Esta noche tendrá lugar la cena de bienvenida, con productos tradicionales de la isla. Alojamiento.

DÍA 2º: JARDIM DA SERRA

En el día de hoy, iniciamos un viaje guiado, individual e íntimo por nuestra COLUMNA VERTEBRAL. Comenzaremos acercándonos a la primera etapa de la vida; EL NACIMIENTO. Para ello trabajaremos la parte inferior de la columna correspondiente a la zona del Coxis, base del tronco y extremidades inferiores. Mejora los apoyos, la estabilidad y el equilibrio serán nuestros objetivos principales.



Meditación, técnicas de respiración, secuencias de movimientos y asanas (posturas), son las herramientas que vamos a utilizar para sensibilizar y profundizar en esta primera fase del camino y en todas las demás.

DÍA 3º: PONTA DE SÃO LORENÇO – JARDIM DA SERRA

En nuestro segundo día de viaje, con las sensaciones despertadas en el día anterior, seguimos avanzando para encontrarnos con la zona del Sacro y toda la cintura pélvica. Aquí vamos a explorar a través del movimiento su contenido, funciones y limitaciones. Esta zona corresponde a la etapa de LA INFANCIA; experimentando una Pelvis disponible y adaptable a cualquier situación que nos ayude a conectar con nuestra pasión y las ganas de vivir.

Tras el trabajo en sala nos desplazaremos a la ruta conocida como la **PUNTA DE SAN LORENZO**: Buscando el contacto con el mar y la posibilidad de sumergirnos en él, nos dirigiremos a la Península de Sao Lorenço, para adentrarnos en ella y llegar, caminando, hasta el extremo oriental de la Isla. Esta localización recibe el mismo nombre que la nao comanda por Joao Gonzalvez Zarco cuando llegó para colonizar estas tierras en 1419.

Si nos detenemos un momento a observar, nos daremos cuenta que nos encontramos envueltos en el color ocre, producido por el conjunto de erupciones de lava ferrosa y azufre que originaron esta zona. Despertando nuestra presencia podremos leer, en los acantilados, cómo emergió la Isla desde las profundidades. Para relajarnos podremos disfrutar de las aguas transparentes que nos regala la Bahía de Adra con un magnífico baño antes de regresar a nuestro alojamiento.

Características de la excursión a pie: recorrido por sendero. Desnivel alrededor de 350 metros acumulados. Horarios: aproximadamente cuatro horas y media con los descansos incluidos.



DÍA 4º: PICO RUIVO – JARDIM DA SERRA

A lo largo del tercer día mientras pisamos montañas transitaremos por LA ADOLESCENCIA, albergada en la zona lumbar de la columna, integraremos los aprendizajes y las emociones individuales visualizadas en las etapas anteriores. Esta zona de la columna corresponde con la parte anterior de nuestro cuerpo al abdomen, es desde el Plexo Solar donde la fuerza y voluntad habitan. Observamos una mayor comprensión del funcionamiento del sistema digestivo y la función vital del diafragma.

PICO RUIVO Hoy veremos despertar al día en Pico Arieiro, a 1.818 metros de altura desde el nivel del mar, aunque la Isla esconde otros 3.500 metros de su altitud bajo el Océano. Estamos en el tercer pico más alto de la Isla y nos vamos a dirigir a **Pico Ruivo**, que con sus 1.862 metros, es la cúspide de Madeira.

Nuestro camino, bien marcado, como el de Alicia en el País de las Maravillas, transcurre por el macizo montañoso central que es un territorio singular. Es el único lugar del Mundo donde anida el Petrel de Madeira (*Pterodroma madeira*), un ave endémica marina amenazada por la extinción a la cual no es fácil de ver porque cuando los polluelos alcanzan a volar marchan a las Islas Desiertas, que junto con Porto Santo y las Islas Salvajes, componen el Archipiélago de Madeira.

Durante nuestro recorrido tendremos la oportunidad de ver como los valles verdes y húmedos, de ambas vertientes, descienden dibujando caprichosos perfiles hasta el mar. Un paseo con algunos momentos de exigencia física que no dejarán indiferente a nuestro cuaderno de viaje.

