

añosluz  
EN EL MUNDO

ALVENTUS  
viajes



## YOGA Y SENDERISMO EN SIERRA DE GREDOS (ÁVILA)

18-20 de Marzo 2022



Los meses fríos llegan a su fin con el «Equinoccio de Primavera», momento especial en que se produce el equilibrio entre la luz del día y la oscuridad de la noche. Es el momento para buscar ese equilibrio dentro de nosotr@s mism@s, dejando atrás viejos patrones que nos anclan al pasado y sembrando aquello que deseamos hacer florecer en nuestro interior. Te invitamos a vivir **una experiencia de conexión con la naturaleza y de escucha interna**, mediante la práctica del **yoga y la meditación**, para llenarte de luz y abrirte a nuevas oportunidades.

Un retiro para profundizar en la comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea a través de esta filosofía milenaria, y, al mismo tiempo, disfrutar de la riqueza paisajística del **Parque Regional de la Sierra de Gredos**.



Yoga y taller  
teórico-  
práctico.



Meditación  
guiada y  
Mindfulness.



Senderismo  
por el Parque  
Natural.



Comida  
vegetariana,  
muy rica.



Tiempo para  
descansar y  
relajarse.

## PROGRAMA

### DÍA 1.-

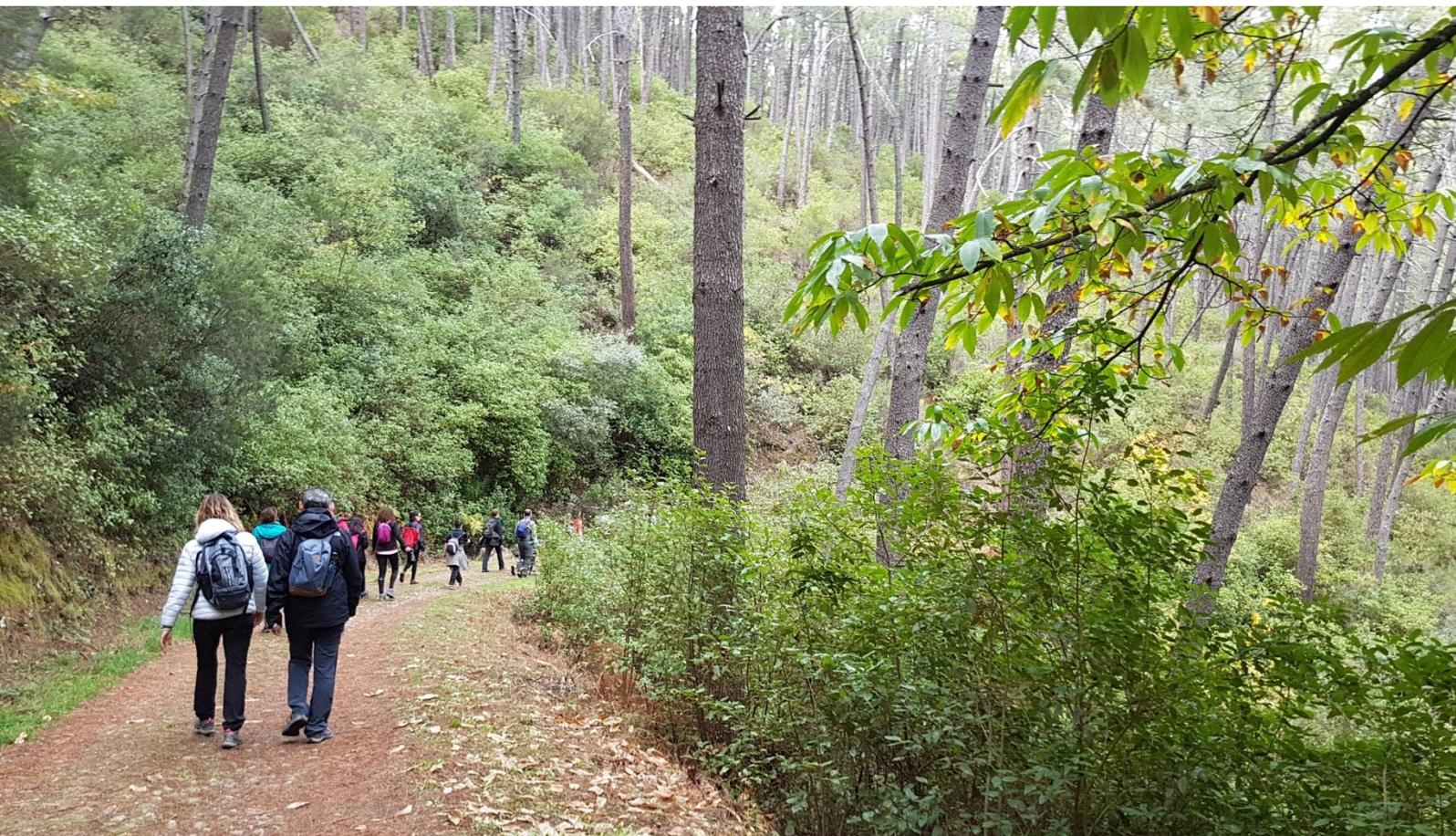
- A partir de las **17:00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos frescos de la zona.

