

añosluz
EN EL MUNDO

ALVENTUS
viajes



COSTA DA VELA E ISLAS CIES

Retiro de Yoga, Meditación y Senderismo

Del 18 al 23 de mayo 2023



Comienza el verano en un espacio natural virgen de belleza salvaje, **Costa da Vela**, en la península del Morrazo, una franja litoral abrigada por el mítico Monte do Facho, antiguo santuario celta, con impresionantes acantilados, faros, paradisíacas playas de arena blanca, aguas cristalinas y espectaculares vistas de las **Islas Atlánticas**.

Una experiencia de conexión con la naturaleza y de escucha interna en un oasis de auténtica paz, para llenarnos de la energía del mar y profundizar en la comprensión de nosotros mism@s a través de la **práctica del yoga y la meditación**. Unos días de verdadero descanso para disfrutar de esta costa salvaje, contemplar la puesta del sol desde el Faro de Cabo Home, uno de los más altos de Galicia. Recorrer los acantilados de Donón, contra los que el mar choca furioso, y bañarnos en la **Playa de Rodas**, en las Islas Cíes, galardonada con el título de la "Mejor Playa del Mundo".

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





DÍA 2

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:00** – Desayuno.
- **10:00** – Nos desplazaremos hasta Donón para recorrer una de las zonas más impresionantes de la comarca de Morrazo, el Roteiro de Donom (distancia 11 km; recorrido circular; duración 4 h; dificultad media-baja). Esta ruta discurre por un Espacio Natural Protegido que forma parte de las Red de Senderos Azules y el itinerario atraviesa playas vírgenes galardonadas con la Bandera Azul.
- **15:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **18:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **19:00** – Meditación.
- **20:30** – Cena

DÍA 3

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:00** – Desayuno.

- **10:00** – Ruta Punta de Couso – Miradoiro do Pozo Negro (distancia 6 km; recorrido lineal; dificultad fácil), tramo costero, con espectaculares vistas de las Islas de Ons, integrado dentro de la Zona Especial de Conservación **ZEC Costa da Vela**.
- **14:00** – Almuerzo y tiempo para disfrutar de la playa.
- **17:00** – Taller teórico-práctico.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **20:30** – Cena.

DÍA 4

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno.
- **10:00** – Ruta Punta de Couso – Monte Do Facho (distancia 9 km, desnivel +250m -250m, dificultad fácil) uno de los miradores naturales de O Morrazo, donde encontraremos los restos de un **castro** de la Edad de Hierro y un **santuario galaico-romano** del siglo III d. C.
- **14:00** – Almuerzo y tiempo libre para disfrutar de la playa.
- **18:00** – Práctica de Yoga y meditación.
- **20:00** – Cena.
- **21:30** – Concierto de cuencos tibetanos por Jacomina Kistemaker.

DÍA 5

- **07:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **08:00** – Desayuno.
- **09:00** – Nos desplazaremos hasta Cangas para coger el Ferry a las Islas Cíes. Pasaremos en día recorriendo los senderos de las islas y disfrutando de las playas.
- **11:00** – Ruta Faro de Cíes (distancia 7 km; duración 2 horas ida y vuelta).
- **14:00** – Almuerzo y tiempo para disfrutar de la espectacular Playa de Rodos.
- **16:00** – Ruta Alto Do Principe (distancia 3 km; duración 1 h. ida y vuelta) con meditación en los acantilados.
- **18:00** – Regreso.
- **20:30** – Cena.

DÍA 6

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:30** – Desayuno y tiempo libre para disfrutar de la playa.
- **13:00** – Clausura y despedida.
- **14:00** – Almuerzo.

ALOJAMIENTO Y COMIDA SALUDABLE

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Costa Da Vela es el **Centro Punta de Couso**, situado en la Península del **Morrazo** (Pontevedra), al frente de las **Islas Atlánticas**, con vistas a las playas, bosques y montes de la costa Atlántica y las **Rías de Aldán y Pontevedra**. Está diseñado para compartir, para estimular y profundizar el encuentro, el intercambio, la investigación y la cooperación.

Es un lugar maravilloso para reencontrarse con un@ mism@ y con todo lo que nos rodea. El entorno invita a parar y reconectar con lo esencial de la vida y la serenidad que desprende el lugar hace la mitad del trabajo.

El Centro cuenta con dos edificios en un terreno de 6000 metros cuadrados, con capacidad para 30 personas en **habitaciones dobles e individuales** sencillas y acogedoras. Dispone también de salones confortables, varias terrazas con vistas a la Rías Bajas, las Islas de Ons y el Océano Atlántico, y **dos salas** para el trabajo interior, equipadas con sillas de meditación, cojines, mantas, esterillas de yoga, biombos, pizarra, proyector de video HD y excelente equipo de música.

