



RETIRO YOGA TREK

AVENTURA

*Cotiella
solitario*



PIRINEOS

Valle de Benasque
P.N.Posets-Maladeta

TREKKING

Ruta 10 km aprox.
Desnivel 700+

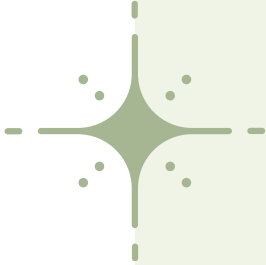
DIFICULTAD

Técnica BAJA
Física MEDIA

TARIFA

2 DÍAS
160 €

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

Nuestra ruta nos lleva por parte del recorrido del **GR-15 (Senda Prepirenaica)** hasta el **circo glaciar** de Armeña, en el macizo de Cotiella. Su **refugio sin guardar**, nos hará sentir como auténticos pastores.



ITINERARIO

Trekking en autosuficiencia de unos **10 km.** y 700 m. desnivel positivo, para l@s más aventurer@s.

NIVEL FÍSICO: MEDIO (senderista habitual)

NIVEL TÉCNICO: BAJO (senderos y pista)



DIRIGIDO A

A todas aquellas **personas acostumbradas** a realizar rutas de senderismo de **varias horas, con cierto desnivel y mochila**.

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 Punto de encuentro Seira.
- 08:30 Inicio en coche hasta el pueblo Barbaruens.
- 09:00 Inicio de la ruta.
- 14:00 Comida y tiempo libre.
- 16:00 Ruta al Collado del Ibon.
- 19:30 Sesión Hatha-Yoga suave.
- 21:00 Cena y meditación nocturna.

DÍA 2:

- 07:30 Desayuno.
- 09:00 Sesión Hatha-Vinyasa Yoga.
- 12:00 Inicio ruta de vuelta.
- 14:30 Regreso al parking (aprox.)



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

TARIFA

160 € (Grupo mínimo 3 personas)*.

INCLUYE

- Ruta interpretativa por el circo glaciar de Armeña.
- Pernocta en **refugio libre** de montaña.
- **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.
- 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 3 personas). Para grupos inferiores se abonará un suplemento adicional: grupo 2 personas = 240€.
- 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 desarrollado por la empresa de Turismo Activo Yoga Natur Benasque TA-HU-25-0009.



www.yoganaturbenasque.com