### DÍA 2.-

- **08.00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:00** – Desayuno.
- **10:00** – Senderismo por el Parque Regional: Ruta Entre Rios – Charco Los Nogales (distancia 8 km, duración 3 horas incluyendo descansos, recorrido circular, dificultad baja; desnivel acumulado +200-200).
- **14:00** – Almuerzo.
- **16:30** – Taller teórico-práctico.
- **18:30** – Práctica de Yin Yoga.
- **19:30** – Yoga Nidra (el sueño consciente).
- **20:30** – Cena.

### DÍA 3

- **08.00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:30** – Desayuno
- **10:30** – Senderismo por el Parque Regional: Senda ecológica (distancia 10 km aprox., duración 3 horas incluyendo descansos, recorrido lineal, dificultad baja; desnivel acumulado +400-400).
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.



## ALOJAMIENTO

El espacio elegido para este retiro es un **hotel rural** ubicado en una finca de más de 20.000 metros de bosque dentro del **Parque Regional Sierra de Gredos**, situada en la Ladera Sur y protegida de los fríos del Norte por las cumbres más altas de la Sierra de Gredos. La finca se encuentra en un entorno privilegiado, formado por sucesivas laderas y valles que salvan más de 1500 m de desnivel, con unos paisajes espectaculares, atravesados por profundas gargantas y poblados de pinos, robles, encinas, castaños, nogales... Donde los únicos sonidos son los del agua y los pájaros.

Nos alojaremos en **ocho casas rurales** con modernas instalaciones totalmente integradas en el entorno y equipadas con todo lo necesario para que tu estancia sea confortable. Cada casa dispone de dos dormitorios (uno con 2 camas y otro con cama matrimonial), un baño, salón con estufa de leña, cocina y terraza.

El complejo cuenta con una **sala polivalente de 120 m2 para la práctica de yoga**, una piscina, un restaurante con chimenea y varias terrazas, y una zona de aparcamiento. También dispone de conexión Wifi en las zonas comunes.



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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

En este retiro, el restaurante del hotel rural nos ofrecerá deliciosos platos de la cocina tradicional mediterránea elaborados con excelentes materias primas de la zona: frutas de las cooperativas locales (cerezas, higos, castañas...), alubias blancas de El Arenal, verduras de las huertas de la comarca, setas de los bosques, espárragos de la ribera del Tiétar...

# ACTIVIDADES

## SENDERISMO

Las rutas serán guiadas, de dificultad baja, de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 400 m. Un recorrido por la **cara sur de la Sierra de Gredos**, enclavado entre los ríos *Arenal* y *Zaroso*, en un enclave mágico del **Valle del Tiétar**, que discurre entre imponentes castaños, regatos de agua, nogales, robles y almos, árboles frutales y una vegetación exuberante, pasando por pozas y charcos con cascadas, donde disfrutarás del sonido del agua.

Seguiremos un ritmo suave para poder disfrutar de los paisajes que nos ofrece el lugar. No obstante, si no estás acostumbrad@ a caminar, puedes optar por pasear en la finca, leer o descansar.

## 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 pranayama (respiración), diferentes tipos de meditación, mindfulness (atención plena), periodos de silencio, caminatas conscientes... que te ayudarán a liberarte de las tensiones y afrontar tus preocupaciones desde otra perspectiva.