Características de la excursión a pie: recorrido espectacular por caminos y por senderos tallados en la roca. Hay zonas con pasamanos haciendo muy seguro el recorrido. Ascenso: Casi 500 metros acumulados de desnivel. Descenso, sobre 100 metros. Horarios: aproximadamente 6 horas con los descansos incluidos.

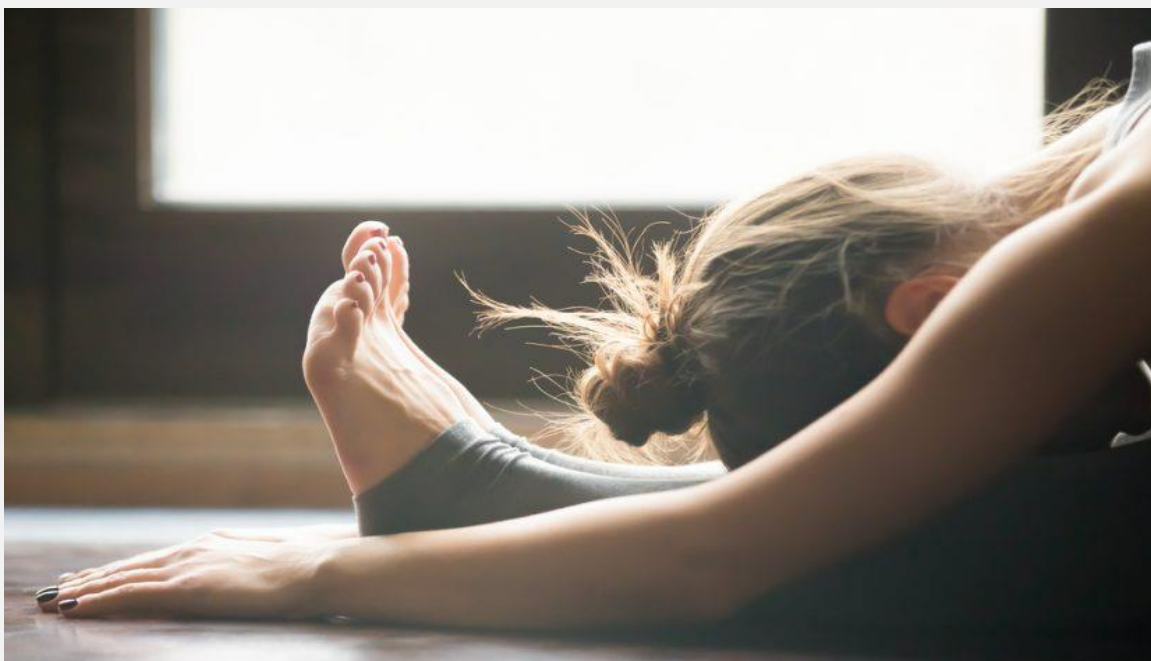


DÍA 5º: JARDIM DA SERRA.

Atrás queda el día de ayer, donde las cumbres de Madeira fueron testigos de nuestra presencia. Prestando atención a nuestro cuerpo y en silencio meditado nos introduciremos en la cuarta etapa de la vida; LA JUVENTUD.

Hoy nuestra zona de trabajo coincide con la columna dorsal entre los dos omóplatos, que junto con el esternón, clavículas y costillas forman la caja torácica.

Con el paso de los años perdemos movilidad en esta zona; en nuestras manos está mantener una caja torácica elástica, con una capacidad de expansión y contracción idóneas para el buen funcionamiento de nuestro sistema respiratorio. Hoy nuestro trabajo irá encaminado a ello.



DÍA 6º: LARANO – JARDIM DA SERRA.

Las vértebras cervicales, garganta, cuerdas vocales, mandíbula y glándulas tiroideas; forman la quinta etapa de la vida en relación a la MADUREZ y la capacidad de Comunicar quien somos. Estamos en una zona vinculada a la autoexpresión y a la creatividad.

