

añosluz  
EN EL MUNDO

ALVENTUS  
viajes



## SIERRA DE GRAZALEMA RETIRO DE YOGA, MEDITACIÓN Y SENDERISMO



Disfruta durante un fin de semana de uno de los parajes más abruptos de la geografía andaluza, el **Parque Natural Sierra de Grazalema**, declarado Reserva de la Biosfera por la Unesco. Su intensa pluviosidad y la naturaleza caliza del terreno han originado un **paisaje kárstico** de singular belleza, con núcleos escarpados, grutas, cuevas y sinuosas gargantas, que alternan con densos bosques mediterráneos de encinas, alcornoque y quejigos.

Nos alojaremos en un lugar conocido como el **Balcón de los Pueblos Blancos**, por las magníficas panorámicas que ofrece de los pueblos vecinos, y que también alberga numerosos **dólmenes** en buen estado de conservación.

Una experiencia en plena naturaleza para viajar hacia el interior a través del **yoga**, **diferentes técnicas de meditación y kirtan**, combinadas con **senderismo**, que nos ayudaran a relajarnos, serenar la mente y sentirnos en armonía.

## PROGRAMA

### 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 vegetariana, sabrosa, abundante y preparada con mucho amor.

### SÁBADO

**07:30** – Práctica de Vinyasa Yoga.

**09:30** – Desayuno.

**10:30** – Caminata consciente (en silencio) hasta el Pantano y meditación Antar Mouna (el silencio interior).

**14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.

**16:30** – Taller teórico-práctico.

**19:00** – Práctica de Yin Yoga seguida de Yoga Nidra (el sueño consciente).

**20:30** – Cena: comida vegetariana.

**21:30** Kirtan con música en vivo y baño de Gong.

### DOMINGO

**07:30** – Práctica de Hatha Yoga.

**09:00** – Desayuno

**10:00** – Ruta guiada por el Parque Natural Sierra de Grazalema: Dolmen del Gigante – Tajo Algarín (8 km aprox.).

**14:30** – Almuerzo en el Cortijo: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.

**16:00** – Clausura y despedida.

## ALOJAMIENTO Y COMIDA

Nos alojaremos en una finca de 25 hectáreas situada en una ladera del **Monte Algarín**, junto al **Embalse Zahara-El Gastor**, rodeada de algarrobos, encinas, olivos centenarios, quejigos, lentiscos y gran variedad de flora autóctona.

Dentro de la finca se encuentran un **cortijo** y **6 bungalows con terraza** completamente equipados para que tu estancia sea inolvidable. La finca cuenta con una bonita **sala de yoga** con vistas a la sierra equipada con el material necesario. Además tiene varias **piscinas**, con zona de **solarium**, cómodas hamacas, y una pista de tenis.

El **cortijo** dispone de 5 dormitorios (2 de ellos con baño propio), 4 baños, cocina, gran salón con chimenea, sala de estar acristalada con vistas a la sierra y varias terrazas.



Los **bungalows** disponen de salón con chimenea, cocina americana, un baño y gran terraza con vistas a la sierra. Tienen capacidad para 2 personas, cuentan con un solo dormitorio con una cama de 1,50 m. y posibilidad de una cama adicional en el salón.

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. Nuestros cociner@s preparan todas las comidas con mucho amor.

En este retiro contamos con un **chef experto en higiene vital** con más de 14 años de experiencia, **coucheur 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

