

añosluz
EN EL MUNDO

ALVENTUS
viajes



YOGAY SENDERISMO EN LA SIERRA DE LAS NIEVES, MÁLAGA.

Del 25 al 28 de febrero 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 de desconexión para descubrir las maravillas de la naturaleza que esconde el **Parque Nacional Sierra de las Nieves**, situado en la provincia de **Málaga**. Un territorio montañoso con profundos barrancos y tajos espectaculares dónde se encuentra **el más impresionante bosque de pinsapos**, una especie de abeto que solo podrás ver en el sur de la Península y el norte de Marruecos.

Te ofrecemos una experiencia transformadora en un auténtico paraíso natural rodeado de sierras blanquecinas y calizas, un momento para detenerte y dedicarte a profundizar en ti mism@, **practicando yoga y diferentes técnicas de meditación** que te ayudarán a centrarte en el momento presente y a encontrar armonía para afrontar tu día a día con serenidad.

PROGRAMA:

DIA 1

A partir de las **17:00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.

- **18:30** – Bienvenida y presentación.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga seguida de meditación guiada.
- **21:00** – Cena: comida vegetariana, sabrosa, abundante y preparada con mucho amor.

DIA 2

- **07:30** Desayuno.
- **08:30** – Senderismo por el Parque Natural Sierra de las Nieves: Ruta **Puerto del Saucillo – Pinsapar – Puerto del Cuco** (*distancia 14 km; desnivel +600-600m; duración 5 horas; dificultad media*)
- **14:30** – Almuerzo: comida sana vegetariana.
- **16:30** – Taller teórico práctico.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **20:00** – Yoga Nidra (el sueño consciente).
- **21:00** – Cena: comida vegetariana.

DIA 3

- **08:30** –Práctica de Vinyasa Yoga
- **10:00** – Desayuno.
- **11:00** – El poder del silencio.
- **12:00** – Comienza el periodo de silencio
- **13:00** – Meditación Vipassana.
- **14:30** – Almuerzo en silencio.
- **16:00** – Tiempo libre para la meditación y la introspección.
- **18:00** – Fin del periodo de silencio.
- **18:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **19:30** – Satsang
- **20:30** – Cena.

DÍA 4

- **08:00** –Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:30** – Desayuno
- **10:30** – Nada Yoga (Yoga del sonido).
- **12:00** – Caminata por el entorno.
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.



ALOJAMIENTO Y COMIDA

Nos alojaremos en un **cortijo típico andaluz** del siglo XVII, rehabilitado para alojamiento rural, ubicado en una finca de 200 hectáreas rodeada de naturaleza, en el municipio de Yunquera, en pleno **Parque Nacional Sierra de las Nieves**.

El cortijo tiene 9 dormitorios, 6 baños, varios salones con chimenea, comedor y cocina, distribuidas en una casa principal y dos casas pequeñas que se disponen en hilera, en torno a un gran **patio central**. Cuenta con calefacción centralizada y WIFI. Las **habitaciones son para 2 personas**, dos de ellas con cama matrimonial y baño privado, y el resto con dos camas individuales y 4 baños comunes. También dispone de 6000 m² de zonas exteriores: **piscina privada y zona solarium** con tumbonas, rodeada de vegetación, patio con horno de leña, porche Chill Out y varias estancias al aire libre para la práctica de yoga.



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.

En este retiro de yoga y senderismo en la Sierra de las Nieves contamos con Francisco, **chef especializado en cocina vegetariana** con muchos años de experiencia, un apasionado de la alimentación saludable y un experto en combinar la cocina internacional con la mediterránea. Se rige por una filosofía gastronómica intuitiva, rica y creativa, consiguiendo platos deliciosos con el adecuado equilibrio nutricional para cubrir las necesidades del organismo.



ACTIVIDADES

SENDERISMO

La ruta será guiada, de **dificultad media**, de 5 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), con desnivel de +600-600 m. Un recorrido de unos 14 Km por sendero entre bosque de pinsapos, pinos, cedros y vegetación de alta montaña.

Seguiremos un ritmo suave para poder disfrutar de los paisajes que nos ofrece el lugar. No obstante, si no estás acostumbrad@ a caminar, puedes optar por pasear en la finca, leer o descansar.

