



SENDERISMO Y YOGA EN SIERRA DE ARACENA, HUELVA

Verano 2020 - 3 días

Del 28 al 30 Agosto 2020





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 fin de semana diferente, lejos del bullicio del verano, en el corazón de la **Sierra de Arcena**, un baño de bosques de castaños, robles, encinas y alcornoques centenarios para nutrirte del espíritu de la Naturaleza, practicar yoga al aire libre, kirtan, mindfulness y senderismo... Una experiencia que te ayudará a serenar la mente, en un entorno privilegiado donde la belleza y la armonía del lugar invitan al recogimiento y a la meditación.

Unos días de convivencia en un paraje mágico, rodeado de quietud, para compartir, descubrir, desconectar y disfrutar de la belleza del **Parque Natural Sierra de Arcena y Picos de Aroche**, donde grandes valles adeshados alternan con cimas coronadas por bosques cerrados y barrancos encajados, casi mágicos, por los que discurren los ejes fluviales.

PROGRAMA

DIA 1: VIERNES

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.

21:00 – Cena: comida sana preparada con mucho amor según los principios de la alimentación Ayurvédica.

DIA 2: SÁBADO

08.30 – Práctica de Vinyasa Yoga

10.00 – Desayuno.





11:00 – Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta La Peña de Arias Montano, un lugar de gran valor paisajístico e histórico, para acceder hasta un mirador con unas preciosas vistas de la Sierra.

14:30 – Almuerzo: comida vegetariana

16:00 – Paseo por la ensenada y la Duna de Bolonia (con más de 30 metros de altura y 200 de anchura, declarada Monumento Natural). Meditación guiada en plena naturaleza.

18:00 – Taller teórico-práctico.

20:00 – Práctica de Yin Yoga.

21:00 – Cena: comida vegetariana.

DIA 3: DOMINGO

08.30 – Práctica de Hatha Yoga

10:00 – Desayuno

11:00 – Ruta guiada por la Ribera del Jabugo de aproximadamente 4 horas de duración y dificultad baja: Castaño de Robledo - Galaroza (9 km). La gran diversidad y exuberante vegetación convierten este itinerario en uno de los más representativos y espectaculares del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche.

15:00 – Almuerzo: comida vegetariana.

16:30 – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

Nos alojaremos en una finca de 3 hectáreas ubicada en el paraje "El Venero", en el término de **Castaño de Robledo**, entre bosques de castaños, encinas y alcornoques, regada por un manantial de aguas cristalinas que da nombre al paraje. Un lugar muy exclusivo con rincones "mágicos" especialmente diseñado para la realización de cursos y actividades en grupos, donde podrás descubrir y experimentar el "espíritu" de la naturaleza .



Dentro de la finca se encuentra una **bioconstrucción de dos plantas** con un gran salón-comedor con chimenea, 6 dormitorios dobles, 4 baños, dos porches con comedor exterior y un **gran jardín con multitud de especies**.

La finca cuenta con una bonita **sala de yoga** y además una **plataforma de madera de 60 m2 junto a una cascada**, para la práctica de yoga en plena naturaleza.

La dieta de nuestros retiros es **vegetariana**. Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día.

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.



ACTIVIDADES

SENDERISMO

La **ruta** será guiada, de **dificultad baja**, de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 195 m. Un recorrido lineal de 9 Km por sendero junto a la **Rivera de Jabugo**, afluente del río Murtigas, entre alcornoques, castaños, chopos, alisos y sauces, con exuberante vegetación de ribera.

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 y ropa cómoda.
- Toallas, bolsa de aseo (con gel de baño y champú).
- Mochila, zapatillas de trekking o deportivas con buen agarre, gorra y protector solar.
- Anorak y/o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable y sudadera.
- Cantimplora o botella para el agua.