La voz, la vibración del sonido, la risa, el llanto... son herramientas de sanación que nos ayudaran, por un lado, a soltar y liberar las tensiones que acumulamos en esta parte del cuerpo y por otro, a expresar nuestras emociones de forma plena, abierta y confiada.

Como hicimos el segundo día, tras realizar nuestro trabajo en sala, nos dirigiremos a la **levada de LARANO**: Esta ruta conecta Machico con Porto da Cruz a través de un camino que transcurre por la costa norte de la Isla y que décadas atrás era utilizado por la población local para desplazarse entre ambas localidades con la intención de hacer negocios e intercambios.

Comenzaremos a caminar por la Levada de Maroços y ascenderemos, entre Mimosas, por un sendero que guiará nuestros pasos hasta el mirador natural de la Boca do Risco, donde realizaremos una parada para observar desde allí como se eleva entre las aguas del Océano Atlántico, la vieja Isla de Porto Santo.

Después de este momento de ATENCIÓN, continuaremos caminando por una senda estrecha y sinuosa desde la cual podremos disfrutar de los acantilados y de una de las formaciones rocosas más emblemáticas de Madeira, Penha D'Aguila, de altura 580 metros, que cobija a un lado de su base la población de Faial y al otro; Porto da Cruz.

Al llegar a ésta última población puedes visitar si te apetece el antiguo molino de caña de azúcar que comenzó a funcionar en 1927, donde aún se produce ron y melaza y que hoy es testigo de la importancia que tuvo esta actividad en el noreste de la Isla o puedes bajar a descansar y relajarte en la Praia de Lagoa, mientras degustas un vino tinto autóctono al que se le conoce como "vinho seco".

Características de la excursión a pie: recorrido por sendero. Desnivel alrededor de 300 metros acumulados. Horarios: aproximadamente cuatro horas y media con los descansos incluidos.



DÍA 7º: CALDEIRAO VERDE – JARDIM DA SERRA.

Hemos llegado a la penúltima etapa de nuestro viaje y de la vida, hemos ido ascendiendo por nuestra columna hasta llegar a LA VEJEZ. Relacionada con la zona del entrecejo, hoy tomaremos conciencia de la importante función que desarrollan nuestros ojos en el funcionamiento del sistema y la parte devocional de la práctica como elemento ritualista capaz de cambiar el sentido de lo rutinario en nuestra vida.

La práctica irá encaminada a desarrollar la capacidad de vernos con honestidad alejándonos de las proyecciones externas que influyen en nuestra personalidad y que bloquean nuestra individualidad

Por la tarde, haremos un trabajo de integración de todas las etapas y visión global del sistema.

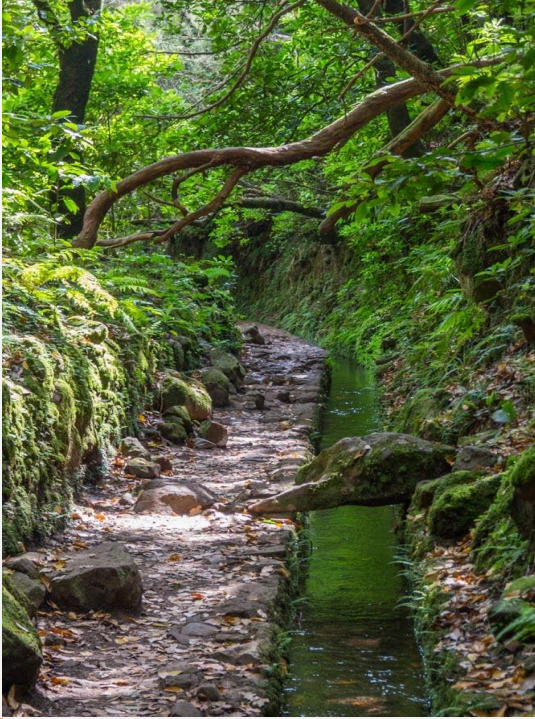
CALDEIRAO VERDE: Hoy realizaremos una de las rutas con más encanto de la Isla. Caminaremos por una levada que construida a una cota de 980 metros de altitud serpentea por el Parque Forestal de las Queimadas atravesando montañas abruptas y escarpadas gracias a los túneles excavados en la roca en el siglo XVIII.

