

añosluz
EN EL MUNDO

ALVENTUS
viajes



SENDERISMO, MEDITACION Y RETIRO DE YOGA.

EN LA SERRANIA DE RONDA

Del 03 al 06 diciembre



Mirando al futuro... Haz tu reserva sin preocupaciones



Seguridad y
tranquilidad



+35 años de
experiencia



España,
Europa y más



Destinos
únicos



Reserva sin
preocupaciones



Cancelación
sin gastos

Una experiencia diferente en el Puente de la Constitución, un retiro de yoga y senderismo para desconectar de la rutina y dedicar tiempo a ti mism@, dónde podrás **practicar yoga y diferentes técnicas de meditación** que te ayudarán a liberarte del estrés, a centrarte en el momento presente y a **valorar cada instante con plena consciencia**.

Disfruta de la naturaleza en uno de los parajes con mayor encanto de Andalucía, **Ronda y su Serranía**, un enclave natural majestuoso rodeado de tres Parques Naturales, con exuberantes valles fluviales, ríos que se encajan en cañones, sierras blanquecinas, bosques centenarios y pueblos blancos de herencia andalusí, un lugar que te atrapará desde el primer momento, no solo por la riqueza de su paisaje sino también por su patrimonio histórico-cultural excepcional.

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** – Introducción: El camino del Yoga.
- **19:30** – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.
- **21:00** – Cena.

DIA 2.

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta guiada: Hoya del Tajo y Molinos de Ronda (recorrido circular, distancia 9 km, desnivel +200-200 m., dificultad baja).

- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **17:00** – Taller teórico-práctico.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena.

DIA 3

- **08:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **09:00** – Desayuno.
- **10:00** – Ruta guiada por la Serranía de Ronda (distancia: 12 km; desnivel acumulado +400-400; dificultad media)
- **15:00** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **17:30** – Taller teórico-práctico.
- **19.30** – Práctica de Yoga Nidra.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.
- **21:30** – Kirtan con música en vivo y baño de sonido.

DIA 4

- **08.00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:30** – Desayuno
- **11:00** – Nada Yoga (yoga del sonido).
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.



ALOJAMIENTO Y COMIDA:

El lugar elegido para el retiro de yoga y senderismo en la Serranía de Ronda es una **finca de monte mediterráneo** con una extensión de 50 hectáreas, situada **a solo 3 km de la ciudad de Ronda** (Málaga) y muy cerca del Parque Natural Sierra de la Nieves, un lugar donde la belleza, la diversidad y la riqueza del mundo rural se alían para aportarnos tranquilidad y bienestar.

La finca alberga un **pequeño paraíso** formado por el ecosistema natural de diversas especies de **bosque mediterráneo**, como encinas, alcornoques y quejigos, junto con una **variada fauna silvestre** de anfibios, reptiles, mamíferos y aves. En la finca se lleva a cabo un importante **proyecto de conservación de especies botánicas y animales endémicas**, incluso **razas ganaderas en peligro de extinción** como cerdos ibéricos dorados, vacas cárdenas, ovejas merinas y gallinas andaluzas, con un **espíritu pedagógico**. También hay que añadir las **colmenas** y el **huerto ecológico**.

En el interior de la finca se encuentra un **cortijo andaluz con más de 200 años de historia**, restaurado y dotado de toda la infraestructura necesaria para que tu estancia sea confortable. El cortijo está **distribuido en 4 viviendas independientes**; dos de ellas con 3 dormitorios dobles y 2 baños, otra con 2 dormitorios dobles y un baño, y la más pequeña con un dormitorio doble y un baño. También dispone de una **piscina con fabulosas vistas a la montaña**, patio, porche y aparcamiento.

Cuenta con una **sala para la práctica de yoga** y una enorme **terrazza con vistas a la sierra para la práctica al aire libre**. Dispone además de un observatorio de aves, un área de interpretación geológica de la Serranía de Ronda y un poblado prehistórico de la época del Neolítico.





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 el retiro de yoga y senderismo en la Serranía de Ronda 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:

YOGA Y MEDITACIÓN

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 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.