FICHA TÉCNICA

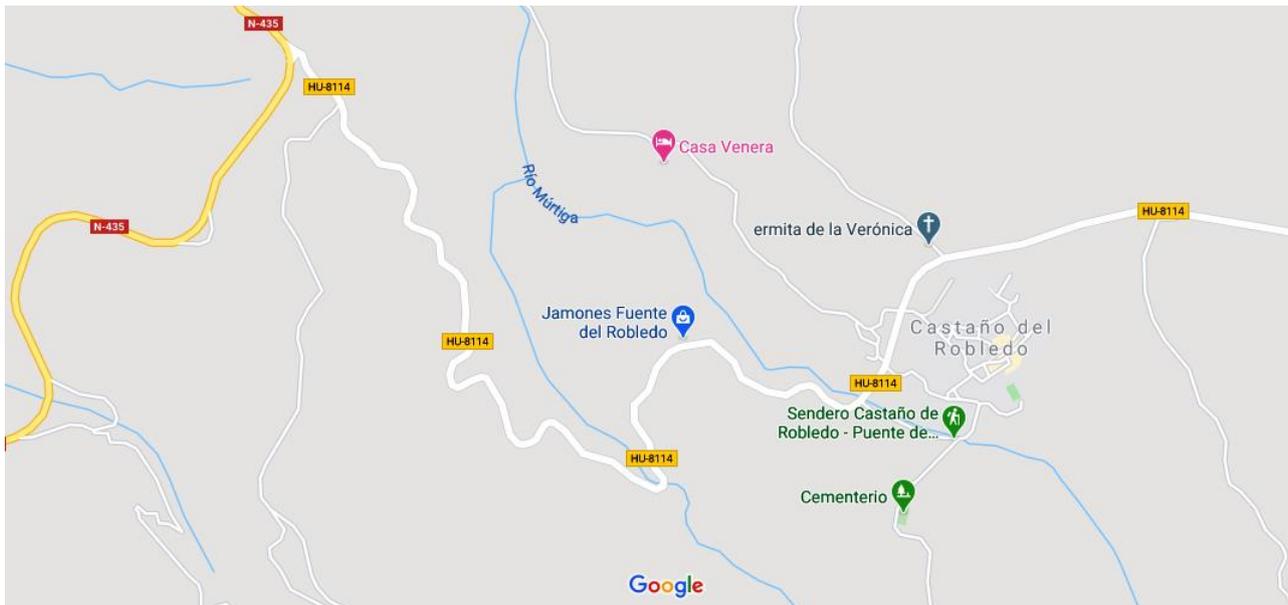
FECHA: Del 28 al 30 Agosto 2020

LUGAR DE ENCUENTRO

Casa Venera

Camino del venero, 21292 Castaño del Robledo (Huelva)





CÓMO LLEGAR

Castaño de Robledo se encuentra en el corazón del Parque Natural, a unos 14 km de Aracena y a 113 km de Huelva. No existe autobús directo hasta Castaño de Robledo. Si no dispone de vehículo propio, la mejor opción sería llegar hasta **Sevilla**, comunicada con las principales ciudades de España y Europa. Consulta los diferentes **medios de transporte y horarios** para llegar a Sevilla.

Desde Sevilla deberá dirigirse a la Plaza de Armas para tomar un autobús hasta **Fuenteheridos** (que se encuentra a unos 4 km de Castaño de Robledo). La compañía que realiza este desplazamiento es **DAMAS** y solo realiza el trayecto 2 veces al día.

Desde Fuenteheridos se puede contactar con el propietario (Juanjo), quien amablemente se ofrece a realizar el traslado hasta Casa Venera.

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.

GRUPO MÍNIMO: 8 personas

GRUPO MÁXIMO: 12 personas

PRECIO: 260 € (1 Pax - Habitación doble con pensión completa)

Descuento del 10% en reservas de 2 personas

Suplemento por ocupación de 8-10 personas: 30€

Noche extra - 27 Agosto A/D (opcional): 60€

INCLUYE:

- 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

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.

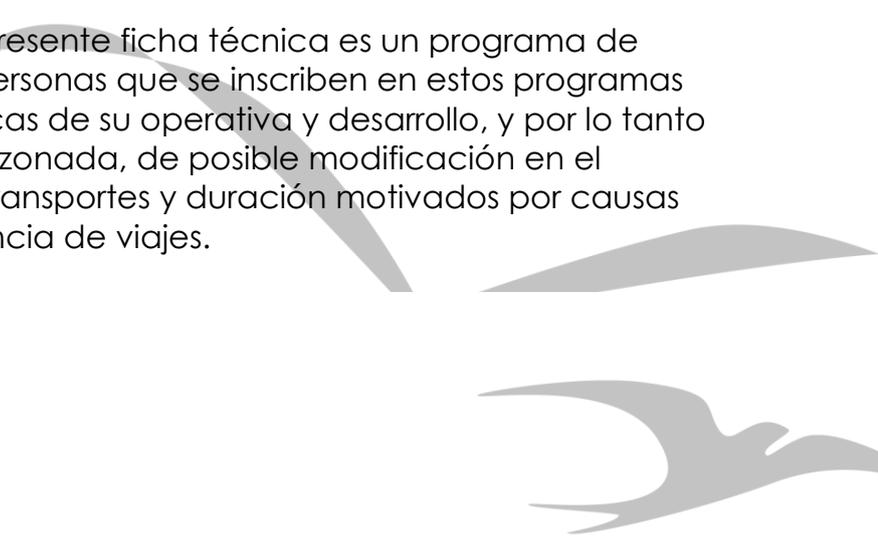
COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

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 páginas 70 y 71 de nuestro FOLLETO DE GRUPOS 2020 o 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

añosluz
EN EL MUNDO

ALVENTUS
viajes

ALVENTUS
BIKE

PUZZLE VIAJES
ángulos con niños

DrumbuN
viajes en familia

Travelmusic
viajes diferentes + músicas del mundo

VIAJES FOTOGRAFICOS

¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta... ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!



1º Premio: Carmen Lorenzo Lorenzo



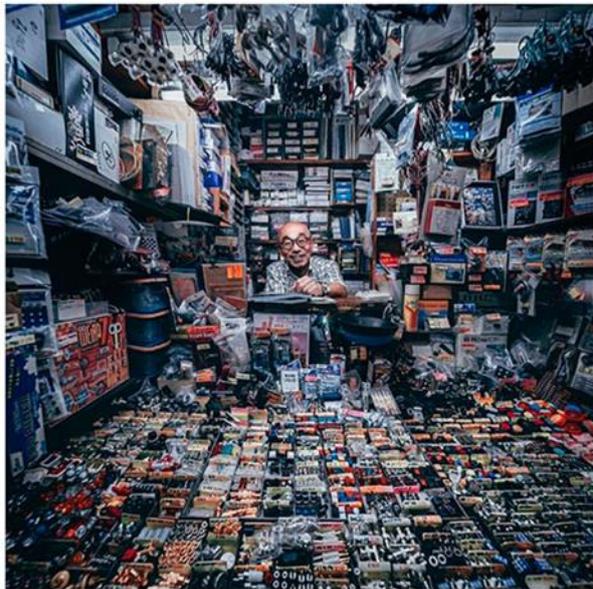
2º Premio: Mercè Ortiz Bartra



3º Premio: Eva Cruces Meana

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 o www.aluz.com/concursos) para más información.