YOGA & SENDERISMO EN ORDESA Y MONTE PERDIDO (HUESCA)

12 al 17 JULIO 2021 | 6 días



Yoga y taller teórico-practico.

Meditación guiada y Mindfulness.

Senderismo por el Parque Natural.

Comida vegetariana, muy rica.

Tiempo para descansar y relajarse.

Te ofrecemos unas vacaciones de yoga, meditación y senderismo en el **Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido**, declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO, un conjunto de cuatro valles (Ordesa, Añisclo, Escuaín y Pineta) que se extienden como brazos alrededor del Monte Perdido, el macizo calcáreo más alto de Europa.

Un viaje diferente para encontrar tu armonía fundiéndote con la naturaleza del entorno, recorrer impresionantes senderos y **practicar yoga y meditación en un enclave rodeado de poderosas crestas**, es una experiencia que se quedará en tu recuerdo para siempre… Cumbres de nieve casi perpetuas, tupidos bosques de hayas y abetos, ríos, cascadas, lagos de montaña transparentes, verdes praderas y roquedos vertiginosos, donde se refugian buitres, águilas, quebrantahuesos, sarrios y marmotas… Un espectáculo de la naturaleza que aún conserva su grandiosa virginidad.

PROGRAMA

DIA 1 – Zaragoza – Bielsa – Espierba

Sobre **15:00 h**. estará esperando el minibús en la **Estación Zaragoza-Delicias** para realizar el traslado directo (traslado opcional: 50€ ida y vuelta) hasta nuestras casas rurales (aproximadamente 2:45 h.). Realizaremos una parada en la **Estación de Huesca** para l@s que prefieran incorporarse desde este punto.

18:00 – Llegada y reparto de las habitaciones.

19:00 – Bienvenida y presentación.

19:30 – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.

21:00 – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.



DIA 2 – Pineta – Llanos de La Larri – Montaspro

08:00 – Práctica de Vinyasa Yoga.

09:00 – Desayuno.

10:00 – Ruta **Valle de Pineta** – **Llanos y Cascadas de La Larri** (distancia 10 km, desnivel +450 -450 m; dificultad fácil): recorrido circular que nos llevará a través de un profundo hayedo a descubrir los pastos de montaña conocidos como los Llanos de La Larri, con exuberantes cascadas y rebaños de vacas y caballos pastando, donde podremos contemplar la cara norte de Monte Perdido.

14:30 – Almuerzo y tiempo para descansar.

19:00 – Práctica de Yin Yoga.

20:30 – Cena: comida típica aragonesa o vegetariana.

DIA 3 – Valle y Circo de Barrosa

08:00 – Práctica de Yoga Integral

09:00 – Desayuno

10:00 – Ruta por el **Valle de Barrosa** (9 km; desnivel +400 -400 m; dificultad fácil), un lugar grandioso rodeado de montañas y un paisaje alpino sin igual. El Valle de Barrosa es una especie de valle secreto alejado del bullicio y presenta la configuración típica de los valles glaciares.

14:30 – Almuerzo y tiempo para descansar

18:00 – Práctica de Hatha Yoga.

19:30 – Yoga Nidra (el sueño consciente).

20:30 – Cena: comida típica aragonesa o vegetariana.

DIA 4 – Sierra de Espierba – Punta El Cuezo

08:00 – Práctica de Vinyasa Yoga.

09:00 – Desayuno.

10:00 – Ruta por la Sierra de la Espierba hasta la **Punta El Cuezo** (distancia 11 km, desnivel +600-600, dificultad media; duración 5 h)

Una magnífica atalaya que domina la entrada del Valle de Pineta y está situada en la divisora del Valle del Rio Real. Con sus 2004 m de altura presenta un reto asumible y ofrece unas vistas espectaculares del mar de montañas que lo rodean.

14:30 – Almuerzo y tiempo para descansar.

18:00 – Taller teórico-práctico: Técnicas de meditación.

20:30 – Cena: comida típica aragonesa o vegetariana.



DIA 5 – El Mirador de Los Glaciares

08:30 – Práctica de Yoga Integral.

