RETIRO YOGA TREK

AVENTURA

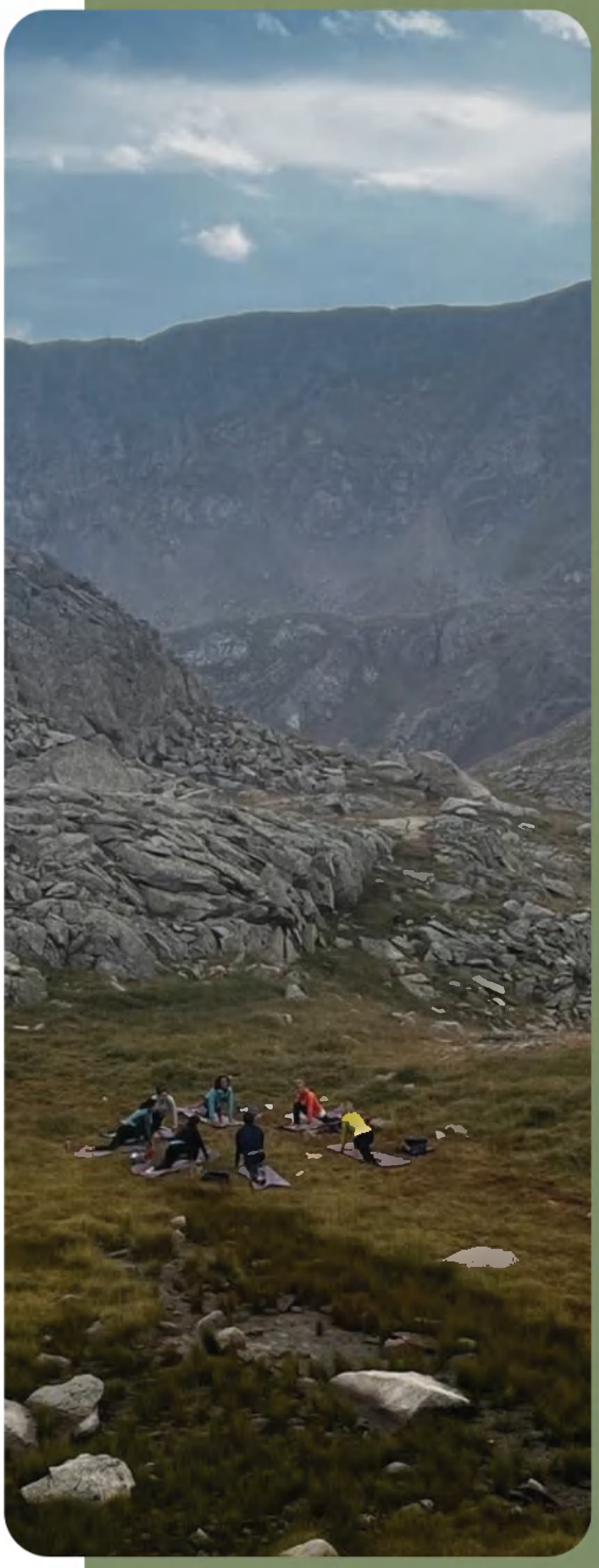
Vallibierna Salvaje

(3 dias)

PIRINEOS	TREKKING	DIFICULTAD	TARIFA
Valle de Barrabes P.N.Posets-Maladeta	Ruta 12 km aprox. Desnivel 800+	Técnica MEDIA/ALTA Física ALTA	3 DÍAS Desde 220 €

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

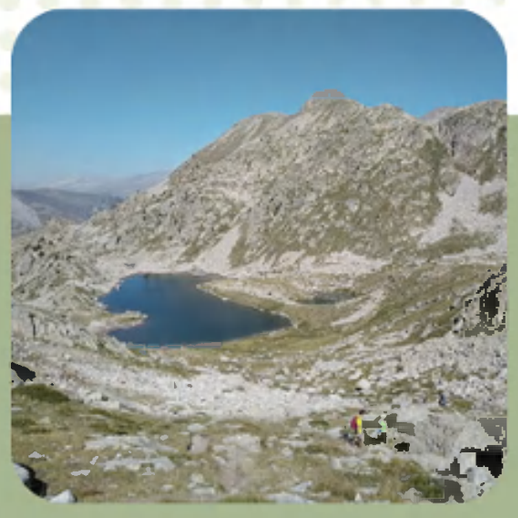
Momentos de **quietud** y meditación guiada en plena naturaleza, donde el silencio y el entorno favorecen la **atención** plena y la **escucha interior**.

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

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 total de **12 km** aprox. y 800 m. desnivel positivo, hacen de esta la ruta más exigente, visitando los **Ibones de Vallibierna.**

NIVEL FÍSICO: MEDIO/ALTO (senderista habitual)

NIVEL TÉCNICO: ALTO (terreno técnico)

DIRIGIDO A

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

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 en pueblo de Aneto.

16:30 Subida en coches al embalse de Llauset.

17:00 Inicio de ruta al refugio Cap de Llauset (1:30 h).

19:30 Cena en el Refugio.

21:00 Meditación nocturna.

DÍA 2:

07:30 Desayuno.

08:30 Inicio ruta a los Ibones de Vallibierna (4-5 h).

14:00 Comida en el Refugio y tiempo libre.

18:00 Sesión de Yoga suave.

19:30 Cena en el Refugio.

21:00 Meditación nocturna.

DÍA 3:

07:30 Desayuno.

09:00 Sesión de Hatha-Vinyasa Yoga.

12:00 Inicio ruta de vuelta al parking (1:30 h).

13:30 Llegada al Embalse de Llauset (aprox.)

14:00 Vuelta al pueblo de Aneto.

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

TARIFAS

TARIFA INDIVIDUAL desde

220€ *(sin alojamiento)*

*Grupo mínimo 4 personas**

INCLUYE

- **Reserva** y gestión de pernocta y dietas en Refugio Cap de Llauset.
- **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. 120€** a abonar en el Refugio.
- 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 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