



RETIRO YOGA TREK

AVENTURA

*Vallibierna
salvaje*



PIRINEOS

Valle de Barrabes
P.N.Posets-Maladeta

TREKKING

Ruta 8 km aprox.
Desnivel 500+

DIFICULTAD

Técnica ALTA
Física MEDIA

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**.

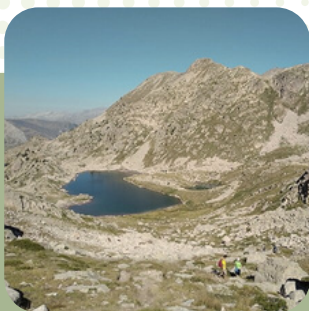
SENDERISMO

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

Llegaremos al moderno y confortable **Refugio Cap de Llauset** a 2.425 m., el más alto dentro del **Parque Natural Posets-Maladeta**, rodeado de un paisaje espectacular y totalmente alpino.



ITINERARIO

Ruta circular de unos **8 km.** y 500 m. desnivel positivo, pasando por los Ibones de Anglios y Botornás.

NIVEL FÍSICO: MEDIO (senderista habitual)

NIVEL TÉCNICO: ALTO (terreno pedregoso)



DIRIGIDO A

A todas aquellas **personas acostumbradas** a realizar rutas de senderismo de **varias horas** y un **desnivel medio**.

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:

- 09:00 Punto de encuentro Aneto.
- 09:30 Inicio en coche hasta el embalse de Llauset
- 10:00 Inicio de la ruta (4-5 h).
- 13:30 Comida pic-nic en ruta.
- 18:00 Sesión Hatha-Yoga suave.
- 19:30 Cena en el Refugio.
- 21:00 Meditación nocturna.

DÍA 2:

- 07:30 Desayuno.
- 09:00 Sesión Hatha-Vinyasa Yoga.
- 12:00 Inicio ruta de vuelta.
- 13:30 Llegada al embalse de Llauset (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

- Una noche de **alojamiento** en el Refugio Cap de Llauset régimen **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 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.

CONDICIONES

- ***Grupo reducido** (retiro garantizado con 4 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