Comenzaremos a caminar en el centro hípico de Pico das Pedras, y tras un bonito paseo por un sendero ancho, que nos permitirá bautizarnos en el Bosque de Laurisilva, llegaremos a la Casa de Abrigo das Queimadas, donde nace la levada que nos guiará hasta la cascada de Caldeirao Verde; Hayas, Cedros de Madeira, brezos centenarios e impresionantes ejemplares de Cryptomerias Gigantes serán testigo de nuestro transcurrir. Hortensias de color azul decoran las laderas de nuestro camino.

Otro de los elementos que nos acompañará durante todo el camino será el agua. Durante la ruta disfrutaremos de su fluir susurrante por las paredes de la montaña, agua que recoge y acuna la levada que sutilmente la traslada hasta su

destino. Este susurro contrasta con la fuerza con la que la cascada de Caldeirão ameriza en la laguna y de la cual tomaremos presencia al final de nuestro recorrido.

Características de la excursión a pie: recorrido por sendero con poco desnivel. Al principio por pista y camino y después por levada. Ruta sin desnivel.
Horarios: aproximadamente cinco horas con los descansos incluidos.



DÍA 8º: TRASLADO AL AEROPUERTO. VUELOS DE REGRESO A MADRID/BARCELONA

Tras desayunar, realizaremos un trabajo para soltar lo aprendido y dejarlo MORIR, preparándonos para aprender nuevamente. Después disfrutaremos de algo de tiempo libre hasta la hora del traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a España vía Lisboa.

Fin del itinerario

FICHA TÉCNICA

FECHAS:

Del 16 al 23 Julio.

Del 3 al 10 Agosto.

Del 09 al 16 Octubre.

SALIDA JULIO:

MADRID: Aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez. Presentación en la Terminal 1 (T-1), frente mostradores de facturación de TAP a las 09.15hrs.

HORA DE SALIDA: 11.15hrs. Llegada prevista a Funchal a las 18.35 hrs. (vía Lisboa)

BARCELONA: Consultar

REGRESO:

Madrid:

23 Julio: Llegada prevista a las 21.20 hrs del día correspondiente.

Posibilidad de salida desde otros puntos. Consultar.

Consultar horario para las salidas del 3 de agosto y 9 de octubre

Se han de confirmar los horarios en nuestras oficinas 72 horas antes de la salida.

PRECIO: 945 Euros.

PRECIO R.A. 895 Euros.

GRUPO MÍNIMO: 14 personas

GRUPO MÁXIMO: 28 personas

Suplementos:

Tasas Aéreas estimadas: 178 euros (sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

Suplemento por ocupación de 19 a 24 personas: 49 Euros.

Suplemento por ocupación de 14 a 18 personas: 95 Euros.

Suplemento Agosto: 79 Euros.

Suplemento habitación individual (opcional y según disponibilidad): 149 Euros

INCLUYE:

- Vuelo i/v Madrid o Barcelona - Funchal.
- Traslados Aeropuerto - Alojamiento - Aeropuerto.
- Recorridos terrestres en microbús para toda la ruta según se menciona en el programa.
- Alojamiento y desayuno en habitación doble con baño o ducha en Santo da Serra.
- Cena de bienvenida.
- Todas las excursiones mencionadas en el programa.
- Seguro de viaje.
- Guía acompañante de ALVENTUS/AÑOSLUZ.
- Profesora de Yoga y actividades.

NO INCLUYE:

- Tasas Aeropuerto.
- Comidas y cenas, excepto la cena de bienvenida.

- Entradas a museos, jardines y ningún servicio no especificado en el apartado INCLUYE.

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

La reserva y el pago de la inscripción/anticipo se realizarán al menos **40 días** antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

CONDICIONES EXCEPCIONALES DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE VERANO 2021

Esta temporada, dadas las circunstancias especiales que estamos viviendo, ofrecemos para facilitar y agilizar la gestión de vuestra reserva, unas condiciones excepcionales en las que sólo tienes que señalar el viaje con un depósito reducido de 75 €.

