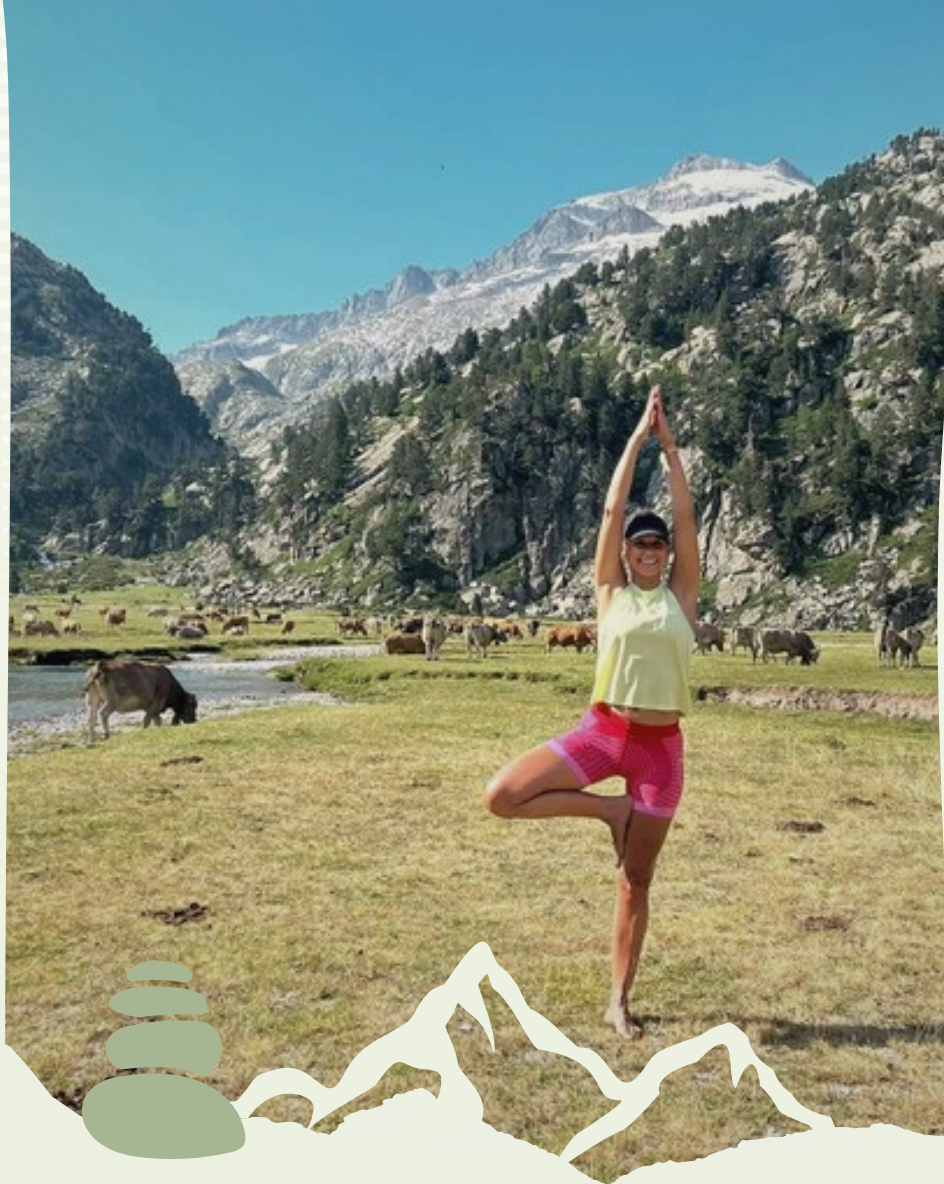




RETIRO YOGA TREK

AVENTURA

*A los pies
del Aneto
(2 días)*



PIRINEOS

Valle de Benasque
P.N.Posets-Maladeta

TREKKING

Ruta 9 km aprox.
Desnivel 550+

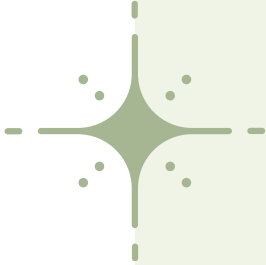
DIFICULTAD

Técnica MEDIA
Física BAJA

TARIFA

2 DÍAS
230 €

www.yoganaturbenasque.com



En pleno *del* PIRINEO

NATURALEZA

Nos adentramos en plena naturaleza para alejarnos del ruido exterior y crear un espacio de **silencio, presencia y contemplación** que nos devuelve a lo esencial.

YOGA

Prácticas únicas **al aire libre**, conectando con los elementos naturales, la sencillez y el **fluir natural** que nos rodea, permitiendo que el cuerpo se exprese con total libertad, conciencia y armonía.