10:00 – Desayuno

11:00 – Ruta asistida por 4×4 por la estiba de Pineta, zonas de pasto de altura, colgada en la vertical del valle que nos permitirá apreciar toda la grandeza del paisaje que conforma la cara norte de **Monte Perdido**, el imponente nacimiento del **río Cinca** y el colosal **circo** y **glaciar de Marboré.** Meditación a más de 2000 m de altura.

14:30 – Almuerzo y tiempo para descansar.

18:00 – Práctica de Hatha Yoga.

19:30 – Kirtan: meditación con Mantra.

20:30 – Cena: comida típica aragonesa o vegetariana.

DIA 6 – Espierba – Bielsa – Zaragoza

08:00 – Práctica de Vinyasa Yoga

09:30 – Desayuno.

10:30 – Clausura y despedida.

11:30 – Nos trasladaremos en minubús (traslado opcional: 50€ ida y vuelta) hasta la **Estación Zaragoza-Delicias** para desplazarnos al punto de origen.

14:00 – Llegada a la Estación Delicias y fin del viaje.



ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro es el **Valle de Pineta**, un paraje natural de incomparable belleza, ideal para quienes buscan privacidad, alejarse del estrés y la rutina, disfrutar de los atardeceres y vivir la montaña en estado puro.

Nos alojaremos en dos **casas tradicionales de alta montaña** de categoría superior, rodeadas de bosques y montañas, un entorno mágico que invita al reposo y la tranquilidad. Las casas han sido totalmente restauradas y convertidas en cuatro viviendas con entrada independiente, cuidadosamente decoradas y equipadas, con ambiente acogedor y cálido. Cada vivienda tiene capacidad para 4 personas y está distribuida en 2 dormitorios, un baño, salón con cocina y terraza empedrada con mesas y sillas para las comidas en el exterior. Cuentan con una

bonita sala para la **práctica de yoga**, y un amplio jardín para la práctica al aire libre con **espectaculares vistas a la montaña**.

Las casas se encuentran a 3 km de **Espierba**, una peculiar aldea rural del Pirineo aragonés que solo cuenta con unos 39 habitantes y a 5 km de **Bielsa**, en el Parque Nacional de Ordesa y Monteperdido.

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.



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 de **dificultad media,** entre 4-6 horas de duración. En todo momento nos acompañarán **guías de trekking** (media montaña). Seguiremos un **ritmo suave** para poder disfrutar de los espectaculares paisajes que nos ofrece este Parque Nacional. No obstante, si no estás acostumbrad@ a caminar, o no te sintieras con fuerzas, tendrás la posibilidad de realizar una variante, más corta.

MATERIAL NECESARIO

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 lleves más de lo necesario.

- Ropa ligera para yoga: camisetas de algodón o tejido transpirable, pantalón ligero largo o legging y sudadera.
- Esterilla de yoga y zafú o bloque de yoga.
- Equipación de media montaña para el trekking: pantalones largos o desmontables, camisetas de tejido transpirable y ropa de abrigo (forro polar o pluma ligero).
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable (Gore-tex o similar) y chubasquero.
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar.
- Cantimplora o botella para el agua 1,5 L ó 2L
- Mochila (20L) con funda impermeable.
- Botas de montaña de media caña con buen agarre.
- Bastones de trekking.
- Linterna.

FICHA TÉCNICA

FECHA: Del 12 al 17 Julio 2021

COMO LLEGAR A ZARAGOZA

Zaragoza está localizada en Aragón, al noreste de España, a una distancia similar (unos 320 km) de Madrid, Barcelona, Bilbao y Valencia, y tiene buenas comunicaciones con ellas y con otros destinos nacionales e internacionales.

La **Estación Central de Autobuses** de Zaragoza se encuentra en el mismo complejo que la **Estación de trenes Delicias**, facilitando el intercambio entre los dos medios de transporte.