ESTE DEPOSITO ES TOTALMENTE REEMBOLSABLE EN EL CASO DE QUE EL VIAJE NO SE PUEDA REALIZAR POR CIRCUNSTANCIAS DE FUERZA MAYOR.

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRONICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **75 Euros**, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

Titular: *Viajes Alventus S.L.*

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883

(En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha)

Una vez, autorizada la realización del viaje por las AUTORIDADES competentes, pasaremos a informarle respecto al proceso siguiente para el resto de pago.

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

SEGURO INCLUIDO:

RESUMEN DE COBERTURAS – INCLUYE ASISTENCIA POR COVID 19

EQUIPAJES: Pérdidas materiales..... 151 Euros

ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:

Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España 600 Euros

Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidente ocurridos en el extranjero	6.000 Euros
PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION.....	Ilimitado
ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS.....	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO.....	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA.....	6.000 Euros

SEGURO OPCIONAL DE ANULACIÓN:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde **30** euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por enfermedad (incluido Covid 19), destacando en este apartado el regreso anticipado o retrasado por declaración de estado de emergencia o aviso de cierre de fronteras en país de origen o destino.

RESUMEN DE COBERTURAS - INCLUYE ASISTENCIA Y ANULACION COVID 19

1. Gastos médicos por enfermedad o accidente:
 - 1.1. En España..... 3.000 €
 - 1.2. En Europa..... 5.000 €
2. Gastos médicos odontológicos..... 150 €
3. Repatriación o traslado sanitario por enfermedad o accidente..... Incluido
 - 3.1 Repatriación del asegurado fallecido Incluido
4. Prolongación de estancia en hotel por enfermedad o accidente.. 800 € (80 € / 24 horas)
 - 4.1. Desplazamiento de un familiar acompañante..... Incluido
 - 4.2. Gastos de estancia del familiar desplazado... 800 € (80 € / 24 horas)
 - 4.3 Acompañamiento de menores por enfermedad, accidente o fallecimiento..... Incluido
5. Regreso anticipado por fallecimiento de un familiar..... Incluido
 - 5.1 Regreso anticipado por hospitalización de un familiar.....Incluido
 - 5.2 Regreso anticipado por incendio, robo o requerimiento urgente e inexcusable..... Incluido
 - 5.3 Regreso anticipado o retrasado por declaración de estado de emergencia en país de origen o destino o aviso de cierre de fronteras en origen o destino..... Incluido
6. Búsqueda y envío de equipajes en todo el mundo..... Incluido
 - 6.1 Compensación por robo, pérdida o deterioro de equipajes (Límite por siniestro)..... 1.000 €

- 6.2. Gastos de primera necesidad por retraso mayor de 24 horas en la entrega del equipaje (Límite por siniestro)..... 200 €
7. Gastos por demora en el inicio del viaje mayor de 6 horas (Límite por siniestro)..... 200 €
8. Gastos de anulación del viaje (Límite por siniestro)..... 1.500 €
- 8.1 Reembolso de vacaciones no disfrutadas (Límite por siniestro)... 750 €
9. Responsabilidad civil privada (Límite por siniestro / Franquicia de 150 €)..... 30.000 €
10. Envío de chófer profesional..... Incluido
11. Vehículo de sustitución por accidente o avería (Límite por día / máximo 7 días)..... Incluido

Igualmente disponemos de seguros con coberturas de cancelación por libre desistimiento, puede consultarnos precios y condiciones.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de los seguros.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

VIAJAMOS SEGUROS

En **ALVENTUS&AÑOSLUZ** hemos adoptado todas las medidas y protocolos necesarios, como ya hemos hecho el pasado verano en todos nuestros viajes realizados con éxito y total seguridad.

Entre otras medidas seguimos la estricta observancia de las normas sanitarias en los diferentes servicios contratados: hoteles, autobuses, visitas, etc.

Seguros de viaje: incluimos en nuestro seguro básico la asistencia por Covid19.

