



SENDERISMO, MEDITACION Y YOGA EN LA SIERRA DE LAS NIEVE, MÁLAGA.

Del 10 al 12 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.

Un fin de semana en el **Parque Natural Sierra de las Nieves**, situado en la provincia de **Málaga**, un territorio montañoso con profundos barrancos y tajos espectaculares dónde se encuentra **el más impresionante bosque de pinsapos**, una especie de abeto que solo podrás ver en el sur de la Península y el norte de Marruecos.

Te ofrecemos una experiencia transformadora en un auténtico paraíso natural rodeado de sierras blanquecinas y calizas, un momento para detenerte y dedicar tiempo a ti mism@, practicar yoga y diferentes técnicas de meditación que te ayudarán a encontrar serenidad y armonía, una ocasión para descubrir las maravillas de la naturaleza que esconde este **futuro Parque Nacional**.

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 sana vegetariana elaborada con productos de huerto propio y de la zona, y preparada con mucho amor.

DIA 2

07.00 – Práctica de Vinyasa Yoga

08.00 – Desayuno.

09:00 – Ruta guiada de 10 km aproximadamente por el Parque Natural Sierra de las Nieves: **Puerto del Saucillo – Pinsapar – Puerto del Cuco**.

14:30 – Almuerzo: comida sana vegetariana.

17:00 – Taller teórico práctico.

19.30 – Práctica de Yin Yoga seguida de Yoga Nidra (el sueño consciente).

21:00 – Cena: comida vegetariana.

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

DIA 3

08.00 – Práctica de Yoga Integral

09:30 – Desayuno

10:30 – Nada Yoga (Yoga del sonido).

12:00 – Caminata por el entorno y tiempo para disfrutar de la piscina.

15:00 – Almuerzo: comida vegetariana.

16:30 – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

Nos alojaremos en un **cortijo típico andaluz** ubicado en una finca de 200 hectáreas rodeada de naturaleza, en el municipio de Yunquera, en pleno **Parque Natural Sierra de las Nieves**.



El lugar elegido para este retiro de yoga es un **cortijo típico andaluz** ubicado en una finca de 200 hectáreas rodeada de naturaleza, en el municipio de Yunquera, en pleno **Parque Natural Sierra de las Nieves**.

El cortijo es una construcción del siglo XVII, rehabilitada para alojamiento rural, con 9 dormitorios, 6 baños, varios salones con chimenea, comedor y cocina, distribuidas en una casa principal y dos casas pequeñas que se disponen en hilera, en torno a un gran **patio central**. Cuenta con calefacción centralizada y WIFI. Las **habitaciones** son **para 2 personas**, dos de ellas con cama matrimonial y baño privado, y el resto con dos camas individuales y 4 baños comunes.

El cortijo dispone de 6000 m² de zonas exteriores: **piscina privada y zona solarium** con tumbonas, rodeada de vegetación, patio con horno de leña, zona de barbacoa, porche Chill Out y varias estancias al aire libre para la práctica de yoga.

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, **coach 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

La ruta será guiada, de **dificultad baja-moderada**, de 5 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel acumulado de 560 m. Un recorrido de unos 12 Km por sendero entre bosque de pinsapos, pinos, cedros y vegetación de alta montaña.

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 lasanas, 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, leggings 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)

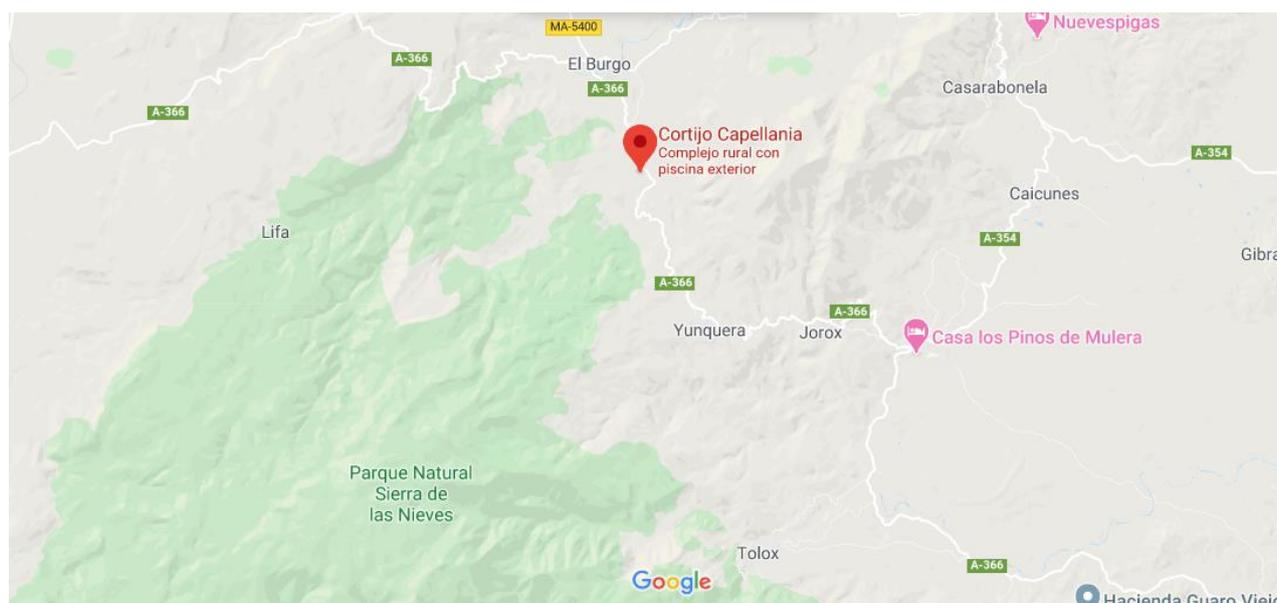
FICHA TÉCNICA:

FECHA Del 10 al 12 de Septiembre 2021

LUGAR DE ENCUENTRO:

Cortijo Capellanía

Carretera El Burgo – Yunquera, Km. 28, 29410 Yunquera (Málaga)



PRECIO Y SUPLEMENTOS:

GRUPO MINIMO: 12 personas

Grupo Máximo: 16 personas

PRECIO: 260.-€ (1 pax – Habitación doble con pensión completa)

PRECIO: 480.-€ (2 pax – Habitación doble (2 camas) con baños compartido.

Suplemento por ocupación de 12-14 personas: 30.-€

Suplemento habitación individual: 90.-€

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 (cobertura básica)

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.

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 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





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.