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 pranayama (respiración), diferentes tipos de meditación, mindfulness (atención plena), periodos de silencio, caminatas conscientes... que te ayudarán a liberarte de las tensiones y afrontar tus preocupaciones desde otra perspectiva.

EQUIPAMIENTO

- Esterilla de yoga (antideslizante), bloque de yoga, zafu o cojín y mantita para la meditación.
- Mochila de 25L y cantimplora o botella para el agua (mínimo 1L).
- Botas ligeras o zapatillas de trekking con suela antideslizante.
- Ropa cómoda (malla para el yoga, pantalón de trekking, camisetas transpirables, forro polar y calcetines transpirables).
- Ropa de abrigo (pluma o anorak, chaqueta cortaviento transpirable e impermeable, gorro, guantes y braga de cuello).
- Gorra o sombrero, gafas de sol y crema protectora.
- Bastones de trekking (si estás acostumbrad@ a usarlos).
- Bolsa de aseo (incluyendo gel y champú).

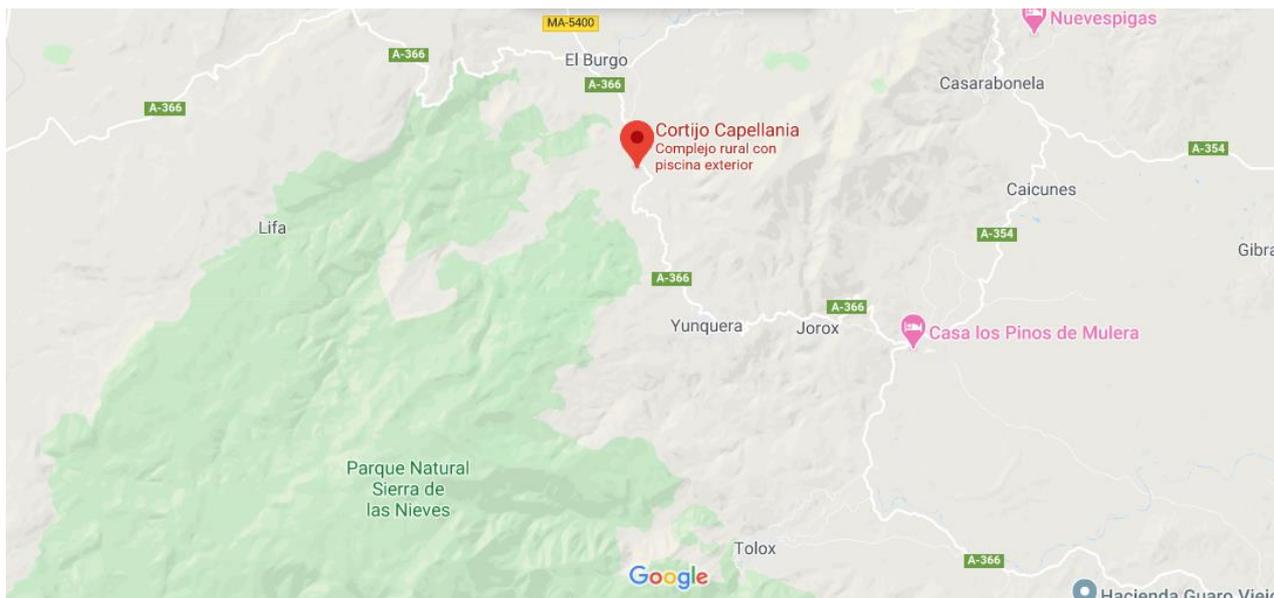
FICHA TÉCNICA:

FECHA Del 25 al 28 de Febrero 2022

LUGAR DE ENCUENTRO:

Cortijo Capellanía

Carretera El Burgo – Yunquera, Km. 28, 29410 Yunquera (Málaga)



PRECIO Y SUPLEMENTOS:

GRUPO MINIMO: 10 personas

Grupo Máximo: 14 personas

PRECIO: 380.-€ (1 pax – Habitación doble con pensión completa)

PRECIO: 740.-€ (2 pax – Habitación doble (2 camas) con baños compartido.

Suplemento por ocupación de 10-12 personas: 30.-€

Suplemento habitación individual: 90.-€

INCLUIDO

- Alojamiento: 3 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 con cancelación (30 supuestos, incluidos Covid-19)

NO INCLUIDO

- 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 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





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.