PRÂNÂYÂMA

Aprendemos **técnicas de respiración** consciente que nos ayudan a regular la energía vital, calmar la mente y favorecer el **equilibrio** y el bienestar personal.

MEDITACIÓN

Momentos de **quietud** y meditación guiada en plena naturaleza, donde el silencio y el entorno favorecen la **atención** plena y la **escucha interior**.

SENDERISMO

Déjate envolver por la belleza de estos paisajes impresionantes, encontrando **paz, tranquilidad, serenidad** y una conexión profunda contigo mism@.

¡Un regalo para el alma!





RETIRO



PROGRAMA AVENTURA

Los llamamos “Yoga-Trek Aventura” porque recorreremos a pie **senderos de montaña** hasta **refugios** aislados, rodeados de paisajes espectaculares, bosques, cascadas, ibones y vida salvaje.



EL ENTORNO

Nos alojaremos en el **Refugio La Renclusa** a 2.140 metros de altitud, a los pies del macizo de las Maladetas y del pico Aneto, dentro del Parque Natural Posets-Maladeta, en el **Valle de Benasque**.



ITINERARIO

Ruta total de **9 km** aprox. y 550 m. desnivel positivo, visitando el emblemático **Forau d'Aigualluts**.

NIVEL FÍSICO: BAJO (senderista ocasional)

NIVEL TÉCNICO: MEDIO (terreno montañoso)



DIRIGIDO A

A todas aquellas **personas acostumbradas** a realizar rutas de senderismo por **terreno montañoso** y algo de desnivel (4-5 h).

NO se requiere experiencia en meditación o yoga, sólo estar dispuest@ a dejarse llevar!

DE JUNIO A SEPTIEMBRE

FECHAS A CONSULTAR EN LA WEB





PROGRAMA

DÍA 1:

- 08:00** Vado del Hospital (Llanos). (Salida en autobús hasta La Besurta 1.920 m).
- 09:00** Inicio de la ruta, pasando por el Forau d'Aigualluts.
- 16:00** Llegada al refugio (aprox.)
- 18:00** Sesión Yoga suave.
- 19:15** Cena en refugio.
- 21:00** Meditación nocturna.

DÍA 2:

- 07:00** Desayuno en refugio.
- 09:00** Sesión Hatha-Vinyasa Yoga.
- 11:00** Inicio ruta de vuelta + bus.
- 14:00** Regreso al parking (aprox.)



*El lugar y horario de las actividades estará supeditado a las características del grupo y/o a la meteorología.

TARIFA

230 € (Grupo mínimo 5 personas)*.
10 € descuento según Federación.

INCLUYE

- **Alojamiento** en Refugio La Renclusa en régimen de **MEDIA PENSIÓN** (cena sábado y desayuno domingo).
- **Autobús** i/v desde el Vado del Hospital hasta La Besurta (inicio-fin ruta)..
- **Guía** de Media Montaña AEGM/UIMLA.
- **Profesora** titulada de yoga y meditación.
- Dos sesiones de yoga.
- Dos sesiones de meditación/relajación.
- **Seguro** básico de asistencia y RC.
- IVA incluido.

NO INCLUYE

- Traslado hasta el punto de encuentro.
- Comidas y bebidas NO incluidas en el refugio (**picnic sábado** y otros).
- Esterilla de yoga, se puede alquilar previo aviso (5€).
- Lo NO indicado en el apartado INCLUYE.
- OPCIONAL alojamiento viernes anterior en Albergue El Run (24€ alojamiento y desayuno) SUJETO A DISPONIBILIDAD.

CONDICIONES

- ***Grupo reducido** (retiro garantizado con 5 personas). Para grupos inferiores se abonará un suplemento adicional: grupo 4 personas = 265€; grupo 3 personas = 330€.
- El pago se realizará mediante pago único por transferencia bancaria.
- Sin cargos por cancelación hasta 30 días antes (salvo los gastos por gestión administrativa 5€).
- Cargo 25% por cancelación hasta 15 días antes.
- Cargo 50% por cancelación con menos de 15 días de antelación.

CONTACTO y RESERVAS

SOBRE MÍ

Me llamo Nuria y como **Guía de Media Montaña AEGM/UIMLA** e **Instructora de yoga** y meditación, te acompaño en tu camino de transformación interior a través de **experiencias conscientes y sanadoras**, donde cada paso te acerca más a ti.



655 265 830



@yoganatur.benasque



yoganaturbenasque@gmail.com

RESERVA

tu plaza



EXPERIENCIAS
HOLÍSTICAS

Retiros, Yoga y Montaña

Este programa es operado por la Agencia de Viajes Pyrenees Travels de Wild Pyrenees Travels SL y desarrollado por la empresa de Turismo Activo Yoga Natur Benasque TA-HU-25-0009.



www.yoganaturbenasque.com