Para **llegar desde Madrid** a la Estación Zaragoza-Delicias:

- Hay trayectos directos desde el aeropuerto en **autobús** con la compañía **ALSA**. La duración del viaje es de 3:30 h. aproximadamente.
- Hay trayectos desde Atocha en **AVE** hasta Zaragoza con **RENFE.** La duración del viaje en AVE es de 1:30 h. Existen **más de 20 trenes al día por trayecto** con una frecuencia de 1 h. aproximadamente.
- A partir de Mayo, el servicio low cost de **OUIGO** de la francesa **SNCF** realizará el trayecto **Madrid-Zaragoza** y ya ha puesto a la venta los billetes desde Madrid-Atocha a Zaragoza-Delicias **por solo 9€ por trayecto**.

Para llegar desde **Barcelona** a la Estación Zaragoza-Delicias:

- Hay trayectos con la compañía **ALSA** desde la Estación de trenes Barcelona-Nord, La duración del viaje desde Barcelona a Zaragoza es de 3:30 h. aproximadamente.
- Hay trayectos en AVE desde la Estación de trenes Barcelona-Sants con la compañía **RENFE**. La duración del viaje en AVE es de 1h 30min aproximadamente.
- A partir de Mayo, el servicio low cost de **OUIGO** de la francesa **SNCF** realizará el trayecto **Barcelona-Zaragoza** y ya ha puesto a la venta los billetes desde Barcelona-Sanz a Zaragoza-Delicias **desde 9€ por trayecto**.

Desde **Andalucía**, también puedes llegar en **AVE** a la Estación Zaragoza-Delicias, con trenes directos o realizar el trayecto haciendo transbordo en Madrid.

Además, puedes utilizar la red convencional de ferrocarril para llegar a la Estación Zaragoza-Delicias **desde otros puntos de España**. Puedes consultar **todos los horarios** y realizar la compra de billetes en la web de **RENFE**.

La compañía de autobuses **ALSA** también realiza trayectos con los siguientes destinos: Aeropuerto Madrid Barajas, Avignon, Barcelona, Bilbao, Casablanca, Gijón, Guadalajara, Madrid, Marsella, Niza, Oviedo, Pamplona, Paris, Santander, Toulouse y Vitoria.

El **aeropuerto de Zaragoza** tiene conexión directa con otros nacionales y europeos, alguno de ellos opera todo el año, otros lo hacen únicamente en la temporada de verano entre abril y octubre. A continuación, te detallamos las **compañías que operan** cada uno de los vuelos:

- **Ryanair**: Milan – Bergamo, Londres – Stansted, París – Beauvais, Bruselas – Charleroi, Lanzarote y Palma de Mallorca.
- **Vueling**: Palma de Mallorca, Ibiza y Tenerife.
- **Volotea**: Múnich, Venecia, Palma de Mallorca, Ibiza y Menorca.
- **Air Europa**: Lanzarote, Palma de Mallorca e Ibiza.

En cualquier caso, no dudes en contactar con nosotros, te ayudaremos a coordinar el viaje.

GRUPO MÍNIMO: 10 personas **GRUPO MÁXIMO:** 14 personas

PRECIO: 630-€ (1 Pax - Habitación doble 2 camas)

Suplemento por ocupación de 10 -12 personas: 40.-€

Suplemento habitación individual: 50€

Suplemento desplazamiento en **minibús desde Zaragoza o Huesca** (Ida y vuelta): **50€**

INCLUYE

- Alojamiento: 5noches en casas rurales con encanto, habitación doble con baño compartido.
- Pensión completa (comida vegetariana<9. Fruta e infusiones en cualquier momento del día.
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo.
- Guía de trekking para el grupo.
- Actividades especificadas en el programa.
- Todos los traslados dentro del Parque Nacional en vehículos de 8 plazas.
- Seguro de viaje

NO INCLUYE

- Desplazamiento hasta Espierba (Bielsa).
  Traslado (opcional) desde **Zaragoza o Huesca** en Minubús: **50€** (ida y vuelta)
- Bebidas (salvo agua e infusiones)
- Los menús especiales para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.
- 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:

ALVENTUS viajes

www.alventus.com
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062

añosluz EN EL MUNDO

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 Kozlowska



Tercer Premio: Manuel Ignacio Torres Lima

Consulta nuestras páginas web (www.alventus.com/concursos o www.aluz.com/concursos) para más información.