

## YOGA Y SENDERISMO EN SIERRA DE GATA, CÁCERES.

Un retiro de yoga y meditación en uno de los territorios más vírgenes de la Península, la **Sierra de Gata**, en un enclave natural que invita al recogimiento, rodeado de bosques de robles y castaños centenarios, arroyos y **piscinas naturales de aguas cristalinas**. Un acercamiento a la naturaleza para despertar los sentidos, serenar la mente y conectar con tu ser interior a través de diferentes prácticas: yoga, meditación, pranayama, períodos de silencio, mindfulness (atención plena), kirtan, caminatas conscientes...





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 para el Puente de Mayo, una experiencia transformadora donde podrás profundizar en las enseñanzas de esta filosofía milenaria practicando **yoga y diferentes técnicas de meditación**, que te ayudarán a descubrir tu propósito de vida, aquello que te conduce a la plenitud, y a desarrollar el coraje interno para llevarlo a cabo.

El lugar elegido para este retiro es el prestigioso centro de retiros **Lalita Devi**, situado en el corazón de la **Sierra de Gata**, en el municipio de **Acebo** (Cáceres), a los pies del Monte Jálama, en un **valle de exuberante naturaleza** que en sí mismo ayuda a la calma del espíritu.

## PROGRAMA

### VIERNES, 28 OCT

- A partir de las **16:00 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 de la zona y preparada con mucho amor.

### SÁBADO, 29 OCT

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno
- **10:30** – Ruta (en silencio) y meditación Antar Mouna (el silencio interior): Valle de los castaños.
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:00** – Taller teórico-práctico: Pratyāhāra.
- **19:00** – Práctica de Yoga.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.

## DOMINGO, 30 OCT

- **08:00** – Práctica de Yoga Integral.
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta por el Camino Natural Rivera de Acebo: Senda del embalse Prado de las Monjas (distancia 9 km, duración 3 horas, desnivel +300-300).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:00** – Taller teórico-práctico: Dhārāna, el estado de concentración plena.
- **18:30** – Práctica de Yin Yoga
- **19:30** – Yoga Nidra (el sueño consciente).
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.

## LUNES, 31 OCT

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno
- **10:30** – Paseo por el bosque y meditación en el Templo.
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:00** – Satsang.
- **19:00** – Práctica de Yoga.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.

## MARTES, 1 NOV

- **08:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **09:30** – Desayuno
- **11:00** – Kirtan y Ajapa japa: meditación con Mantra.
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.





## ALOJAMIENTO Y COMIDA

Lalita Devi está concebido como un templo de naturaleza, arte y espiritualidad y ha sido calificado por la prensa como uno de los mejores lugares para practicar yoga en España. Las construcciones están totalmente integradas en el entorno y han sido diseñadas especialmente para descansar, compartir y nutrir el alma.

El albergue es un **espacio de convivencia acogedor y cálido** de 320 m<sup>2</sup> útiles, distribuidos en dos alas y dos plantas con una zona central de duchas y servicios. Las **habitaciones son compartidas (para 2, 3 o 4 personas)**, sencillas, acogedoras, con calefacción y abundante luz natural.



El Centro dispone también de amplias zonas de acampada con **tiendas Bell** para 2 o 4 personas para quienes quieran estar más cerca de la naturaleza. Estas tiendas **son opcionales y se ofrecen totalmente equipadas** con colchones, sábanas, cojines e iluminación para que vivas una **experiencia inolvidable bajo las estrellas**.

Lalita Devi cuenta con una **magnífica sala circular de 220 m<sup>2</sup>** útiles diáfanos y sin columnas, con suelo de madera, calefacción central y sistema de sonido. **Es una de las mejores salas de Europa** por su tamaño, acústica y la armonía de sus proporciones. La sala está **totalmente equipada para la práctica de yoga** con colchonetas, cojines y mantas.



El Centro ofrece una alimentación sana y equilibrada, **ovo-lacto vegetariana**, elaborada con productos ecológicos y frescos de temporada. La materia prima proviene de **agricultura ecológica propia o de pequeñas producciones locales**, favoreciendo así un desarrollo más sostenible.

El menú combina platos saludables y sabrosos de comida vegetariana de Asia, África, Europa y Latinoamérica. Se ofrecen **tres comidas diarias** (desayuno, almuerzo y cena) y además podrás tomar **fruta e infusiones** en cualquier momento del día.

El menú incluirá **platos alternativos** para **celiacos e intolerantes a los lácteos**, siempre que se solicite con suficiente antelación.



Los **menús especiales** para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.

## ACTIVIDADES

### SENDERISMO

Las **rutas** serán guiadas, de **dificultad baja**, de 3-4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 300 m. y recorrido de 7-10 Km por la **Rivera de Acebo**, piscinas naturales y bosques de castaños.

