



YOGA Y SENDERISMO EN LA SIERRA DE LAS NIEVES, MÁLAGA.

Del 11 al 13 de noviembre 2022



Yoga y taller
teórico-
practico.



Meditación
guiada y
Mindfulness.



Senderismo
por el Parque
Natural.



Comida
vegetariana,
muy rica.



Tiempo para
descansar y
relajarse.

Un fin de semana de desconexión para descubrir las maravillas de la naturaleza que esconde el **Parque Nacional Sierra de las Nieves**, situado en la provincia de **Málaga**. Un territorio montañoso con profundos barrancos y tajos espectaculares dónde se encuentra **el más impresionante bosque de pinsapos**, una especie de abeto que solo podrás ver en el sur de la Península y el norte de Marruecos.

Te ofrecemos una experiencia transformadora en un auténtico paraíso natural rodeado de sierras blanquecinas y calizas, un momento para detenerte y dedicarte a profundizar en ti mism@, **practicando yoga y diferentes técnicas de meditación** que te ayudarán a centrarte en el momento presente y a encontrar armonía para afrontar tu día a día con serenidad.

PROGRAMA:

DIA 1

- 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 sana vegetariana elaborada con productos de la zona, y preparada con mucho amor.

DIA 2

- **07.30** – Desayuno.
- **08:30** – Senderismo por el Parque Natural Sierra de las Nieves: Ruta **Puerto del Saucillo – Pinsapar – Puerto del Cuco** (*distancia 14 km; desnivel +600-600m; recorrido lineal, duración 5 horas; dificultad media*)
- **14:30** – Almuerzo.
- **16:30** – Taller teórico práctico.
- **18:00** – Meditación Vipassana.
- **18.30** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:00** – Yoga Nidra (el sueño consciente).
- **21:00** – Cena.

DIA 3

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno.
- **10:00** – Ruta meditativa: Sendero **Río Turón** (distancia 8 km, recorrido circular, duración 3 horas, nivel medio-bajo, dificultad y esfuerzo moderado).
- **14:30** – Almuerzo.
- **16:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

Nos alojaremos en un **cortijo típico andaluz** del siglo XVII, rehabilitado para alojamiento rural, ubicado en una finca de 200 hectáreas rodeada de naturaleza, en el municipio de Yunquera, en pleno **Parque Nacional Sierra de las Nieves**.

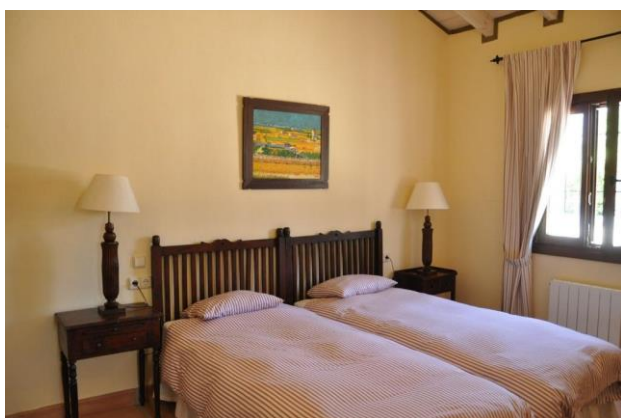
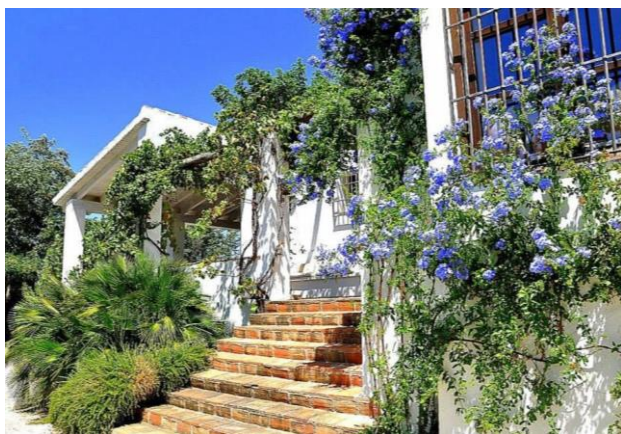
El cortijo tiene 9 dormitorios, 6 baños, varios salones con chimenea, comedor y cocina, distribuidas en una casa principal y dos casas pequeñas que se disponen en hilera, en torno a un gran **patio central**. Cuenta con calefacción centralizada y WIFI. Las **habitaciones** son **para 2 personas**, dos de ellas con cama matrimonial y baño privado, y el resto con dos camas individuales y 4 baños comunes. También dispone de 6000 m2 de zonas exteriores: **piscina privada y zona solarium** con tumbonas, rodeada de vegetación, patio con horno de leña, porche Chill Out y varias estancias al aire libre para la práctica de yoga.



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.

En este retiro de yoga y senderismo en la Sierra de las Nieves contamos con Francisco, **chef especializado en cocina vegetariana** con muchos años de experiencia, un apasionado de la alimentación saludable y un experto en combinar la cocina internacional con la mediterránea. Se rige por una filosofía gastronómica intuitiva, rica y creativa, consiguiendo platos deliciosos con el adecuado equilibrio nutricional para cubrir las necesidades del organismo.



