YOGA Y SENDERISMO EN SIERRA DE GATA, CÁCERES.

Unos días de desconexión y verdadero descanso en el corazón de la **Sierra de Gata**, uno de los territorios más vírgenes de la Península que ha sido declarado Reserva Biológica, un enclave mágico, que invita al recogimiento y al viaje interior, poblado de montañas, bosques de robles, castaños y alcornoques, **piscinas naturales** de aguas cristalinas, valles de color verde intenso y pueblos con encanto medieval.

Te proponemos para el Puente de Mayo, una experiencia transformadora donde podrás profundizar en las enseñanzas de esta filosofía milenaria practicando **yoga y diferentes técnicas de meditación**, que te ayudarán a descubrir tu propósito de vida, aquello que te conduce a la plenitud, y a desarrollar el coraje interno para llevarlo a cabo.

Yoga y taller teórico-practico.

Meditación guiada y Mindfulness.

Senderismo por el Parque Natural.

Comida vegetariana, muy rica.

Tiempo para descansar y relajarse.

PROGRAMA

DIA 1.-

- A partir de las **17:00 h**. recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación.
- **19:00** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.

DIA 2.-

- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta por el Valle de los Castaños (Perfil aproximado: longitud 10 km; desnivel +250-250 m; dificultad baja; tiempo 4 h, incluyendo descansos).
- **14:30** – Almuerzo
- **17:00** – Taller: El camino hacia la Paz interior. y tiempo libre para el descanso, disfrutar de la finca o de un masaje (previa reserva).
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga y meditación.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.

DIA 3.-

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta por el Camino Natural Rivera de Acebo: Senda del embalse Prado de las Monjas (distancia 12 km, duración 4 horas, desnivel +300-300).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.

- **17:00** – Taller teórico-práctico.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga y meditación.
- **20:30** – Cena (en silencio): comida vegetariana.

DIA 4.-

- **08:00** – Práctica de Yoga Integral
- **09:30** – Desayuno
- **10:30** – Paseo por el bosque y meditación en el Templo.
- **13:00** – Kirtan y Ajapa japa: meditación con Mantra.
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **15:00** – Clausura y despedida.

ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo en Sierra de Gata es **Lalita Devi**, un templo de naturaleza, arte y espiritualidad que ha sido calificado por la prensa como **uno de los mejores lugares para practicar yoga** en España. Las construcciones están totalmente integradas en el entorno y han sido diseñadas especialmente para descansar, compartir y nutrir el alma.

El albergue es un espacio de convivencia acogedor y cálid**o** de 320 m2 útiles, distribuidos en dos alas y dos plantas con una zona central de duchas y servicios. Las **habitaciones son compartidas (para 2, 3 o 4 personas)**, sencillas, acogedoras, con calefacción y abundante luz natural.

El Centro dispone también de amplias zonas de acampada con **tiendas Bell** para 2 o 4 personas para quienes quieran estar más cerca de la naturaleza. Estas tiendas son **opcionales** y se ofrecen totalmente equipadas con colchones, sábanas, cojines e iluminación para que vivas una **experiencia inolvidable bajo las estrellas**.

Lalita Devi cuenta con una **magnífica sala circular de 220 m2** útiles diáfanos y sin columnas, con suelo de madera, calefacción central y sistema de sonido. Es **una de las mejores salas de Europa** por su tamaño, acústica y la armonía de sus proporciones**.** La sala está **totalmente equipada** para la práctica de yoga con colchonetas, cojines y mantas**.**

El Centro Lalita Devi ofrece una alimentación sana y equilibrada, **ovo-lacto vegetariana**, elaborada con productos ecológicos y frescos de temporada, prestando mucha atención a los sabores, colores, olores y texturas, para estimular nuestros sentidos y nutrirnos de energía. La materia prima proviene de **agricultura ecológica propia o de pequeñas producciones locales**, favoreciendo así un desarrollo más sostenible.

El menú combina platos saludables y sabrosos de comida vegetariana de Asia, África, Europa y Latinoamérica. Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día. El menú incluirá **platos alternativos** para **celiacos e intolerantes a los lácteos**, siempre que se solicite con suficiente antelación. Los **menús especiales** para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.

ACTIVIDADES

SENDERISMO

El **senderismo meditativo** es parte esencial en nuestros retiros. Las rutas están pensadas para sentir, en cada paso y en cada respiración, nuestra profunda conexión con la naturaleza, por eso realizaremos una **parte del recorrido en silencio**.

Con una localización privilegiada en plena Sierra de Gata, el **Camino Natural del río Rivera de Acebo** está formado por **siete sendas interconectadas entre sí,** cuyos recorridos suman un total de 15 km, que nos permitirán recorrer espacios de alto valor natural, algunos de ellos incluidos en la Red Natura 2000.

