



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

Celebra el Año Nuevo de manera diferente en un lugar mágico, el prestigioso centro **Lalita Devi**, situado en uno de los territorios más vírgenes de la península, la **Sierra de Gata**, a los pies del Monte sagrado Jálama, en un valle de exuberante naturaleza que invita a la calma del espíritu.

Rodéate de bosques y sumérgete en el **yoga**, viviendo y experimentando las enseñanzas de esta práctica milenaria que te llevará a conectar con los aspectos más profundos de ti mism@, una experiencia renovadora para entrar en un estado de plena conciencia hacia el momento presente, llenarte de luz y comenzar el año en armonía. Un retiro enfocado a descubrir tu propósito de vida, aquello que te conduce a la plenitud, y a desarrollar el coraje interno para llevarlo a cabo con el **deseo de crecer y mejorar**.





Yoga y taller  
teórico-  
práctico.



Meditación  
guiada y  
Mindfulness.



Senderismo  
por el Parque  
Natural.



Comida  
vegetariana,  
muy rica.



Tiempo para  
descansar y  
relajarse.

## PROGRAMA

### VIERNES, 30 DIC

- A partir de las **16:30 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación.
- **19:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.

### SÁBADO, 31 DIC

- **08:00** – Práctica de Hatha Yoga.
- **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: comida vegetariana.
- **17:00** – Taller teórico-práctico: Propósito de vida.
- **19:30** – Práctica de Hatha Yoga.
- **21:00** – Cena especial “Noche Vieja”
- **23:00** – Meditación.
- **00:00** – Uvas de la suerte y celebración del Año Nuevo.

### DOMINGO, 1 ENE

- **08:30** – Desayuno.
- **09:30** – Ruta por la Ribera de Acebo: Piscinas naturales – Embalse Prado de las Monjas (Perfil aproximado: recorrido circular; distancia 12 km; desnivel +300-300 m; dificultad media; esfuerzo moderado; duración 4 horas, incluyendo descansos).

- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:00** – Kirtan y Ajapa Japa (meditación con mantra y danza).
- **19:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **20:30** – Cena.

## LUNES, 2 ENE

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga.
- **09:00** – Desayuno.
- **10:30** – Paseo por el bosque y meditación en el Templo de Lalita.
- **13:00** – Clausura y despedida.
- **14:00** – Almuerzo: comida vegetariana.



## 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 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 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

- 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 lleves 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.

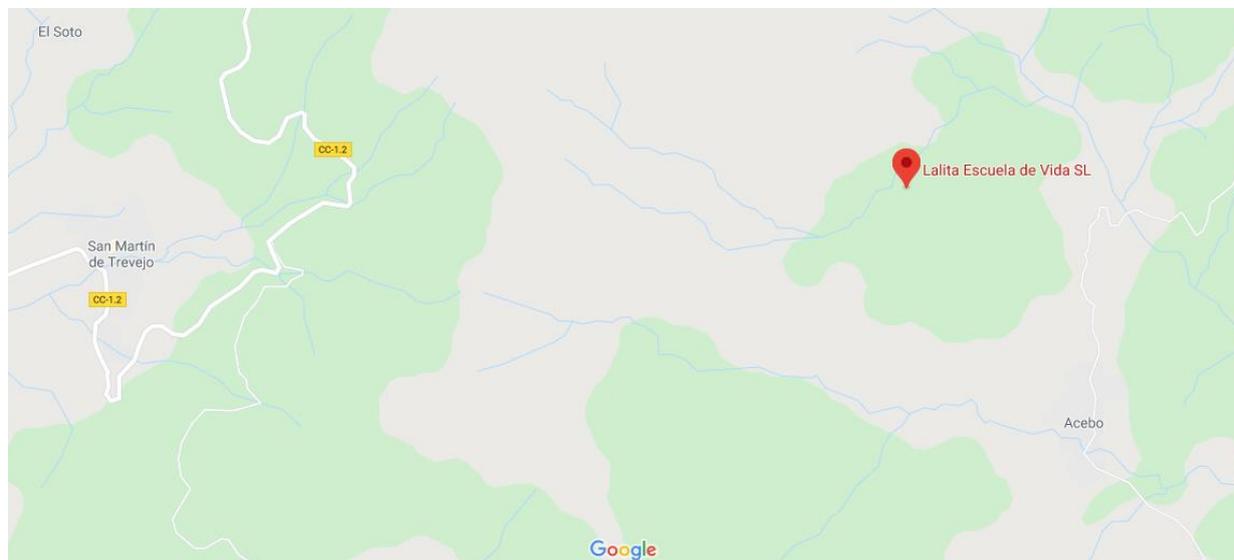
## FICHA TÉCNICA

**FECHA Del 30 diciembre al 02 de enero 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:** 24 personas

**PRECIO: 430.-€** (1 Pax – Habitación compartida 3/4 con baño compartido)

**PRECIO: 525.-€** (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.....Ilimitado
- 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:



[www.alventus.com](http://www.alventus.com)  
[alventus@alventus.com](mailto:alventus@alventus.com)  
Teléfono 954 210 062



[www.aluz.com](http://www.aluz.com)  
[reservas@aluz.com](mailto:reservas@aluz.com)  
Teléfono 901 250 260  
(precio llamada local)

### NUESTRO GRUPO