ACTIVIDADES

SENDERISMO

El **senderismo meditativo** es parte esencial en nuestros retiros. Las rutas están pensadas para sentir, en cada paso y en cada respiración, nuestra profunda conexión con la naturaleza, por eso realizaremos una **parte del recorrido en silencio**.

En este retiro de yoga y senderismo en Sierra de las Nieves realizaremos 2 rutas guiadas, de **nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado, y una duración aproximada de 3 a 5 horas de duración (incluyendo descansos). Seguiremos un **ritmo suave** para que puedas realizar la ruta sin mucho esfuerzo, disfrutando de los paisajes que nos ofrece el lugar. Deberás seguir las indicaciones del guía en todo momento.

Además practicaremos la filosofía **“Leave No Trace”**, **no dejar huella** allá donde vamos y seguiremos los principios básicos **para preservar la naturaleza intacta**.

YOGA Y MEDITACION

La práctica de yoga estará dirigida por **Valeria Boglietti**, practicante de yoga desde hace más de 20 años e instructora desde 2010. 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 afrontar con ecuanimidad y serenidad tu día.

También integraremos en la práctica el Kirtan, una milenaria **práctica de meditación** en grupo **basada en el canto devocional**, que consiste en repetir mantras guiados por una persona y **acompañado con instrumentos**. La voz se convierte en la expresión del alma y del corazón y nos permiten experimentar la unión de nuestro “ser finito” con nuestro “ser infinito”.

EQUIPAMIENTO

Para este retiro de yoga y senderismo en Sierra de las Nieves recomendamos llevar una bolsa de viaje o maleta pequeña y, además, una mochila de 20L para las rutas.

Acostúmbrate a viajar con poco equipaje, no lleves más de lo necesario.

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

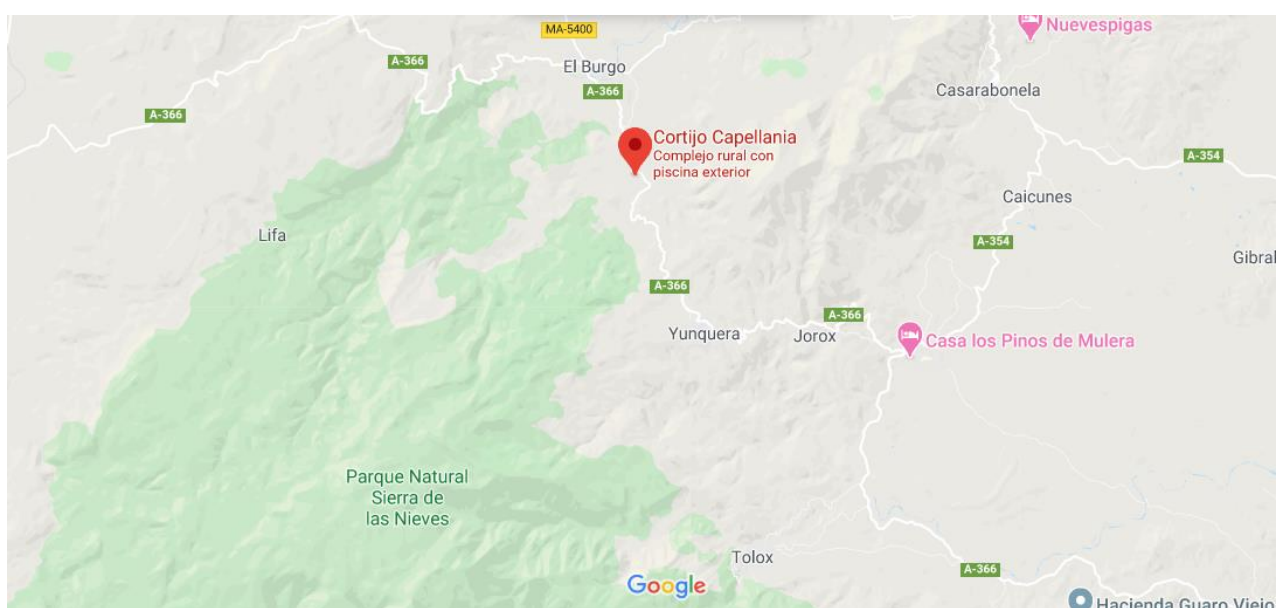
FICHA TÉCNICA:

FECHA Del 11 al 13 de Noviembre 2022

LUGAR DE ENCUENTRO:

Cortijo Capellanía

Carretera El Burgo – Yunquera, Km. 28, 29410 Yunquera (Málaga)



PRECIO Y SUPLEMENTOS:

GRUPO MINIMO: 10 personas

Grupo Máximo: 14 personas

PRECIO: 320.-€ (1 pax – Habitación doble con baño compartido)

PRECIO: 600.-€ (2 pax – Habitación doble (2 camas) con baño compartido.

Suplemento habitación individual: 100.-€

INCLUIDO

- 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 con cancelación (30 supuestos, incluidos Covid-19)

NO INCLUIDO

- 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 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
ángulos con niños

DrumbuN
viajes en familia



Travelmusic
viajes diferentes • música del mundo

VIAJES
FOTOGRAFICOS

INFORMACIÓN Y RESERVA:

ALVENTUS
viajes

www.alventus.com

alventus@alventus.com

Teléfono 954 210 062

añosluz
EN EL MUNDO

www.aluz.com

reservas@aluz.com

Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)



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.