En este retiro de yoga y senderismo en Sierra de Gata realizaremos varias rutas guiadas, de **nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado**,** de unas 3-4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel de 200-400 m. siguiendo este Camino Natural.

Seguiremos un **ritmo suave** para que puedas realizar la ruta sin mucho esfuerzo, disfrutando de los paisajes que nos ofrece el lugar. Deberás seguir las indicaciones del guía en todo momento.

Practicamos la filosofía **"Leave No Trace"**, **no dejar huella** allá donde vamos y seguimos los principios básicos **para preservar la naturaleza intacta**.

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 afrontar con ecuanimidad y serenidad tú día a día.

También integraremos en la práctica el 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

Para este retiro de yoga y senderismo en Sierra de Gata 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 lleves más de lo necesario.

- Esterilla de yoga, zafú (cojín) o bloque de yoga y mantita para la meditación.
- Ropa cómoda para la práctica de yoga (camisetas, legging y forro polar o sudadera).
- Ropa para el trekking (camisetas transpirables y pantalón largo o desmontable)
- Anorak o chaqueta cortaviento transpirable e impermeable.
- Mochila 20L y botas o zapatillas de trekking con suela antideslizante.
- Bastones de trekking, si estás acostrumbrad@ a utilizarlos.
- Cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Gorro/a o sombrero, gafas de sol, bañador y protección solar.
- Linterna

FICHA TÉCNICA

FECHA Del 28 de abril al 01 de mayo 2023

LUGAR DE ENCUENTRO

Centro Lalita Devi
Lugar Finca El Linar, 1, 10857 Acebo (Cáceres)

CÓMO LLEGAR

Acebo está localizado a 3h 15' en coche desde **Madrid**, a 1h 45h desde **Salamanca** y a 1h 15' desde **Cáceres**. La población más cercana con servicios de autobús y tren es **Moraleja**, a 30 minutos en coche de Acebo.

Se podría llegar hasta Acebo en transporte público desde la Estación Sur de Madrid con la empresa **AVANZA**, que realiza el trayecto **Madrid-Navalmoral de la Mata.** Desde allí se puede continuar hasta Acebo on la empresa **MIRAT**, que realiza el trayecto **Navalmoral de la Mata-Acebo** a diario, a las **14:30h**.

También se podría llegar desde **Madrid a Plasencia** en autobús con la empresa **CEVESA**, y en tren con los servicios de media distancia de **RENFE**

Desde **Salamanca** también se puede llegar en autobús hasta Plasencia con la línea Salamanca-Cáceres que realiza la empresa **ALSA**.

Desde **Sevilla** también se puede llegar en autobús hasta Plasencia haciendo transbordo en Cáceres con la empresa **ALSA**.

Dado que no hay muchas posibilidades de llegar en transporte público, trataremos de coordinar los viajes de modo que los participantes puedan compartir los vehículos y haremos lo posible para facilitar el acceso a las personas que no tengan vehículo propio. No obstante, no podemos garantizar el desplazamiento, solo nos comprometemos a proporcionar información sobre los medios de transporte públicos y a poner en contacto a los participantes.

En cualquier caso, no dudes en contactar con nosotros, te ayudaremos a coordinar el viaje para que puedas participar en este retiro de yoga y senderismo en Sierra de Gata.

GRUPO MÍNIMO: 12 personas **GRUPO MÁXIMO:** 20 personas

PRECIO: 450.-€ (1 Pax – Habitación compartida 3/4 con baño compartido)

PRECIO: 520.-€ (1 Pax – Habitación individual baño compartido)

INCLUYE

- Alojamiento: 3 noches en el Centro Lalita Devi
- 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 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 MÉDICA EN VIAJE Cobertura

1. Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos……..Ilimitad
o 2.Gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización:
Cobertura…… 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 d
e 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 Cobertura

13. Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales……..
Incluido Aon Travel 2020 ASISTENCIA Y CANCELACIÓN
14. Robo y daños materiales al equipaje Hasta…….. 300.-€
15. Anulación de Viaje:

Cobertura - España y Andorra Hasta…… 900.- € -Europa
Hasta 1.500.- € 16. Reembolso de Vacaciones no disfrutadas: Cobertura
- España y Andorra……Hasta 900.-€
- Europa Hasta 1.500.- € Otras Garantías Cubiertas Cobertura
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.- €
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:

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

añosluz EN EL MUNDO · ALVENTUS viajes · ALVENTUS BIKE · PUZZLE VIAJES viajes con niños · DrumbuN viajes en familia · Travelmusic viajes diferentes + músicas del mundo · VIAJES FOTOGRÁFICOS