



# YOGA Y SENDERISMO EN EL DESIERTO DE GORAFE

## GEOPARQUE DE GRANADA

Del 31 de octubre al 03 de noviembre 2024



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 un retiro de yoga en un lugar impresionante que te transportará a "otros mundos", el **Geoparque de Granada**, un territorio salvaje de naturaleza árida con miles de kilómetros cuadrados de **badlands**, una amalgama de formas y colores, de belleza sobrecogedora, que contrasta con las aguas turquesas del Embalse del Negrafín.

Un apasionante fin de semana para **practicar yoga y meditar en un escenario de cuento**, alojarte en una **auténtica casa cueva** excavada en la roca y disfrutar de este oasis de paz considerado como uno de los mejores lugares de Europa para contemplar los **amaneceres y atardeceres**.

## 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 vegetariana elaborada con productos frescos de la zona y preparada con mucho amor.

### DIA 2.-

- **07:30** – Desayuno.
- **08:30** – Nos desplazaremos en minibus hasta Gorafe (30 min.) para realizar la Ruta del Desierto: un recorrido a pie por las Bad Lands con este impresionante paisaje desértico (distancia 14 km, duración 4 horas, recorrido lineal, dificultad media; desnivel acumulado +300-300).
- **14:30** – Almuerzo. Comida vegetariana
- **17:30** – Taller teórico-práctico.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena.
- **22:00** – Meditación



### DIA 3.-

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:30** – Desayuno
- **10:30** – Ruta del Negrafin: Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta el Mirador del Negrafin (10 min) para realizar una ruta hasta el Pantano del Negrafin (distancia 6 km, duración 3 horas, dificultad baja-media; desnivel acumulado +200-200 m.).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:30** – Taller teórico-práctico.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena.
- **22:00** – Yoga Nidra (el sueño consciente).

### DIA 4.-

- **08.00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:30** – Desayuno
- **11:00** – Kirtan y Ajapa Japa: meditación con mantra.
- **13:00** – Ceremonia de clausura y despedida.
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.

### ALOJAMIENTO Y COMIDA

El espacio elegido para este retiro es una finca situada en un cerro de las **Bad Lands de Guadix** (tierras baldías), ubicado en el **Altiplano de Granada**, junto al Embalse de **Negrafin**. Un lugar único con un paisaje árido y arcilloso extensamente erosionado que nos recordará al famoso Cañón del Colorado... Barrancos, cañones, chimeneas de hadas y laderas sinuosas que, dependiendo de las sucesiones sedimentarias, presentan una espectacular gama de colores azulados, blancos, ocre y rojizos.



Nos alojaremos en unas **auténticas casas cuevas** diseñadas siguiendo la tradición de los antiguos maestros. Se caracterizan porque tienen los techos muy altos, amplios y abovedados; el blancor de sus paredes y la gran cantidad de luz que penetra a través de sus grandes ventanales le dan un aspecto único.

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.

El menú incluirá **tres comidas diarias** (desayuno, almuerzo y cena) con **platos alternativos** para personas con **intolerancias a los lácteos o al gluten**, siempre que se solicite con suficiente antelación. No se tendrán en cuenta ningún tipo de dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día.

En este retiro de yoga y senderismo en el Desierto de Gorafe contamos con Lourdes, **cocinera especializada en cocina vegetariana**, que prepara con mucho esmero, deliciosos platos de nuestra cocina mediterránea, potenciando los sabores con ingredientes de calidad y productos de agricultores locales.



## 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 Desierto de Gorafe realizaremos 2 rutas de **nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado, de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), dos recorridos diferentes por las Bad Lands con impresionantes **panorámicas de las cárcavas que te transportarán a Arizona**.

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

La práctica de yoga estará dirigida por **Teresa Castro**, 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 tú 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 Desierto de Gorafe, 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 lleses más de lo necesario.

- Esterilla de yoga, zafú (cojín) o bloque de yoga y mantita para la meditación.
- Ropa cómoda: camisetas, pantalones largos o leggings, sudadera y forro polar o pluma ligero.
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L y 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).
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú)

## LUGAR DE ENCUENTRO

Cuevas de La Luz

Cueva del Secretario, 1, 18860 Bátor (Granada)

El acceso a las Casas Cuevas donde realizaremos este retiro se encuentra en la carretera que conduce al **Pantano del Negatín**, a unos 3 km del pueblo **Bacor-Olivar**, situado a 20 Km de Baza y a 39 km de Guadix. La opción más directa para llegar a Bacor-Olivar es en coche o el servicio de taxis.

Podemos ofrecerte servicios de **traslados concertados** hasta las Casas Cuevas con precios ajustados, que se abonarán directamente al conductor del taxi que ofrece el servicio.

También existe la posibilidad de viajar en transporte público desde la estación de autobuses de **Granada**, ubicada en la Avenida de Juan Pablo II, con la compañía **ALSA** que realiza el trayecto **Granada – Baza** a diario, con una franja horaria entre las 06:30h y las 20:15h. Desde Baza hasta las Casas Cuevas, tendrás que continuar con el servicio de taxis, 20 minutos aproximadamente, y este servicio cuesta 40.-€

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

## FICHA TÉCNICA

**FECHA: Del 31 de octubre al 03 de noviembre 2024**

**GRUPO MÍNIMO:** 14 personas

**GRUPO MÁXIMO:** 18 personas

**PRECIO: 490.-€** (1 Pax – habitación doble a compartir, 3 o 4 camas, precio por persona)

**PRECIO: 520.-€** (1 Pax- habitación doble 2 camas, precio por persona)

**PRECIO: 650.-€** (1 persona, 1 cama, precio por persona)

**Suplemento de ocupación: 60.-€.** Sólo se aplicará cuando el grupo fuera de 14 o 15 personas.

**Suplemento de ocupación: 40.-€.** Sólo se aplicará cuando el grupo fuera de 16 personas.

### **INCLUYE:**

- Alojamiento: 3 noches en una auténtica casa cueva
- Pensión completa (comida vegetariana)
- 2 rutas guiadas (nivel medio)  
Guía local de senderismo.
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo
- Traslado en minibús hasta Gorafe para la Ruta del Desierto.
- Actividades especificadas en el programa
- Seguro de viaje con cancelación (30 supuestos, incluidos Covid-19)

### **NO INCLUYE:**

- Desplazamiento (salvo el traslado desde el alojamiento a Gorafe para la Ruta del Desierto).
- Bebidas (salvo agua e infusiones)
- Seguro de cancelación
- Menús especiales.



### **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 MEDICA EN VIAJE*

1. Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos Ilimitado.
2. Gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización

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 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*

13. Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales Incluido

14. Robo y daños materiales al equipaje Hasta 300€

15. Anulación de Viaje

España y Andorra Hasta 900€

Europa Hasta 1.500€

16. Reembolso de Vacaciones no disfrutadas.

España y Andorra Hasta 900€

Europa Hasta 1.500€

#### *Otras Garantías Cubiertas*

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 60.000,00 €
- 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)



## NUESTRO GRUPO

**añosluz**  
EN EL MUNDO

**ALVENTUS**  
viajes

**ALVENTUS**  
**BIKE**

**PUZZLE VIAJES**  
singles con niños

**DrumbuN**  
viajes en familia

**Travelmusic**  
viajes diferentes • música del mundo

**VIAJES**  
FOTOGRAFICOS