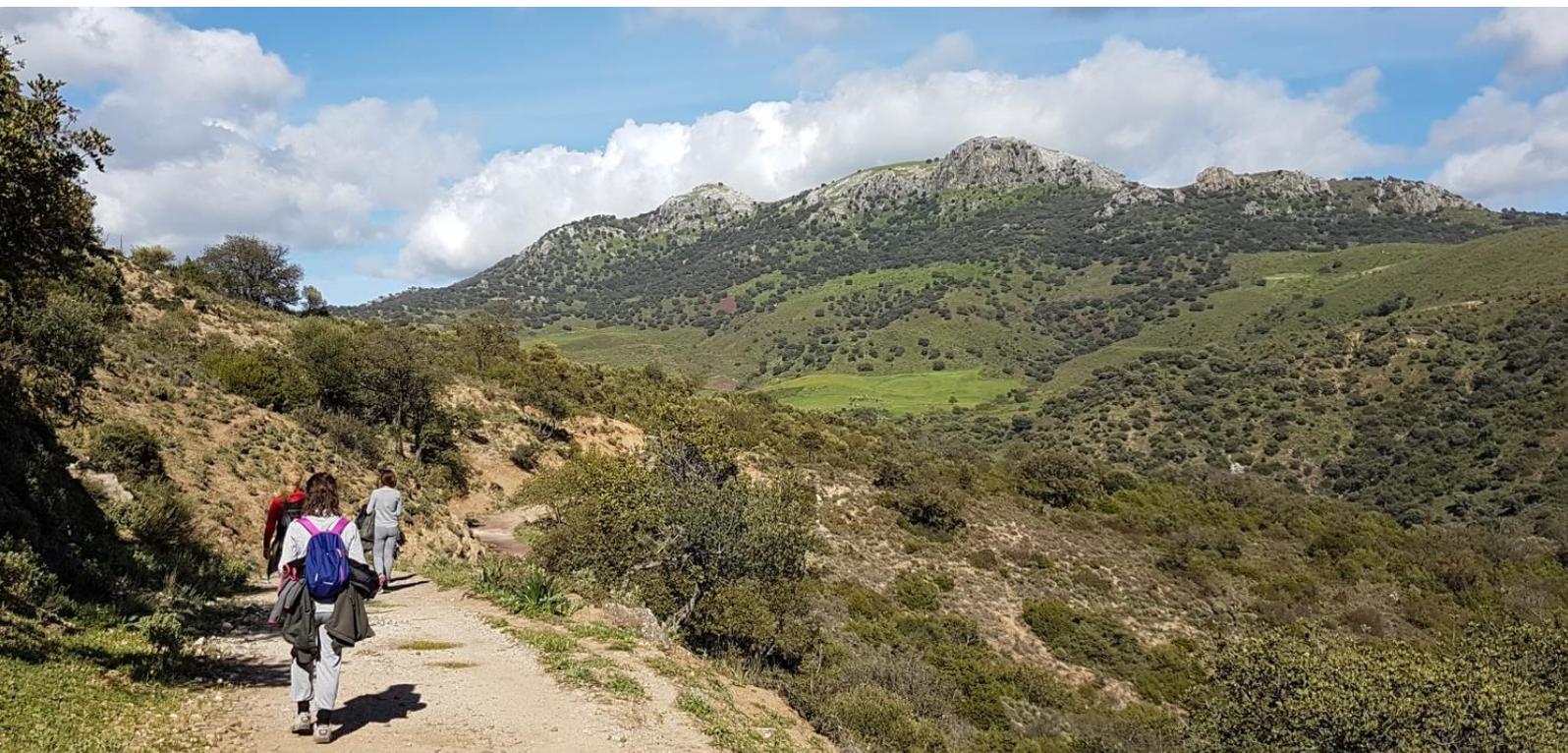
## YOGA Y MEDITACIÓN

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.

## SENDERISMO

Las rutas serán guiadas, de **dificultad media** y 4 horas de duración, con un desnivel máximo de 400 m. y recorrido de unos 8 km aproximadamente por sendero entre algarrobos, encinas, olivos y pinares, y un sendero más pedregoso hasta la cima del **Algarín**.



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.

## 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”.

## MATERIAL NECESARIO

- Esterilla de yoga, taco, zafu o cojín.
- Ropa cómoda.
- Bolsa de aseo (incluyendo 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 forro polar.
- Cantimplora o botella para el agua.

## FICHA TÉCNICA

### FECHA

Del 02 al 04 julio 2021  
3 días / 2 noches

### LUGAR DE ENCUENTRO

#### **Finca Los Algarrobales**

Carril de las Minas, S/N, 11687 El Gastor (Cádiz)





## PRECIO Y SUPLEMENTOS

1 Persona - Habitación doble (2 camas): 250.-€  
 1 persona - Habitación individual: 290.-€ (oferta hasta 31 mayo) / 320.-€  
 2 personas - Bungalow (2 camas): 500.-€ (oferta hasta 31 mayo) / 520.-€  
 2 personas - Bungalow (cama matrimonial 1,50m): 480.-€ (oferta hasta 31 mayo) / 500.-€

GRUPO MÍNIMO: 10

GRUPO MÁXIMO: 16

### SUPLEMENTOS

Suplemento por ocupación de 10-12 personas: 30€

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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