También cuenta con **amplios jardines de césped y rocalla**, gran variedad de plantas aromáticas y de decoración, algunos frutales, rincones íntimos para meditar, espacios para relajarse, disfrutar de las puestas de sol y de la tranquilidad y privacidad del entorno.

Centro Punta de Couso se encuentra dentro del espacio natural catalogado como Zona Especial de Conservación dentro de la Red Natura, está situado a solo 10 minutos a pie de unas playas preciosas y tranquilas, de arena blanca y roca, y a pocos minutos en coche de impresionantes playas vírgenes de aguas transparentes, como las **Playas de Areabrava, de Nerga y de Barra**.

Este increíble lugar es el hogar y centro de trabajo de **Jacomina Kistemaker**, una persona a quien sin lugar a dudas merece la pena conocer y que participará en nuestro retiro ofreciéndonos un **concierto de cuencos tibetanos**.

s.

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 Costa Da Vela, el Centro Punta de Couso nos preparará comida vegetariana abundante, sabrosa y equilibrada, elaborada con productos frescos de la zona, adaptándose a las posibles alergias e intolerancias del grupo.

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**.

Las rutas que realizaremos en este retiro de yoga y senderismo en Costa Da Vela serán guiadas, de **nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado, de unas 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos y tiempo para el baño), con desnivel máximo de 400 m. En su mayor parte por senderos costeros con impresionantes vistas de la Costa y las Islas Cíes de Ons.

Seguiremos un **ritmo suave** para que puedas realizar la ruta sin mucho esfuerzo, disfrutando de los paisajes que nos ofrece la isla. Deberás seguir las indicaciones del guía en todo momento.

YOGA Y MEDITACIÓN

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 a 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 Costa Da Vela es recomendable 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 (opcional).
- Ropa cómoda: camisetas, leggings, pantalón largo o desmontable, pantalón corto y sudadera.
- 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 y protección solar.
- Bañador y toalla para la playa.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú).

FICHA TÉCNICA

FECHA

Del 18 al 23 de mayo 2023
6 días / 5 noches

COMO LLEGAR

Centro Punta de Couse se encuentra en el municipio de **Vilanova de Arousa** (Pontevedra), en la Comarca del Morrazo, a 8 km de **Cangas**, el municipio más cercano con comunicaciones frecuentes con las principales ciudades. La opción más rápida y directa para llegar es en **coche** o con el servicio de **taxis** desde Cangas.

Cangas se encuentra a 27 Km de Pontevedra, 28Km de Vigo y la 83Km de Santiago de Compostela.

Las **estaciones de autobuses** de Vigo y Pontevedra tienen servicios regulares a Cangas.

Los **aeropuertos** más cercanos son los de Vigo (a 40 km) y Santiago de Compostela (a 116 km).

Si prefieres viajar en **tren**, las estaciones de ferrocarril más cercanas son las de Vigo y Pontevedra. Desde ambas estaciones hay conexión con los autobuses que realizan el servicio a Cangas.

Desde Vigo también es posible llegar a Cangas en **barco**. Los barcos salen cada media hora, realizando el trayecto en 20 minutos.

El trayecto desde Pontevedra o Vigo a Cangas y viceversa lo realiza la compañía **MONBUS**.

No obstante, cabe la posibilidad de **compartir el viaje en coche** desde el comienzo o desde algún punto intermedio con otros participantes en el retiro. En cualquier caso, no dudes en contactar con nosotros, te ayudaremos a coordinar el viaje.

PRECIO Y SUPLEMENTOS

GRUPO MÍNIMO: 12 personas GRUPO MÁXIMO: 16 personas

PRECIO: 775.-€ Pax - Habitación doble con baño compartido
(2 camas)

PRECIO: 875.-€ 1 Pax – Habitación individual con baño compartido
(1 cama)

INCLUIDO

- Alojamiento en Centro Punta de Couso: 5 noches
- Pensión completa (comida vegetariana).
- Ferry Cangas-Islas Cíes (ida y vuelta).
- Autorización para visitar las Islas Cíes.
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo
- Guía de trekking para el grupo.

- Actividades especificadas en el programa.
- Concierto de cuencos tibetanos por Jacomina Kistemaker.
- Seguro de asistencia en viaje y cancelación (por causa justificada grave)

NO INCLUIDO

- Desplazamiento hasta Cangas de Morrazo.
Cualquier traslado no mencionado en el programa.
- Bebidas (salvo agua e infusiones).
- Los menús especiales para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.
- Cualquier concepto no incluido en el apartado anterior.

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 d
e un familiar..... Incluido

- 10. Regreso anticipado por declaración de estado de Alarma o aviso de cierre de 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
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062



www.aluz.com
reservas@aluz.com
Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)

NUESTRO GRUPO