Asimismo, recomendamos contratar el SEGURO OPCIONAL de Anulación por Covid19.

Días antes de la salida del viaje os enviaremos un correo con las normas de seguridad y recomendaciones otorgadas por los protocolos de las normativas vigentes en materia de turismo y viajes. Asimismo, seguimos las recomendaciones del ICTE (Instituto de Calidad Turística Española, del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo). Alventus&AñosLuz

DOCUMENTACIÓN

Es necesario llevar Documento Nacional de identidad en vigor (o en su defecto Pasaporte), que no caduque mientras dure nuestra estancia.

TASAS: Las tasas aéreas no están incluidas en el precio final del viaje y su cuantía aproximada se ofrece como un suplemento en el apartado SUPLEMENTOS de la presente Ficha Técnica.

Las **tasas aéreas** hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos aeroportuarios, gubernamentales, etc. Estas tasas **NO SERÁN EXACTAS HASTA LA EMISIÓN DE LOS BILLETES AÉREOS, POCOS DÍAS ANTES DE LA SALIDA DEL VIAJE**. Es la compañía aérea quien estipula y modifica este importe. Por esta razón, y antes de recoger la documentación del viaje, os comunicaremos el importe final de las tasas exactas, ya que la cantidad indicada en el apartado SUPLEMENTOS es estimada y sujeta a variación, porque el carburante, tasas, o impuestos por las compañías aéreas, nunca se puede prever.

Las **tasas locales** (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general y a la salida de los países). Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales y estas tasas pueden sufrir variaciones por las decisiones de la administración de cada país en concreto.

DINERO

Zona Euro. En cuanto a tarjetas de crédito las más utilizadas son VISA y AMEX.

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar la cartilla de la Seguridad Social y la tarjeta sanitaria Europea que se solicita en el ambulatorio más cercano. Es recomendable llevar también un pequeño botiquín de viaje y no olvidar las medicinas del tratamiento que, en su caso, alguien pudiera seguir.

CLIMA

Subtropical por reglas generales. En Primavera, la temperatura media de la isla no suele rebasar los 25° ya que está abierta a las brisas marinas del Atlántico, pero tampoco baja de 17°. En las zonas de montaña más altas (Entre los 1500m y los 1800m de altitud), fresco en líneas generales. Las temperaturas pueden ser algo frescas durante la noche, sobre todo en la zona de Porto Moniz. Durante el día y dependiendo la zona será apropiado llevar un jersey fino o forro polar ligero al principio y luego, según avanza el día nos quedamos en camiseta, sin ningún problema. En la Isla suele soplar brisa o viento flojo de componente NorOeste. En Madeira puede llover por lo que tenemos que ir preparados para ello. Un parka, impermeable o canguro es imprescindible en nuestro viaje.

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje o maleta y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones y útiles del día). Ropa ligera, botas ligeras de montaña tipo trekking (imprescindible para los recorridos a pie), gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador y toalla de baño, camisetas y camisa de manga larga, pantalón ligero largo y cortos, chubasquero o parka de Gore, forro polar, calcetines finos y otros más gruesos, cantimplora, bastón telescópico o normal para andar (si se usa habitualmente) y

linterna (para cuando caminemos por los túneles). No olvidéis guías de flora si las tenéis. Muy recomendable traer prismáticos (7x50 u 8x30) y cámara de fotografía. Para las prácticas de Yoga, imprescindible traer ropa cómoda, una esterilla y el zafu.

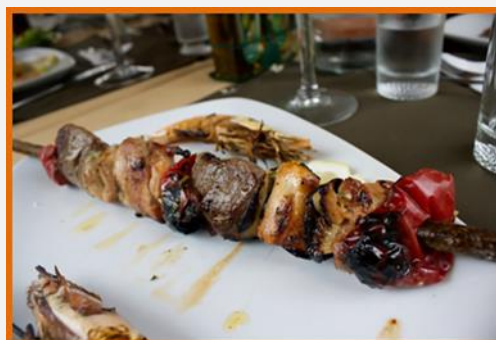
ALOJAMIENTO

Nos alojaremos en el hotel Quinta da Serra 4*, en Jardim da Serra.
<https://www.hotelquintadaserra.com/es/>

