



SENDERISMO Y YOGA EN LA PLAYA DE BOLONIA, TARIFA.

Del 18 al 20 Septiembre 2020
Verano 2020 - 3 días



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 de convivencia junto a la **Playa de Bolonia (Tarifa)**, una playa virgen de arena blanca y aguas turquesas, situada junto a las ruinas de Baelo Claudia, en un paraje natural único, dónde los animales y la naturaleza se encuentran en armonía. Una ocasión perfecta para descansar, aliviar el estrés, relajarte y recargarte de energía vital.

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 servirán para afrontar tus preocupaciones desde otra perspectiva. Una oportunidad para apreciar la belleza en todo lo que te rodea, sumergirte en las cristalinas aguas del mar, ascender hasta lo alto de la gran Duna de Bolonia, y recorrer uno de los senderos del **Parque Natural del Estrecho**.

PROGRAMA

DIA 1.- VIERNES

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 preparada con mucho amor según los principios de la alimentación Ayurvédica.

DIA 2.- SÁBADO

08.30 – Práctica de Vinyasa Yoga

10.00 – Desayuno.

11:00 – Taller teórico-práctico: Armonización de los Chakras.

14:00 – Almuerzo: comida vegetariana

16:00 – 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.

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

21:00 – Cena: comida vegetariana.

DIA 3.- DOMINGO

08.30 – Práctica de Hatha Yoga

10:00 – Desayuno

11:00 – Ruta guiada de 10 km aproximadamente por el Parque Natural del Estrecho: Colada de La Reginosa – Baños de Caudía (un conjunto de piscinas naturales formadas por el agua del mar que queda en las rocas al bajar la marea).

14:00 – Almuerzo (pic-nic) durante la ruta: comida vegetariana.

16:30 – 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

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 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 18 al 20 Septiembre 2020

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: 16 personas

PRECIO: 235 € (1 Pax - Habitación doble con pensión completa)

Descuento del 10% en reservas de 2 personas

Suplemento por ocupación de 12 -14 personas: 30€

Noche extra - 17 Sept A/D (opcional): 50€

INCLUYE

- 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 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:

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 páginas 70 y 71 de nuestro FOLLETO DE GRUPOS 2020 o 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



¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta... ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!



1º Premio: Carmen Lorenzo Lorenzo



2º Premio: Mercè Ortíz Bartra



3º Premio: Eva Cruces Meana

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.

