

**añosluz**  
EN EL MUNDO

**ALVENTUS**  
viajes



# YOGA Y SENDERISMO EN LA ALPUJARRA GRANADINA ALMEGIJAR (SIERRA NEVADA)

03 al 05 de noviembre 2023



Una experiencia única en uno de los pueblos más pintorescos de la **Alpujarra Granadina**, Almegíjar, enclavado en la falda sur de **Sierra Nevada**, donde **la vida tiene otro ritmo y se respira paz**, una auténtica joya que ha sabido salvaguardar la arquitectura tradicional sin dejarse llevar por la exaltación del turismo... uno de esos sitios cada vez más difíciles de encontrar, lejos del ruido y la masificación.

Regálate unos días de descanso y desconexión para enfocarte en ti mism@ a través del **yoga y la meditación**, déjate envolver por la belleza de este lugar privilegiado, llénate del aire puro de la sierra, contempla sus puestas de sol y sus cielos estrellados, y recorre las sendas que conectan los pueblos blancos alpujarreños sintiendo, en cada paso, la calma que desprende este extraordinario paisaje de montaña.

## PROGRAMA

### DIA 1

- A partir de las **17:00 h.** recibiremos a l@s participantes y asignaremos las habitaciones.
- **18:00** – Bienvenida y presentación: El camino del Yoga.
- **19:00** – Práctica de Hatha yoga seguida de meditación guiada.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos frescos de huerto propio.

### DIA 2

- **08:00** – Práctica de Vinyasa Yoga
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta Escarihuelas Panjulia-Ferreirola-Busquistar (recorrido circular, distancia aprox. 14 km, desnivel +500-500, dificultad media, duración 5 horas incluyendo descansos).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **17:30** – Taller teórico-práctico.
- **19:00** – Práctica de Yin Yoga.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana.
- **22:00** – Meditación.

## DIA 3

- **08:00** – Práctica de Yoga Integral
- **09:00** – Desayuno
- **10:00** – Ruta por la Alpujarra (distancia aprox. 10 km, desnivel +400-400 m., dificultad media-baja, duración 4 horas incluyendo descansos).
- **14:30** – Almuerzo: comida vegetariana.
- **16:00** – Clausura y despedida.



## ALOJAMIENTO Y COMIDA

El lugar elegido para este retiro de yoga y senderismo es un cortijo tradicional alpujarreño ubicado a **1.250 m de altitud** entre los municipios de **Almegijar y Cástaras**, dos auténticos y pintorescos pueblos de la Alpujarra Granadina asentados en un enclave privilegiado y apartados de la ruta turística. Las bonitas calles estrechas y empinadas, sus fuentes y lavaderos, el blancor de la cal en sus casas con sus “finaos”, “terraos” y chimeneas, hacen que estos pueblos sean un museo de la arquitectura tradicional alpujarreña.

El cortijo se encuentra en las estribaciones de **Sierra Nevada**, dentro de una finca sostenible de 300 hectáreas en una zona de bancales y regadío. Cuenta con un huerto ecológico, gran variedad de árboles frutales, jardines, una piscina que se abastece del manantial de la propia finca, con zona de solarium y sauna, una gran terraza, con vigas de madera, sombreada por una parrá impresionante y varias estancias con **espectaculares vistas de las montañas**. Conserva la estructura y

características de la arquitectura tradicional de la zona y está distribuido en 10 dormitorios, con una decoración muy sencilla pero acogedora, un gran comedor con chimenea y terraza descubierta con magníficas vistas. Para el frío del invierno, cuenta con **calefacción central de biomasa** y una chimenea en el comedor.

Dispone de una **sala para la práctica de yoga**, equipada con accesorios, y otra sala para entrenamiento, ambas con grandes ventanales y vistas a la sierra. También tiene una carpa cubierta para la práctica al aire libre, así como acogedores rincones para dedicarse a la contemplación.

El personal de la casa nos preparará un menú ovo-lacto vegetariano, **cocina casera y creativa**, elaborada con productos frescos de proximidad y frutales, en la medida de lo posible, ecológicos.

El menú incluirá **tres comidas diarias** (desayuno, almuerzo y cena) con **platos alternativos** para personas con **intolerancias a los lácteos o al gluten**, siempre que se solicite con suficiente antelación. No se tendrán en cuenta ningún tipo de dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales.





## 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**.

Numerosos senderos parten de Ferreïrola, como el GR-7, que atraviesa la Tahá de Pitres, los senderos que conducen a los pueblos del Baranco de Poqueira (Capileira, Bubión y Pampaneira), el GR-142, un recorrido que atraviesa la Alpujarra desde Lanjarón hasta Fiñana, y la "Ruta Medieval" que conecta varios senderos utilizados por los habitantes de la Alpujarra desde hace 700 años.

En este retiro de yoga y senderismo en La Alpujarra realizaremos dos rutas guiadas para conocer la **Alpujarra Granadina**, de unas 4 horas de duración aproximadamente (incluyendo descansos), de **nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado, desnivel máximo acumulado de +400-400 m., siguiendo los caminos reales que enlazan los pueblos por trazados ancestrales, donde cortijos abandonados, molinos antiguos, acequias y eras dan testimonio de una agricultura floreciente en tiempos pasados.



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 liberarte de las tensiones diarias y serenar la mente.

Realizaremos un 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”.

## EQUIPAJE

Para este retiro de yoga y senderismo en La Alpujarra es recomendable 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 para la práctica de yoga (camisetas, legging y forro polar o sudadera).
- Ropa para el trekking (camisetas transpirables y pantalón corto o desmontable)
- 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, bañador y protección solar.
- Linterna

# FICHA TÉCNICA

**Fecha: del 03 al 05 de noviembre 2023**

**GRUPO MÍNIMO:** 10 personas **GRUPO MÁXIMO:** 14 personas

**PRECIO: 325.-€** 1 Pax - Habitación doble a compartir.

**PRECIO: 425.-€** 1 PAX- habitación individual.

## INCLUYE

- Alojamiento: 2 noches en casa rural.
- Pensión completa (comida vegetariana).
- Instructor@ de yoga y meditación para el grupo.
- 2 rutas guiadas.
- Actividades especificadas en el programa.
- Seguro de viaje.

## NO INCLUYE

- Desplazamiento.
- Bebidas (salvo agua e infusiones)
- Menús especiales.

## 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 MEDICA EN VIAJE*

1. Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos Ilimitado
2. Gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización  
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 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*

13. Búsqueda y transporte de equipajes y efectos personales Incluido
14. Robo y daños materiales al equipaje Hasta 300€
15. Anulación de Viaje  
España y Andorra Hasta 900€  
Europa Hasta 1.500€
16. Reembolso de Vacaciones no disfrutadas.  
España y Andorra Hasta 900€  
Europa Hasta 1.500€

### *Otras Garantías Cubiertas*

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 60.000,00 €
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](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

