

añosluz
EN EL MUNDO

ALVENTUS
viajes



YOGA, MEDITACIÓN Y SENDERISMO EN LOS “PIRINEOS DEL SUR” (LA AXARQUÍA - MÁLAGA)

Del 30 de abril al 02 de mayo

3 días





Yoga y taller
teórico-
práctico.



Meditación
guiada y
Mindfulness.



Senderismo
por el Parque
Natural.



Comida
vegetariana,
muy rica.



Tiempo para
descansar y
relajarse.

Una experiencia transformadora en plena naturaleza, un momento para detenerte y darte prioridad a ti mism@, donde podrás practicar **yoga y diferentes técnicas de meditación** para desarrollar el coraje interno que te permitirá llevar una vida satisfactoria en cualquier situación, el coraje para fluir con la vida dejando a un lado los miedos, el coraje para cambiar, cuando el cambio sea necesario, y el coraje para abrazar lo desconocido.

Un fin de semana para profundizar en las enseñanzas de esta técnica milenaria y, al mismo tiempo, **disfrutar de la naturaleza** en uno de los parajes más bello de la Alta Axarquía, los **Tajos de Sabar**, un impresionante macizo montañoso formado por los picos El Fraile, Doña Ana y Gomer, conocido también como "Pirineos del Sur" por la verticalidad y gran altura de sus paredes.

PROGRAMA

DIA 1

- A partir de las **16:00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **17:00** – Bienvenida y presentación.
- **18:00** – Introducción: El camino del Yoga.
- **19:30** – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.
- **21:00** – Cena: comida sana vegetariana elaborada con productos de huerto propio y de la zona, y preparada con mucho amor.

DIA 2

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno.
- **10:00** – Ruta Bosque Las Morillas (distancia 6 km, desnivel 200 m., dificultad media-baja)
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Taller teórico-práctico: Técnicas de meditación.
- **19:00** – Taller de asanas.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.
- **22:00** – Práctica de Yoga Nidra (el sueño consciente).

DIA 3

- **08:00** – Práctica de Yoga Integral.
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta guiada: Pico de Vilo (recorrido lineal, distancia 11 km, duración 4 h., desnivel 490 m., dificultad media-alta).
- **14:00** – Almuerzo (picnic) en ruta.
- **16:00** – Kirtan con música en vivo y baño de Gong.
- **18:00** – Clausura y despedida.



ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro es un **Cortijo andalusí**, con más de 3 siglos de antigüedad, totalmente restaurado, que ha sabido conservar el más antiguo tipismo de la zona, y el fuerte carácter de las casas de antaño. Está situado en la zona norte oriental de la provincia de Málaga, a unos 590 m. de altitud sobre el nivel del mar, en uno de los parajes naturales más bellos de la comarca de la **Alta Axarquía**, en la falda de la Atalaya conocida por el **Pico de Vilo**, rodeado por agrestes y escarpadas sierras, como la Sierra de Enmedio, los Tajos de Doña Ana y Gómer, o el desfiladero del río Sábar.

El Cortijo está distribuido en **6 apartamentos para dos personas** con dormitorio, cuarto de baño, cocina totalmente equipada, salón comedor con chimenea de leña y terraza, y **2 habitaciones dobles independientes con baño**, en planta alta, con acceso por escaleras desde el exterior, con vistas al valle del Río Sabar y las montañas.

El cortijo dispone de una espléndida y luminosa **sala para la práctica de yoga** y una amplia **zona de césped** para la **práctica al aire libre**. Cuenta con una piscina con



fabulosas vistas a la montaña, tumbonas, barbacoa, jardín, patio, porche y aparcamiento. Tiene conexión a internet y está bien comunicado por carretera.

Se encuentra **entre los municipios de Periana y Alfarnatejo**, a 45 minutos de Málaga y a una hora de Granada, rodeado de amplias extensiones de almendros y olivares, sombreadas por un entorno montañoso tupido de encinas, tomillos, chaparros y matorral mediterráneo. Todo un espectáculo de color donde se mezcla el verde cobrizo de sus campos con el blanco cal de sus casas y cortijos.





Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. 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.

La dieta de nuestros retiros es **vegetariana**. 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 contamos con un **chef experto en higiene vital** con más de 14 años de experiencia, **coucher nutricional** y agricultor ecológico. Es un apasionado del alimento desde el origen, ha explorado múltiples corrientes de alimentación

buscando siempre la conexión de equilibrio de nutrientes, equilibrio medio ambiental y su impacto en el cuerpo físico y sutil.



ACTIVIDADES

SENDERISMO

Las rutas serán guiadas, de dificultad media, de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 400 m. En su mayor parte por senderos y algunos tramos de rocas, con impresionantes vistas de la Sierra de San Jorge, Chamizo, Sierra de En Medio y los Tajos de la Sierra de Sabar.

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 Y MEDITACIÓN

La práctica de yoga estará dirigida por **Valeria Boglietti**, practicante de yoga desde hace más de 20 años e instructora desde hace 12. 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 liberarte de las tensiones y afrontar tus preocupaciones desde otra perspectiva.

KIRTAN EN VIVO Y BAÑO DE GONG

Cerraremos este encuentro con un 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".



EQUIPAJE

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, leggings, pantalón largo o desmontable, sudadera y forro polar o pluma.
- 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.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú) y secador de pelo, si lo necesitas.



FICHA TÉCNICA

FECHA

Del 30 de abril al 02 de Mayo

3 días 02 noches

PRECIO Y SUPLEMENTOS



GRUPO MÍNIMO: 12 personas **GRUPO MÁXIMO:** 16 personas

PRECIO: 265.- € 1 Pax – Apartamento para 2 personas con pensión completa.

PRECIO: 325.-€ 1 Pax – En habitación individual con baño

GRUPO MINIMO: 10

GRUPO MAXIMO: 14

Suplemento por ocupación de 10 -12 personas: 20.-€

INCLUIDO

- Alojamiento: 2 noches en el Cortijo 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 asistencia en viaje y cancelación (incluye anulación o interrupción del viaje, regreso anticipado por estado de alarma y prolongación de estancia por cuarentena).

NO INCLUIDO

- Desplazamiento
- Bebidas (salvo agua e infusiones)

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 páginas 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



Travelmusic
viajes diferentes + música del mundo



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)

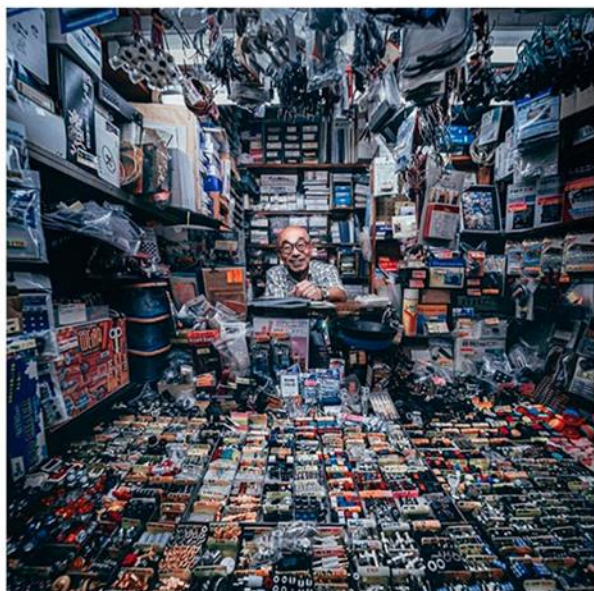


¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



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.

