

YOGA, MEDITACIÓN Y SENDERISMO EN SIERRA DE GATA, CÁCERES.

El otoño es el mejor momento para desprendernos de lo que no es esencial. Siguiendo los ritmos de la naturaleza, también nosotros podemos mirar hacia dentro y soltar lo que ya no nos sirve. Comienza el otoño en uno de los territorios más vírgenes de la Península, la **Sierra de Gata**, un enclave natural rodeado de quietud que, en sí mismo, invita a la reflexión, al recogimiento y a la calma del espíritu.



Un retiro para **practicar el desapego a través del yoga y la meditación** en un lugar mágico, el prestigioso centro **Lalita Devi**, en un valle de exuberante naturaleza rodeado de **bosques de robles y castaños centenarios**, arroyos y **piscinas naturales de aguas cristalinas**, a los pies del Monte sagrado Jálama, en el municipio de **Acebo** (Cáceres).



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 – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.

20:30 – Cena: comida vegetariana, sabrosa, abundante y preparada con mucho amor.

DIA 2

08:00 – Práctica de Vinyasa Yoga.

09:30 – Desayuno.

10.30 – Ruta (en silencio) y meditación Antar Mouna (el silencio interior): Valle de los castaños.

14:00 – Almuerzo: comida vegetariana.

16.00 – Taller teórico-práctico: "Las claves del Hatha Yoga (yoga físico)"

19.00 – Práctica de Yoga.

20:30 – Cena: comida vegetariana.

DIA 3

08:00 – Práctica de Vinyasa Yoga.

09:30 – Desayuno.

10:30 – Ruta por el Camino Natural Rivera de Acebo: Senda del embalse Prado de las Monjas (distancia aprox. 7 km, duración 3 horas incluyendo descansos, desnivel +300m – 300 m)

14:30 – Almuerzo: comida vegetariana.

16:30 – Taller teórico-práctico: Las claves del Raja Yoga (yoga mental).

18:30 – Práctica de Yin Yoga.

19:30 – Práctica de Yoga Nidra (el sueño consciente).

20:30 – Cena: comida vegetariana.

DIA 4

08:00 – Práctica de Hatha Yoga.

09:00 – Desayuno.

10:30 – Paseo por el bosque y Meditación en el Templo.

12:30 – Kirtan y Ajapa japa: meditación con Mantra.

14:00 – Almuerzo: comida vegetariana.

16:00 – Clausura y despedida.



ALOJAMIENTO Y COMIDA

Lalita Devi está concebido como un templo de naturaleza, arte y espiritualidad y 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 cálido** 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 ofrece una alimentación sana y equilibrada, **ovo-lacto vegetariana**, elaborada con productos ecológicos y frescos de temporada. 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 **tres comidas diarias** (desayuno, almuerzo y cena) y 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

Las **rutas** serán guiadas, de **dificultad baja**, de 3-4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel máximo de 300 m. y recorrido de 7-10 Km por la **Rivera de Acebo**, piscinas naturales y bosques de castaños.

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.
- Toallas, 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 forro polar.
- Cantimplora o botella para el agua.
- Linterna,

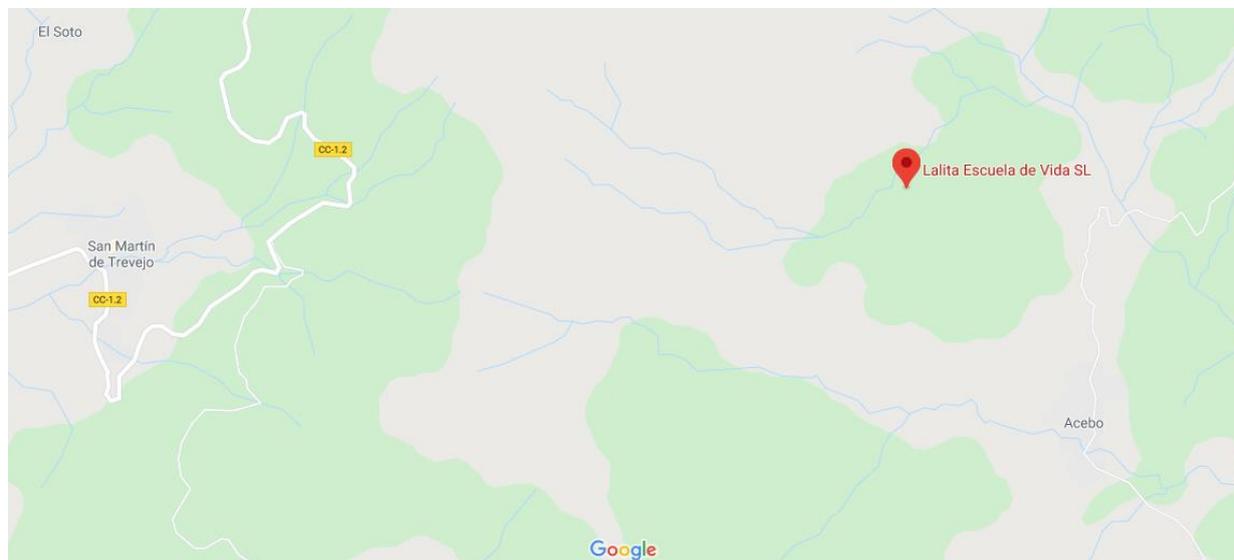
FICHA TÉCNICA

FECHA Del 29 de octubre al 01 de noviembre 2021

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.

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.

GRUPO MÍNIMO: 12 personas
personas

GRUPO MÁXIMO: 18

PRECIO: 340.-€ (1 Pax - Habitación doble con pensión completa.

Suplemento por ocupación de 12-14 personas: 40.-€

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 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)



¡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



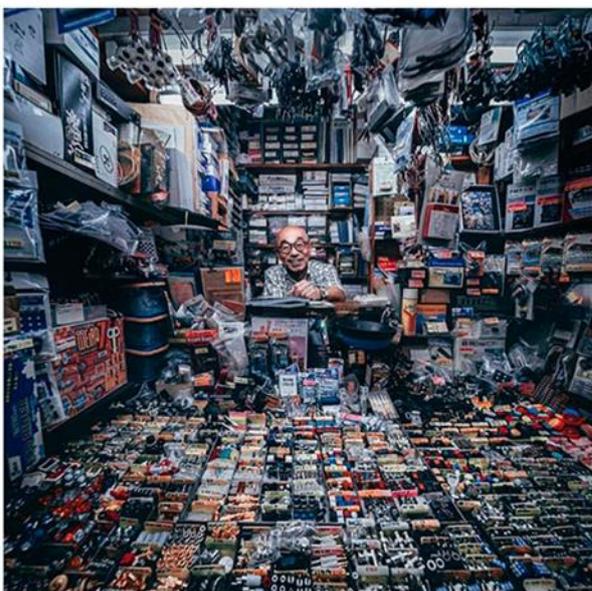
2º Premio: Mercè Ortiz Bartra



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.