

añosluz
EN EL MUNDO

ALVENTUS
viajes



INTENSIVO DE YOGA, MEDITACIÓN Y SENDERISMO EN LOS "PIRINEOS DEL SUR" (LA AXARQUÍA - MÁLAGA)

Del 04 al 08 de diciembre

5 días





Yoga y taller
teórico-
práctico.



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** – Introducción: El camino del Yoga.
- **19:30** – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana, sabrosa, abundante y preparada con mucho amor.

DIA 2

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno
- **11:00** – Taller teórico-práctico: Las claves del Hatha Yoga (yoga físico)
- **13:30** – Pranayama (técnicas de respiración).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:30** – Caminata en la naturaleza con meditación Antar Mouna (el silencio interior)
- **19:00** – Taller de asanas.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.

DIA 3

- **07:30** – Práctica de Yoga Integral
- **08:30** – Desayuno
- **09:30** – Ruta guiada: Pico del Vilo (recorrido lineal, distancia 11 km, duración 4 horas, desnivel 490 m., dificultad media-alta).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:30** – Taller teórico-práctico: Las claves del Raja Yoga (yoga mental)
- **20:00** – Práctica de Yoga Nidra (el sueño consciente).
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.

DIA 4

- 08:00 – Práctica de Yoga Integral.
- 09:00 – Desayuno
- 10:00 – Ruta guiada: Circular por los Tajos de Sabar (distancia 9 km aprox., duración 4 h., desnivel 320 m, dificultad media-baja).
- 14:30 – Almuerzo: comida vegetariana.
- 17:00 – Ajapa japa.
- 19:00 – Práctica de Yin Yoga.
- 21:00 – Cena: comida vegetariana.

DIA 5

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



ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro intensivo es un **Cortijo andaluz**, con más de 3 siglos de antigüedad, totalmente restaurado, que ha sabido conservar el más antiguo tipismo de la zona, y el fuerte carácter de las casas de antaño. Está situado en la zona norte oriental de la provincia de Málaga, a unos 590 m. de altitud sobre el nivel del mar, en uno de los parajes naturales más bellos de la comarca de la **Alta Axarquía**, en la falda de la Atalaya conocida por el **Pico de Vilo**, rodeado por agrestes y escarpadas sierras, como la Sierra de Enmedio, los Tajos de Doña Ana y Gómer, o el desfiladero del río Sábar.

El Cortijo está distribuido en **6 apartamentos para dos personas** con dormitorio, cuarto de baño, cocina totalmente equipada, salón comedor con chimenea de leña y terraza, y **2 habitaciones independientes con baño**, en planta alta, con acceso por escaleras desde el exterior, con vistas al valle del Río Sabar y las montañas.

El cortijo dispone de una espléndida y luminosa **sala para la práctica de yoga** y una amplia **zona de césped** para la **práctica al aire libre**. Cuenta con una piscina con fabulosas vistas a la montaña, tumbonas, barbacoa, jardín, patio, porche y aparcamiento. Tiene conexión a internet y está bien comunicado por carretera.

Se encuentra **entre los municipios de Periana y Alfarnatejo**, a 45 minutos de Málaga y a una hora de Granada, rodeado de amplias extensiones de almendros y olivares, sombreadas por un entorno montañoso tupido de encinas, tomillos, chaparros y matorral mediterráneo. Todo un espectáculo de color donde se mezcla el verde cobrizo de sus campos con el blanco cal de sus casas y cortijos.





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.

El menú incluirá **platos alternativos para celíacos 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

Las rutas serán guiadas, de dificultad media, de 4 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 la Sierra de San Jorge, Chamizo, Sierra de En Medio y los Tajos de la Sierra de Sabar.

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.



EQUIPAJE

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 lleses 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.
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú) y secador de pelo, si lo necesitas.



