RETIRO YOGA TREK

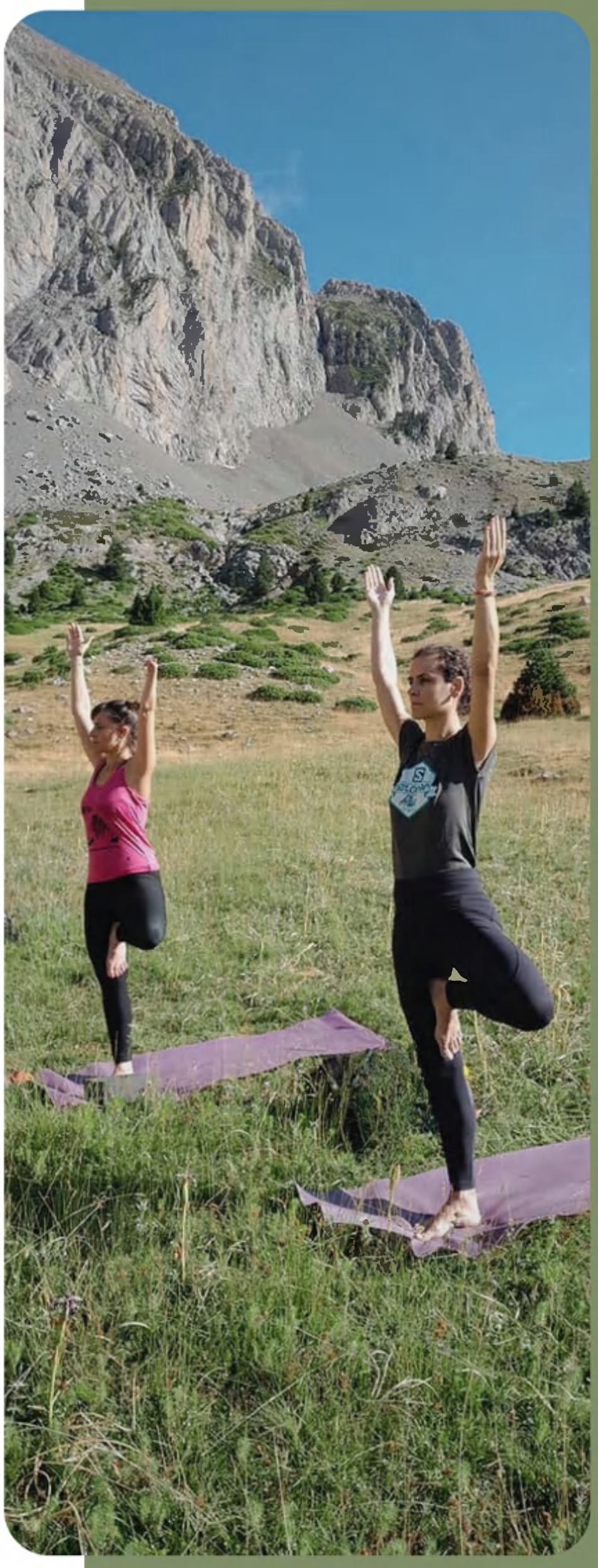
AVENTURA

Cotiella solitario

PIRINEOS	TREKKING	DIFICULTAD	TARIFA
Valle de Benasque P.N.Posets-Maladeta	Ruta 10 km aprox. Desnivel 700+	Técnica BAJA Física MEDIA	2 DÍAS 165 €

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 recorremos 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

165 € (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.

CONDICIONES

- ***Grupo reducido** (retiro garantizado con 3 personas).
  Para grupos inferiores se abonará un suplemento adicional.
- **Reserva: 30%** del importe mediante transferencia bancaria o Bizum.
- El 70% restante se abonará antes del inicio de la actividad.
- **Cancelación hasta 15 días antes:** devolución del importe abonado.
- **Cancelación con menos de 15 días:** el importe de la reserva NO será reembolsable.
- En caso de cancelación por la organización, se ofrecerá una alternativa o la devolución íntegra del importe abonado.

CONTACTO y RESERVAS

SOBRE MI

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.

RESERVA
Tu plaza

655 265 830

@yoganatur.benasque

yoganaturbenasque@gmail.com

Yoga Natur

EXPERIENCIAS HOLÍSTICAS

Retiros, Yoga y Montaña

Este programa es desarrollado por la empresa de
***Turismo Activo TA-HU-25-0009** Yoga Natur Benasque.*

www.yoganaturbenasque.com