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, zafú (cojín) o bloque de yoga y mantita para la meditación.
- Ropa cómoda para la práctica de yoga (camisetas, legging y forro polar o sudadera).
- Ropa para el trekking (camisetas transpirables y pantalón largo o desmontable)
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L y botas o zapatillas de trekking con suela antideslizante.
- Bastones de trekking, si estás acostumbrad@ a utilizarlos.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Gorro/a o sombrero, gafas de sol, bañador y protección solar.
- Linterna

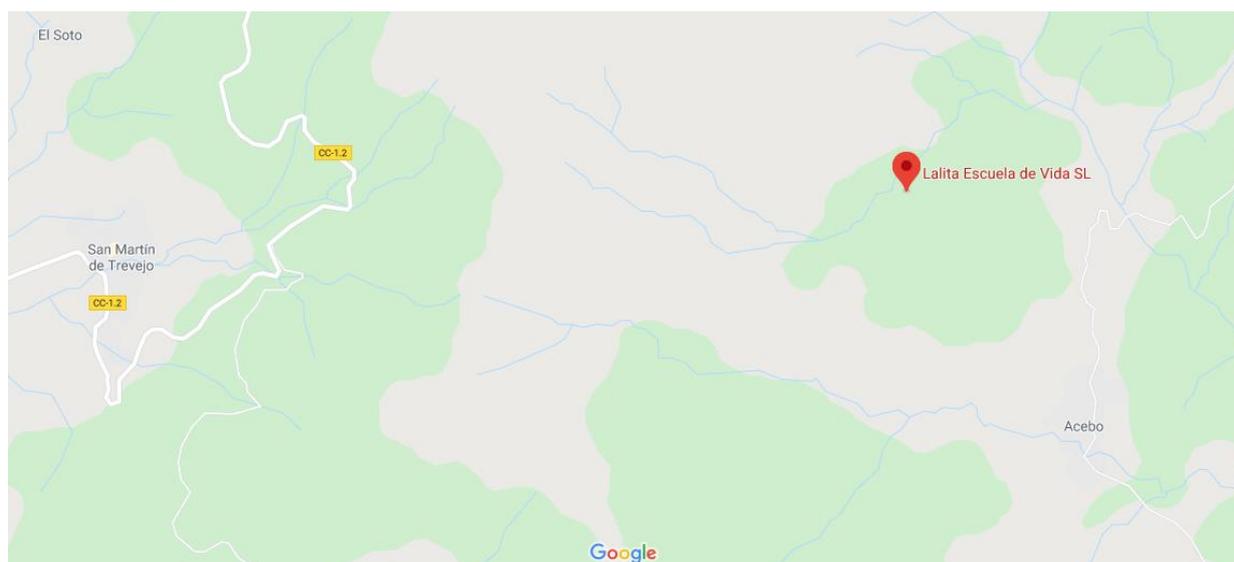
## FICHA TÉCNICA

**FECHA Del 28 de octubre al 01 de noviembre 2022**

## LUGAR DE ENCUENTRO

### Centro Lalita Devi

Lugar Finca El Linar, 1, 10857 Acebo (Cáceres)



## CÓMO LLEGAR

Acebo está localizado a 3h 15' en coche desde **Madrid**, a 1h 45h desde **Salamanca** y a 1h 15' desde **Cáceres**. La población más cercana con servicios de autobús y tren es **Moraleja**, a 30 minutos en coche de Acebo.

Dado que no hay muchas posibilidades de llegar en transporte público, trataremos de coordinar los viajes de modo que los participantes puedan compartir los vehículos y haremos lo posible para facilitar el acceso a las personas que no tengan vehículo propio. No obstante, no podemos garantizar el desplazamiento, solo nos comprometemos a proporcionar información sobre los medios de transporte públicos y a poner en contacto a los participantes.

En cualquier caso, no dudes en contactar con nosotros, te ayudaremos a coordinar el viaje.

**GRUPO MÍNIMO:** 12 personas

**GRUPO MÁXIMO:** 24 personas

**PRECIO: 470.-€** (1 Pax - Habitación doble a compartir con baño a compartir) Pensión completa.

**PRECIO: 550.-€** (1 Pax – Habitación individual pensión completa)

## INCLUYE

- Alojamiento: 4 noches en el Centro Lalita Devi
- 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.

## 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  
de un familiar..... Incluido
10. Regreso anticipado por declaración de estado de Alarma o aviso de cierre d  
e 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 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)



¡Alventus&AñosLuz por el mundo!

## NUESTRO GRUPO



## 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:  
Javier Arroyo Escobar



Segundo Premio:  
Miriam Moreno Férez



Tercer Premio:  
José Manuel Máiquez Mijares

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.