FICHA TÉCNICA

FECHA

DEL 04 AL 08 DE DICIEMBRE 2020

PRECIO Y SUPLEMENTOS

GRUPO MÍNIMO: 12 personas **GRUPO MÁXIMO:** 16 personas

PRECIO: 390.- € 1 Pax – Apartamento para 2 personas con pensión completa

Suplemento por ocupación de 12 -14 personas: 30.-€

INCLUIDO

- Alojamiento: 4 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) que puedes consultar en el siguiente enlace: <https://yogaysenderismo.com/seguro-cancelacion/>

NO INCLUIDO

- Desplazamiento
- Bebidas (salvo agua e infusiones)

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.....Ilimitado
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 d
e 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 Cobertura

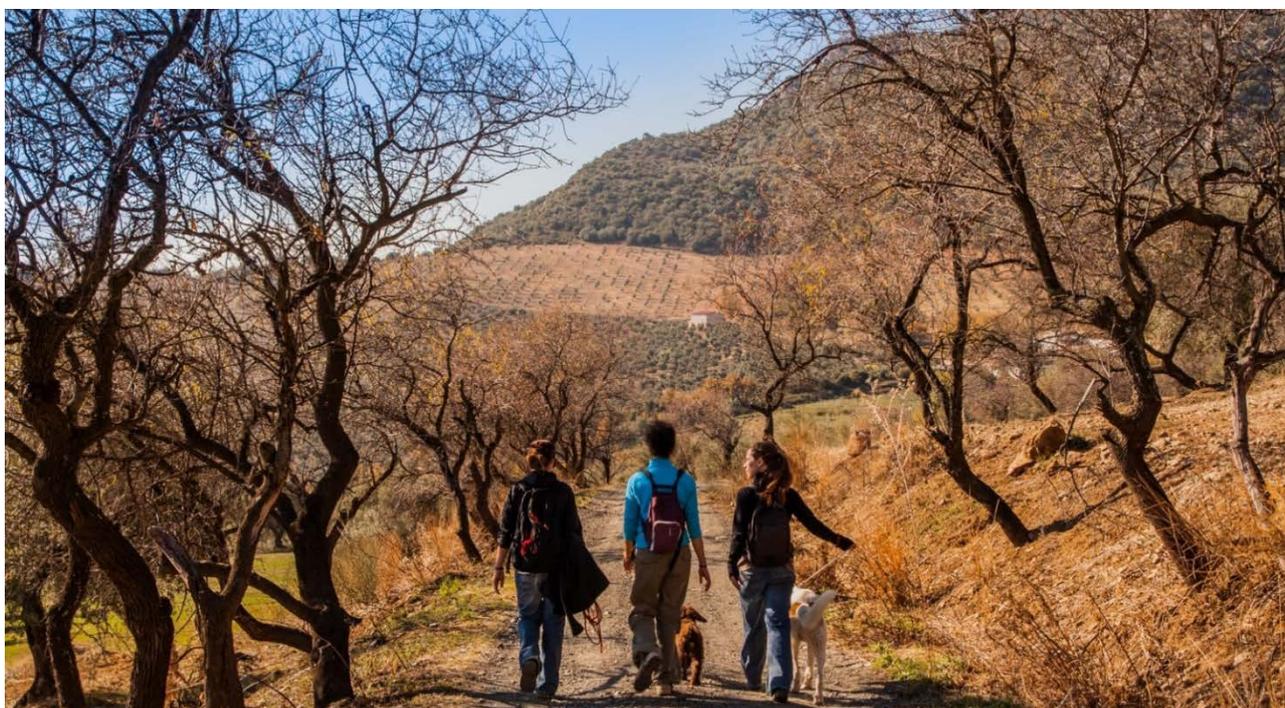
13. Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales..... Incluido
- Aon Travel 2020 ASISTENCIA Y CANCELACIÓN
14. Robo y daños materiales al equipaje Hasta..... 300.-€
15. Anulación de Viaje:
Cobertura - España y Andorra Hasta..... 900.- € -Europa Hasta 1.500.-
€
16. Reembolso de Vacaciones no 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 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



¡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 Ortiz 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.