## EQUIPAMIENTO

- Esterilla de yoga, bloque de yoga, zafú o cojín y mantita para la meditación.
- Ropa cómoda para la práctica de yoga (malla o legging y camisetas).
- Ropa para el trekking (pantalón de trekking largo o malla térmica, camisetas transpirables, camiseta térmica y calcetines de trekking transpirables).
- Ropa de abrigo (pluma o anorak, forro polar, gorro, guantes y braga de cuello)
- Chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L y botas ligeras o zapatillas de trekking con suela antideslizante.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú)

## FICHA TÉCNICA

### FECHAS

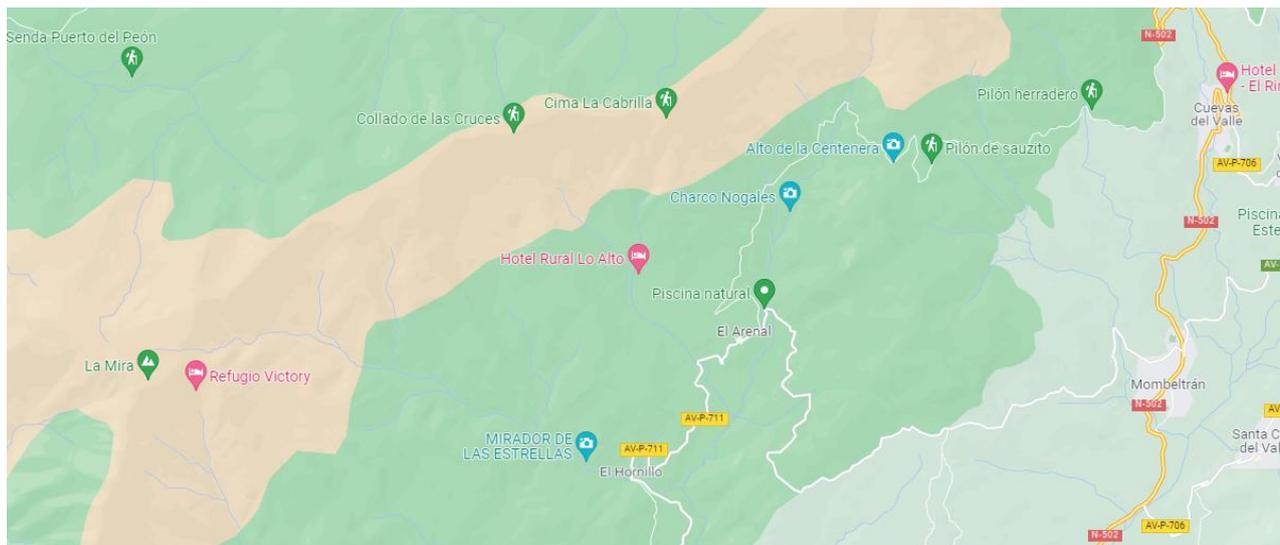
**DEL 18 AL 20 DE MARZO 2022**  
**03 DÍAS/02 NOCHES**



### LUGAR DE ENCUENTRO

#### **Hotel Rural Lo Alto**

Paraje La Mata, s/n, 05416 El Arenal, Ávila



## PRECIO Y SUPLEMENTOS

**GRUPO MINIMO:** 12 personas

**Grupo Máximo:** 20 personas

**PRECIO: 285.-€** (1 pax – Habitación doble)

**PRECIO: 520.-€** (2 pax – Habitación doble)

Suplemento por ocupación de 12-16 personas: 30.-€

Suplemento habitación individual: 55.-€

## INCLUIDO

- Alojamiento: 2 noches en hotel 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 con cancelación (30 supuestos, incluidos Covid-19)

## NO INCLUIDO

- Desplazamiento
- Bebidas (salvo agua e infusiones)

## 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

## CONDICIONES GENERALES:

### 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)

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.

## NUESTRO GRUPO

**añosluz**  
EN EL MUNDO

**ALVENTUS**  
viajes

**ALVENTUS**  
»»BIKE»»

**PUZZLE VIAJES**  
años con rines

**DrumbuN**  
viajes en familia

**Travelmusic**  
viajes diferentes + música del mundo

**VIAJES**  
FOTOGRAFICOS



## 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.