



RETIRO YOGA TREK

AVENTURA

*A los pies
del Aneto
(3 días)*



PIRINEOS

Valle de Benasque
P.N.Posets-Maladeta

TREKKING

Ruta 11 km aprox.
Desnivel 650+

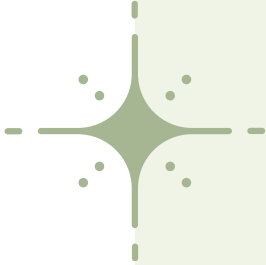
DIFICULTAD

Técnica MEDIA
Física BAJA

TARIFA

3 DÍAS
340 €

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 **11 km** aprox. y 650 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:

- 16:00** Encuentro en Benasque.
- 16:30** Autobús desde el Vado del Hospital hasta La Besurta.
- 17:00** Inicio de la ruta desde Besurta hasta el Refugio La Renclusa (1 h).
- 19:00** Cena en el Refugio.
- 21:00** Meditación nocturna.

DÍA 2:

- 07:00** Desayuno.
- 08:00** Inicio de la ruta al Plan d'Aigualluts (4-5 h).
- 14:00** Comida en el Refugio y tiempo libre.
- 17:30** Sesión de Yoga suave.
- 19:00** Cena en el Refugio.
- 21:00** Meditación nocturna.

DÍA 3:

- 07:00** Desayuno en refugio.
- 09:00** Sesión de Hatha-Vinyasa Yoga en el Ibon de Paderna.
- 11:30** Salida del Refugio y bajada a la Besurta (1 h).
- 13:00** Autobús de vuelta hacia el parking.
- 14:00** Vuelta a Benasque.



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





TARIFAS

TARIFA INDIVIDUAL

340 € (Grupo mínimo 5 personas)*.
20 € descuento según Federación.



INCLUYE

- Dos noches de **alojamiento** en el Refugio La Renclusa en régimen de **PENSIÓN COMPLETA** (dos desayunos, dos cenas y una comida).
- **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.
- Tres 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.
- Esterilla de yoga, se puede alquilar previo aviso (5€).
- Lo NO indicado en el apartado INCLUYE.



CONDICIONES

- ***Grupo reducido** (retiro garantizado con 5 personas). Para grupos inferiores se abonará un suplemento adicional: grupo 4 personas = 380€; grupo 3 personas = 430€.
- 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