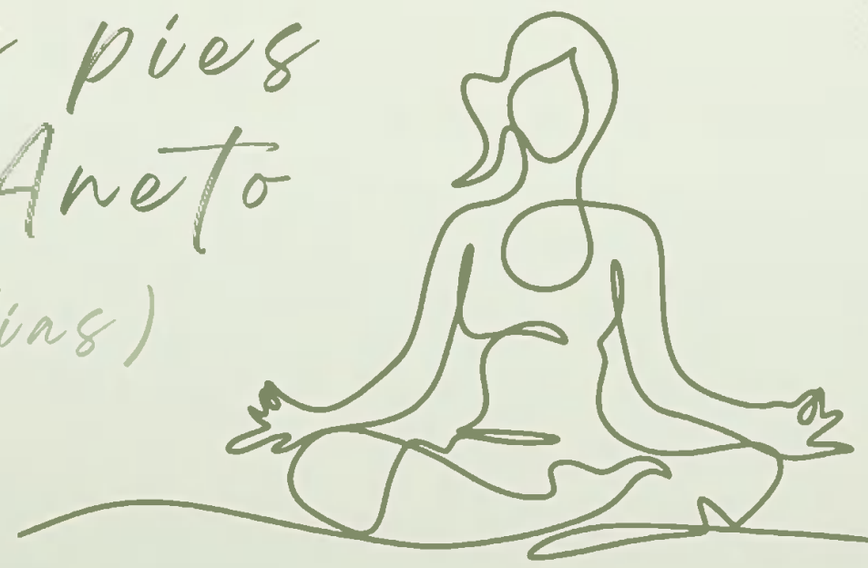
RETIRO YOGA TREK

AVENTURA

A los pies del Aneto

(3 dias)



PIRINEOS	TREKKING	DIFICULTAD	TARIFA
Valle de Benasque P.N.Posets-Maladeta	Ruta 11 km aprox. Desnivel 650+	Técnica MEDIA Física BAJA	3 DÍAS Desde 215€

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

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:

06:00 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

215€ *(sin alojamiento)*

*Grupo mínimo 4 personas**

INCLUYE

- **Reserva** y gestión de pernocta y dietas en Refugio La Renclusa.
- **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

- **Alojamiento** con **pensión completa** (cena viernes/sábado + desayuno sábado/domingo + comida sábado), Coste **aprox. 140€** a abonar en el Refugio.
- Traslado hasta el punto de encuentro.
- **Autobús** i/v hasta Besurta (si es el caso).
- 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 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