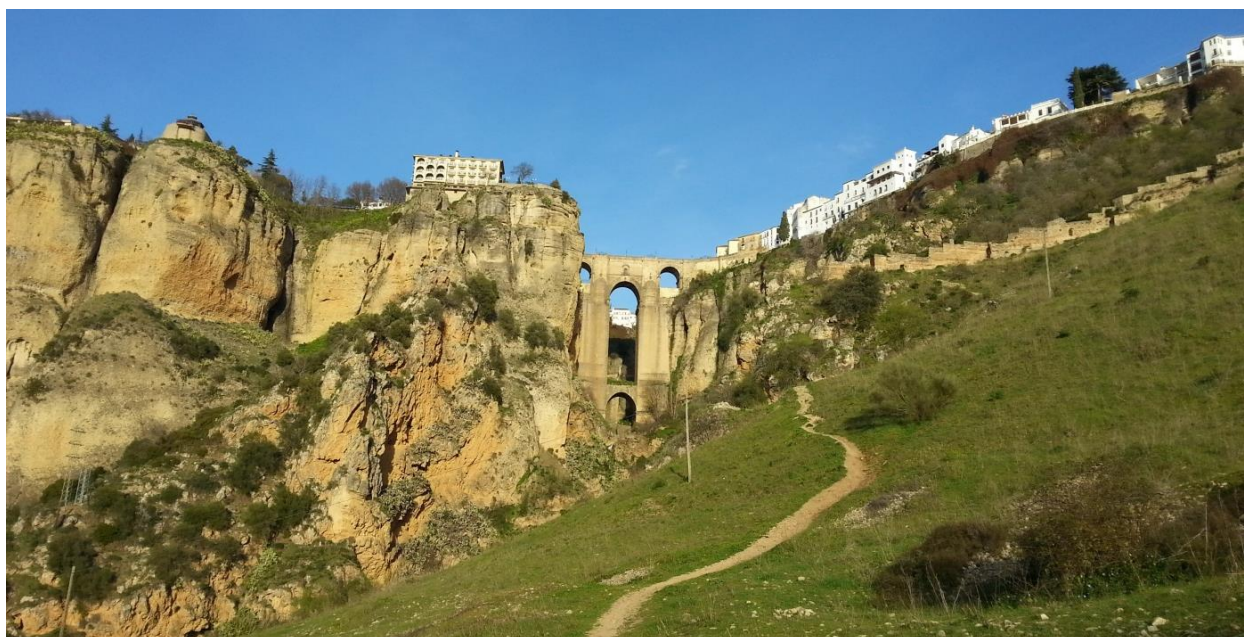
SENDERISMO

La **Serranía de Ronda**, es una de las comarcas montañosas más espectaculares de Andalucía por la riqueza y variedad de sus ecosistemas y sus impresionantes formaciones geológicas.

Dentro de la comarca se encuentran tres Parques Naturales; **Los Alcornocales**, la última selva del Mediterráneo; **la Sierra de las Nieves**, casa del pinsapo, especie de Abeto muy singular; y, la **Sierra de Grazalema**, donde el excepcional régimen pluviométrico ha originado un paisaje de gran espectacularidad.

Las rutas que realizaremos serán guiadas, de dificultad media, de unas 4-5 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 las Sierras de esta comarca.

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".



EQUIPAJE:

Para el retiro de yoga y senderismo en la Serranía de Ronda es recomendable llevar una bolsa de viaje o maleta pequeña y, además, una mochila de 20L para las rutas. Acostúmbrate a viajar con poco equipaje, no lles 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.
- Toallas, bolsa de aseo (incluyendo gel y champú) y secador de pelo, si lo necesitas.

FICHA TÉCNICA

FECHA

Del 03 al 06 diciembre 2021

4 días / 3 noches

PRECIO Y SUPLEMENTOS:

GRUPO MINIMO: 10 personas

Grupo Máximo: 18 personas

PRECIO: 340.-€ (1 persona – Habitación doble (dos camas) con pensión completa)

Suplemento por ocupación de 02 -12 personas: 30.-€

Suplemento habitación individual consultar.

INCLUIDO

- Alojamiento: 3 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)

CONDICIONES DE LA RESERVA:

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.

Si la **situación actual por Covid-19** no permitiera la realización de alguno de los retiros o viajes programados (por restricciones de movilidad, confinamiento, cuarentena o suspensión de actividad), se devolverán todas las cantidades anticipadas, salvo el importe correspondiente al seguro (10.-€).

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 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



Travelmusic
viajes diferentes • músicas del mundo



¡Alventus&AñosLuz por el mundo!

