



# SENDERISMO Y YOGA EN EL CABO DE GATA, ALMERÍA.

Del 02 al 05 septiembre 2021





Yoga y taller teórico-práctico.



Meditación guiada y Mindfulness.



Senderismo por el Parque Natural.



Comida vegetariana, muy rica.



Tiempo para descansar y relajarse.

Una escapada perfecta para desconectar, relajarte y conocer este Parque Natural de origen volcánico, con la oportunidad de practicar yoga y meditación en contacto con la Naturaleza, recorrer los senderos de esta espectacular costa acantilada y disfrutar de la belleza de sus **calas vírgenes y fondos marinos**.

El **Parque Natural Cabo de Gata** es el espacio protegido marítimo-terrestre de mayor superficie y relevancia ecológica del Mar Mediterráneo Occidental europeo. La sierra forma calas de gran belleza que dan lugar a los **cincuenta kilómetros de costa acantilada mejor conservada del mediterráneo europeo**. Esta franja costera destaca por los fondos marinos formados por extensas praderas de posidonia oceánica, auténticos bosques sumergidos en los que vive gran variedad de fauna.

## PROGRAMA

### DIA 1

A partir de las **17.00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.

**18:00** – Bienvenida y presentación.

**18:30** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.

**21:00** – Cena: comida vegetariana preparada con mucho amor.



## DIA 2

**08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga en la playa.

**09:30** – Desayuno.

**10:30** – Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta Rodalquilar (30 min.) para contemplar los acantilados del **Cerro de La Molata**. Después continuaremos hasta San José (15 min.) para realizar una **ruta a pie** por el Parque Natural: **Morrón de los Genoveses y Cala Amarilla** (8 km aprox.)

**15:00** – Almuerzo (pic-nic) en la playa y regreso.

**19:00** – Taller teórico-práctico.

**21:00** – Cena: comida vegetariana.

## DIA 3

**08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga en la playa.

**09:30** – Desayuno

**10:30** – Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta el punto de salida (3 km) para realizar una ruta hasta **Cala de Enmedio** (4 km aprox), una impresionante playa virgen de aguas turquesas y arena dorada con dunas fosilizadas en los laterales, que a manera de lenguas de piedra, se adentran en el mar.

**14:30** – Almuerzo en el Cortijo: comida vegetariana

**18:00** – Taller de asanas.

**20:00** – Cena: comida vegetariana.

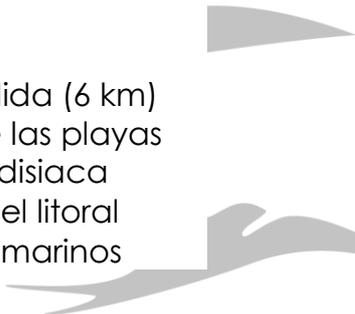
**22:00** – Kirtan con música en vivo y baño de Gong.

## DIA 4

**08:30** – Práctica de Vinyasa Yoga en la playa.

**10:00** – Desayuno

**11:00** – Nos desplazaremos en nuestros vehículos hasta el punto de salida (6 km) para descender por un sendero muy empinado (700 m) hasta una de las playas más conocidas del Parque Natural, la **Playa de los Muertos**. Esta paradisíaca playa virgen suele encabezar los rankings de las playas más bonitas del litoral español y europeo por sus aguas cristalinas y la riqueza de sus fondos marinos



**14:30** – Almuerzo en el Cortijo: comida vegetariana.

**16:00** – Clausura y despedida.

## ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga en Cabo de Gata es el Cortijo Cerro La Gorra, ubicado, en una de las zonas más bellas del Parque Natural, el Paraje de la Joya, rodeada de pitacos, algarrobos, acebuches y toda clase de plantas típicas en estos parajes. La finca se encuentra a 3 km de Agua Amarga y a poco menos de la espectacular Cala de En medio, calificada por la [Guía Repsol](#) como uno de los diez sitios más bellos de España.



El Cortijo Cerro la Gorra es una construcción moderna y elegante, inspirada en el estilo mediterráneo, completamente equipada y con climatización en todas sus habitaciones para que tu estancia sea confortable. Cuenta con **9 dormitorios dobles**, cada uno con un **cuarto de baño propio, terraza y entrada independiente** desde el exterior, proporcionando tanto independencia como acceso a las comodidades de la casa. Uno de los dormitorios tiene **2 camas** y el resto tienen una **cama de matrimonio de 1,50 m**, por lo que se aplicará un **descuento 10% al realizar la reserva con acompañante (2 Pax)**.

Además el Cortijo tiene un **gran salón** y varias **estancias al aire libre para la práctica de yoga**, una **piscina exterior** con tumbonas, un cenador y terrazas desde las que poder disfrutar de magníficos atardeceres y amaneceres que ofrece este Parque Natural.

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.

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 baja**, de 3-4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 150 m. Varios recorridos por senderos junto al mar con espectaculares vistas, acantilados volcánicos, dunas fosilizadas que contrastan con las aguas turquesas, calas vírgenes de fina arena y fondos marinos de posidonia... Un paisaje singular adornado con una vegetación adaptada a terrenos áridos, donde destaca el palmito (*Chamaerops humilis*), símbolo del Parque Natural y única palmera autóctona del continente europeo.

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.

### 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 y bloque de yoga o zafú o cojín para la meditación.
- Ropa cómoda y prenda de abrigo para la práctica de yoga al aire libre (camisetas, legging y sudadera o forro polar ligero).
- Ropa ligera para el trekking (camisetas transpirables, pantalón ligero largo o desmontable o pantalón corto).
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L, zapatillas de trekking o deportivas con suela antideslizante.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar.
- Bañador y toalla de baño.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú)
- Fiambrera o tupper y cubierto para el pic-nic

## FICHA TÉCNICA

**FECHA: Del 02 al 05 septiembre 2021**

### LUGAR DE ENCUENTRO

#### **Casa rural Cerro La Gorra**

Paraje Joya, 13, 04149 Agua Amarga (Almería)



**GRUPO MÍNIMO:** 10 personas  
personas

**GRUPO MÁXIMO:** 16

**PRECIO: 340.-€** (1 Pax - Habitación doble 2 camas)

**PRECIO: 640.-€** (2 Pax – Habitación doble (cama matrimonial) con baño y terraza)

Suplemento por ocupación de 10 -12 personas: 30.-€

Suplemento habitación individual: 90.-€

## INCLUYE

- Alojamiento: 3 noches en casa rural con piscina.
- 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.

### **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



# ¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



## 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

## 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](http://www.alventus.com/concursos) o [www.aluz.com/concursos](http://www.aluz.com/concursos)) para más información.