COMIDAS

Están incluidos los desayunos. Estos desayunos son de tipo continental con té o café, tostadas, mantequilla, mermelada, fiambre.... Los almuerzos y las cenas son libres, recomendándose para los días que estemos de excursión en el monte el llevar vituallas para hacer picnic. El/la Guía dará información diaria al respecto pudiéndose comprar comida en los supermercados y tiendas de la zona: excelentes quesos, fiambres de la zona, pan, el famoso "bolo preto", fruta y disfrutar de una agradable comida campestre en un medio excepcional. Incluimos también la cena de bienvenida, buen momento para presentarnos y conocernos y disfrutar de la gastronomía local.

LA COCINA EN MADEIRA:



Las entradas:

Sopa de Madeira con tomate, cebolla y huevo.

Caldo verde, sopa portuguesa con col verde y trozos de chorizo.

Açorda, sopa con ajo y pan.

Los pescados y mariscos:

Caramujos: los llamados bígamos, deliciosos.

Lapas grelhadas: conchas

El espadarte fumado: Pez Espada ahumado

El pez espada y el "Merlin" (parecido al atún) están presentes en todos los fogones. Casi siempre servido con un plátano frito o cocido.

El bacalao: Hay más de 300 maneras de cocinarlo

El pulpo y los calamares (*lulas*) servidos fríos o calientes.

La caldeirada de pescados (pescados, patatas, tomates y cebollas) y *las cataplanas* (almejas, salchichas, jamón, cebolla, Persia, ajo, páprika y vino blanco).

Carne:

La espetada es la gran especialidad de la isla. Son brochetas de carne de vaca a la brasa. Lo curioso es que los trozos de carne se ensartan en una rama de laurel. Esto hace que la carne desprenda un fino y exótico sabor a esta planta.

El pollo: simple, asado, o a la portuguesa colonial o con curry.

Guarnición:

Con todos los platos se sirven ensalada, arroz, patatas fritas, legumbres, y polenta (harina de maíz frita).

Los postres:

Ensaladas de frutas tropicales (papaya, pina, manga), o pudín con "maracuja" (frutas de la pasión). Muchas frutas se producen en los valles de clima tropical de la isla y otras vienen de África o Sudamérica.

EL VINO DE MADEIRA:

Los vinos así llamados, son producidos en la isla portuguesa Madeira, originalmente "encabezados", es decir, aumentándole su graduación alcohólica, mediante el agregado de un vino de mayor producción o de algún alcohol, método que originalmente usaron los británicos para aguantar el traslado desde Madeira a otras zonas de consumo, los británicos lo hicieron conocer por todo el mundo, alcanzando gran popularidad y aprecio en las Islas Británicas.

Tienen además otra peculiaridad en el proceso de elaboración: el "estufado" de las barricas o calentamiento mediante estufas, lo que por una parte preserva mejor el vino y por otra le da un característico aroma tostado debido a la caramelización del azúcar.

Los vinos Madeira más importantes, cuyos nombres corresponden a las uvas que las originan, al menos en 85% de su composición según Ley, son: SERCIAL, vino seco encabezado tras su fermentación, como el Jerez; VERDÉLO, algo menos seco encabezado como Sercial; TERRANTEZ, ligeramente "abocado", es decir menos seco, pero sin llegar a ser dulce, encabezado tras su fermentación; BUAL, vino semidulce encabezado durante la fermentación, como el oporto; y MALMSEY O MALVASIA, vino dulce al estilo del Oporto.

Por otra parte, de acuerdo a la edad se distinguen cuatro clases: COLHEITA, vino de un solo viñedo y a partir de una sola variedad de uva, con un período mínimo de crianza en madera de 20 años. RESERVA EXTRA, procedente de algunas de las variedades de uva citada anteriormente con al menos 15 años en barrica de roble. RESERVA VELHA, que debe descansar en madera y botella no menos de 10 años. Finalmente RESERVA, con una edad mínima de 5 años.

