



SENDERISMO Y YOGA EN LA PLAYA DE BOLONIA, TARIFA

15 al 18 de septiembre 2022



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 para conectar con el mar y recargarte de energía vital en una de las pocas playas vírgenes de la provincia, la **Playa de Bolonia (Tarifa)**, situada junto a las ruinas de Baelo Claudia, en un paraje natural único, dónde los animales y la naturaleza conviven en armonía.

Te ofrecemos una experiencia mágica y transformadora en plena naturaleza, un momento para detenerte y dedicar tiempo a ti mism@, donde podrás practicar **yoga y diferentes técnicas de meditación** que te ayudarán a centrarte en el momento presente y afrontar tu día a día con mayor serenidad. Una oportunidad para sumergirte en las cristalinas aguas del mar, ascender hasta lo alto de la gran Duna de Bolonia, y recorrer uno de los senderos más atractivos del **Parque Natural del Estrecho**.

PROGRAMA

DIA 1.

- A partir de las **17:00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **19:00** – Bienvenida y presentación.
- **19:30** – 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.

- **08.00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09.00** – Desayuno.
- **10:00** – Ruta guiada de 10 km aproximadamente por el Parque Natural del Estrecho: **Colada de La Reginosa – Baños de Caudia** (un conjunto de piscinas naturales formadas por el agua del mar que queda en las rocas al bajar la marea).
- Taller teórico-práctico: Armonización de los Chakras.
- **14:30** – Almuerzo: comida sana vegetariana.
- **16:30** – Taller teórico-práctico: Armonización de los Chakras (1ª parte).
- **20.00** – Kirtan y Ajapa Japa.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.

DIA 3.

- **08.00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09.00** – Desayuno.
- **10:00** – Paseo por la ensenada y la **Duna de Bolonia** (con más de 30 metros de altura y 200 de anchura, declarada Monumento Natural). Meditación guiada en plena naturaleza.
- **14:00** – Almuerzo: comida sana vegetariana.
- **16:00** – Taller teórico-práctico: Armonización de los Chakras (2ª parte)
- **19.00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20.00** – Practica de Yoga Nidra (el sueño consciente)
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.

DIA 4.

- **08.00** – Práctica de Hatha Yoga
- **09:30** – Desayuno
- **10:30** – Caminata consciente en silencio.
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga en la **Playa de Bolonia** es el *Centro La Laguna*, ubicado en el Parque Natural del Estrecho, en la aldea de **Betis** (Tarifa), a los pies de la **Sierra de San Bartolomé**, bañado por las brisas del Atlántico, alumbrado por la luz del sur y situado sobre un manantial natural. Un lugar único, rodeado de naturaleza, tranquilo, sencillo y acogedor, diseñado para convivir en grupo, con las comodidades básicas para que tu estancia sea confortable.

Cuenta con una espléndida y luminosa **sala para la práctica de yoga** y huerto ecológico propio.

Las **habitaciones** son **dobles**, con **baños compartidos** y están distribuidas en una casa principal y dos casas pequeñas. El centro también dispone de espacios comunes, varias salas de estar con chimenea, cocina equipada para grupos y un amplio comedor.

Se encuentra a solo 15 minutos de la *Playa de Bolonia*, una de las pocas playas vírgenes de fina arena blanca y aguas cristalinas en sur de la península, con una longitud de 3800 m, famosa por su enorme duna que ha sido declarada Monumento 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.

ACTIVIDADES

SENDERISMO

La ruta será guiada, de **dificultad baja**, de 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 70 m. Un recorrido circular de 10 Km por sendero de arena y algunos tramos de rocas junto al mar, entre pinares y sabinas costeros de gran valor paisajístico. Atravesaremos un lugar conocido como los Baños de Claudia, piscinas naturales formadas por el agua del mar que queda en las rocas al bajar la marea. 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 Y MEDITACIÓN

La práctica de yoga estará dirigida por **Valeria Boglietti**, practicante de yoga desde hace 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 la respiración, la meditación y la atención plena (Mindfulness), para que consigas liberarte de las tensiones diarias y serenar la mente.



MATERIAL NECESARIO

- Esterilla de yoga y ropa cómoda.
- Bolsa de aseo (con 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 sudadera.
- Fiambrera o tupper y cubierto para el pic-nic
- Cantimplora o botella para el agua.





FICHA TÉCNICA

FECHA: Del 15 al 18 septiembre 2022

LUGAR DE ENCUENTRO

La Laguna Bolonia

Paraje de Betis 1, 11391 Tarifa (Cádiz)



CÓMO LLEGAR

El **Centro La Laguna** está situado en Betis, un núcleo rural situado **a unos 15 km de Tarifa**. La mejor opción para llegar hasta Betis es en coche o con el **servicio de taxis**, ya que el transporte público solo realiza el servicio hasta Tarifa.

Los **aeropuertos** más cercanos a Tarifa son los de Gibraltar (a 50 km), Jerez de la Frontera (a 135 km), Málaga (a 150 km) y Sevilla (a 220 km).

Desde Cádiz, Málaga y Sevilla se puede llegar a Tarifa en **autobús directo** y el servicio lo realizan las empresas **PORTILLO** y **COSMES**.

Desde Gibraltar a Tarifa hay conexiones directas justo al pasar la frontera, en la ciudad de La Línea, y el servicio lo realiza la empresa **COSMES**.

Si prefieres viajar en **tren**, te informamos que la estación más cercana a Tarifa es la de Algeciras, que se encuentra a unos 20 km y tiene conexión regular con las grandes ciudades como Málaga, Sevilla, Madrid o Barcelona.

No obstante, cabe la posibilidad de compartir el viaje en coche desde el comienzo o desde algún punto intermedio con otros participantes en el retiro. En cualquier caso, no dudes en contactar con nosotros, te ayudaremos a coordinar el viaje.

GRUPO MÍNIMO: 12 personas

GRUPO MÁXIMO: 18 personas

PRECIO: 360.-€ (1 Pax - Habitación doble a compartir con pensión completa)

Suplemento por ocupación de 12 -14 personas: 20.-€

Suplemento individual. **40.-€**

INCLUYE

- Alojamiento: 3noches 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 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.

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 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.



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

