



RETIRO YOGA TREK

AVENTURA

*Travesía
de Estós*



PIRINEOS

Valle de Benasque
P.N.Posets-Maladeta

TREKKING

Ruta circular 20 km
Desnivel 1.100+

DIFICULTAD

Técnica MEDIA
Física MEDIA

TARIFA

2 DÍAS
220 €

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

Dentro del Parque Natural Posets-Maladeta, nuestra ruta transcurre por el bonito **Valle de Estós**, salpicado de **ibones**. Su refugio, situado a 1.890 m, dispone de mantas, agua caliente y cafetería.



ITINERARIO

Travesía circular (2 días) de **20 km** con 1.100 m. desnivel positivo en total, visitando los ibones de Batisielles y Escarpinosa.

NIVEL FÍSICO: MEDIO (mochila toda la ruta)

NIVEL TÉCNICO: MEDIO (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 Inicio de la ruta desde el parking de Estós.

- Visita Ibon Escarpinosa.
- Sesión de prânâyâma.
- Comida en ruta (picnic).

16:30 Llegada al refugio (aprox.)

18:00 Sesión Yoga suave.

19:15 Cena en refugio.

21:00 Meditación nocturna.

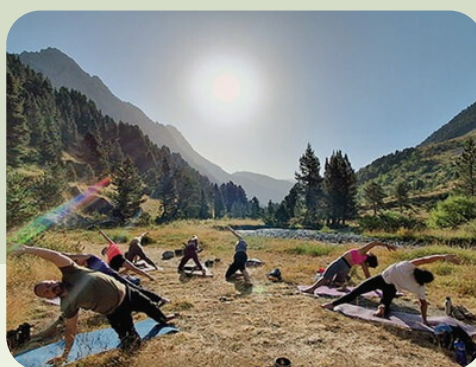
DÍA 2:

07:00 Desayuno en refugio.

08:30 Sesión Hatha-Vinyasa Yoga.

11:00 Inicio ruta de vuelta.

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

220 € (Grupo mínimo 5 personas)*.

10 € descuento según Federación.

INCLUYE

- Una noche de **alojamiento** en el Refugio de Estós en régimen de **MEDIA PENSIÓN** (cena sábado y desayuno domingo).
- **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 inicio.
- 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 = 255€; grupo 3 personas = 320€.
- 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