El Madeira se usa especialmente como aperitivo, acompañando postres y quesos y también en cocina en preparaciones a las que se desea tengan un sabor ligerísimamente dulzón, tales como cerdo, cacería, quesos, etc.



EXCURSIONES

CARACTERISTICAS DE LAS RUTAS A PIE: las actividades de senderismo que realizamos en este programa están al alcance de cualquier persona que le guste caminar y que practique el senderismo de una manera esporádica (varios días al mes y sea capaz de caminar unas cinco o seis horas con los descansos incluidos). Los desniveles no son grandes pues normalmente caminamos al lado de las llamadas "levadas" (las tradicionales acequias) y están construidas de forma que no superan fuertes desniveles. En la medida de lo posible el orden de las excursiones estará situado de forma progresiva, es decir, adecuando los paseos y recorridos de menor a mayor duración. El itinerario puede sufrir modificaciones a criterio del Guía si existiesen causas justificadas para ello o imprevistos meteorológicos.

Un buen consejo es "domar las botas con antelación". Si hace mucho que no las calzamos, o las hemos comprado nuevas, es recomendable utilizarlas varias veces antes del viaje. Igualmente hay que disponer de unos calcetines finos de algodón (que absorben el sudor) y encima otros más gruesos que sujetan el pie a la bota. El orden de las excursiones puede ser modificado de acuerdo a las condiciones meteorológicas y siguiendo las indicaciones y criterios del Guía.

EN RUTA...NUESTROS GUÍAS Y PROGRAMADORES

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer.

La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía. (En las fotos: Francesca Lancharro Barco, Profesora de Yoga y Fundadora del Centro Kinema en Sevilla).



NOTAS ESPECIALES:

Los madeirenses tienen otro concepto diferente de la vida al de los habitantes del "Continente" (esos somos nosotros). Son tranquilos y mientras sepamos asimilar su tranquilidad y disfrute de la vida, todo irá bien. Les gusta el contacto humano, charlar con el visitante y ofrecerle ayuda. Una de las actitudes que más abre puertas en esta isla es tratar de hablar algo, lo que sea, en portugués. Hacedlo así y ganaréis muchos amigos.

Por otro lado se recomienda el utilizar ropas de colores no demasiado chillones, y llevar una actitud reservada en ciertas visitas, ya que atravesamos zonas de reservas naturales frágiles existiendo numerosas aves nidificando. Una conducta respetuosa con el medio nos ayudará a disfrutar de este viaje por completo; eso incluye no cortar flores por doquier, que después se estropean. En esos momentos puedes estar cortando uno de los últimos ejemplares de una especie única. Consulta al guía.

CONDICIONES GENERALES

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.





TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respetar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad saludable que los viajeros NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO y si utilicen sus propias botellas rellenándolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS &AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias

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

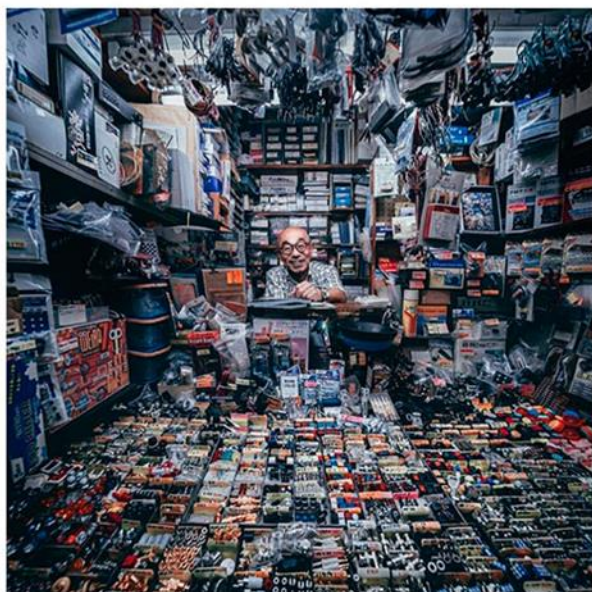


¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



Concurso 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.