RETIRO YOGA TREK

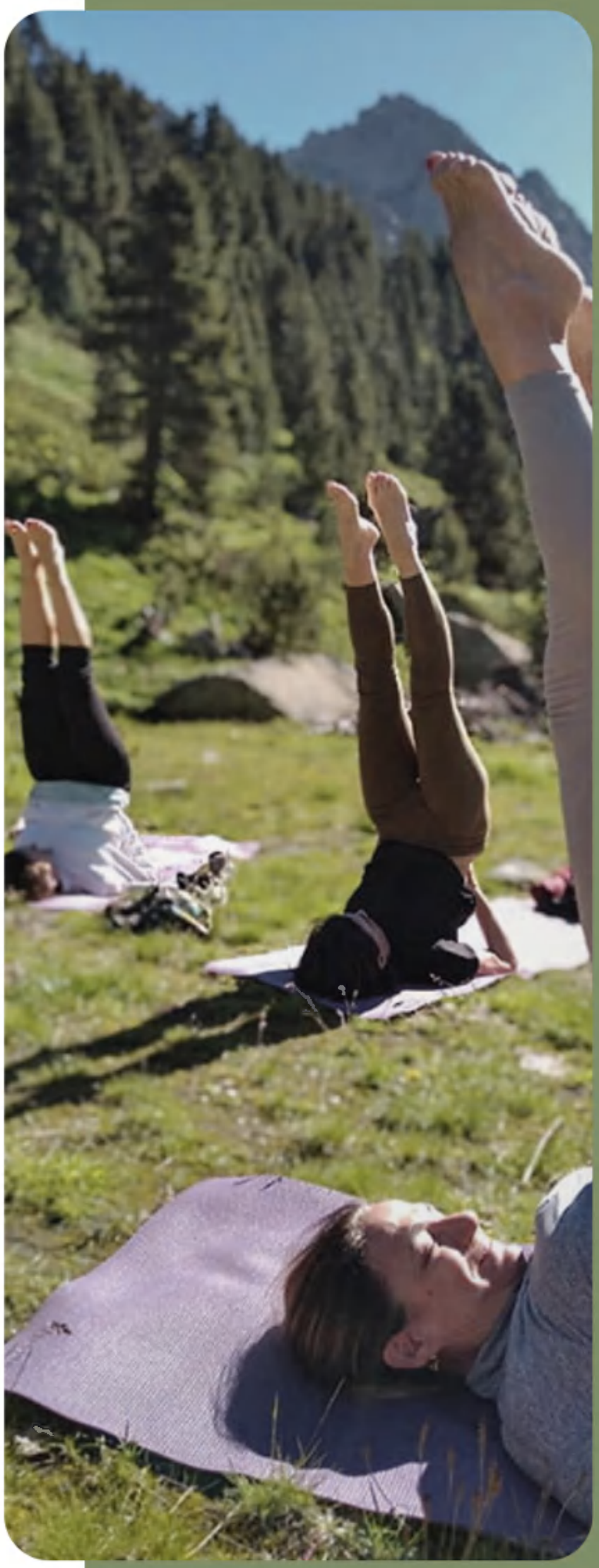
AVENTURA

Travesia de Estós

PIRINEOS	TREKKING	DIFICULTAD	TARIFA
Valle de Benasque P.N.Posets-Maladeta	Ruta circular 20 km Desnivel 1.100+	Técnica MEDIA Física MEDIA	2 DÍAS Desde 155 €

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

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.

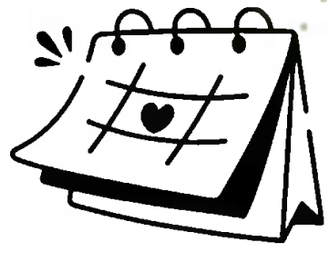
ITINERARIO

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

155€ *(sin alojamiento)*

*Grupo mínimo 4 personas**

INCLUYE

- **Reserva** y gestión de pernocta y dietas en Refugio Estós.
- **Guía** de Media Montaña AEGM/UIMLA.
- **Profesora** titulada de yoga y meditación.
- Dos sesiones de yoga.
- Una sesión de meditación/relajación.
- **Seguro** básico de asistencia y RC.
- IVA incluido.

NO INCLUYE

- **Alojamiento** con **media pensión** (cena sábado + desayuno domingo), Coste aproximado 45-50€ a abonar directamente en el Refugio.
- 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.

CONDICIONES

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