

TREKKING & YOGA

Naturaleza para
cuerpo y mente



En pleno corazón del Pirineo:

25-26
JUNIO

RESERVA ANTES
DEL 31/05/2022

- + Ruta guiada
- + Noche en refugio
- + Yoga y pranayama
- + Senderismo meditativo



Guías El Run

Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

159 €

Guías El Run

Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

TREKKING & YOGA

Una oportunidad para escapar de nuestras rutinas y sumergirnos en una experiencia única y enriquecedora.

Rodeados de un espacio natural que por su gran belleza y su armonía de colores y sonidos nos invitará a abrir nuestros sentidos y especialmente nuestro corazón.

Creamos un espacio de silencio y contemplación para conectar con nuestra más pura esencia.

Nuria Verdú (Profesora Yoga)



En pleno corazón del Pirineo



Paloma Sánchez (Guía)

ACTIVIDAD:

- Travesía circular de dos días por el Valle de Estós (aprox. 20 km con 1.100 m. desnivel positivo).

FECHAS:

- 25 y 26 de junio de 2022.

PARTICIPANTES:

- Grupo reducido (salida garantizada con 6 pax).
- Estar acostumbrado a rutas largas de senderismo.
- NO se requiere experiencia previa en yoga.

INCLUYE:

- Guía en Media Montaña UIMLA.
- Profesora titulada de yoga por EIY.
- Alojamiento en refugio con régimen media pensión.
- Seguro básico de asistencia y RC.
- Material de yoga (esterilla).

NO INCLUYE:

- Traslado hasta el punto de origen.
- Comidas no incluidas en el refugio.

www.guiaselrun.com

yoganaturbenasque@gmail.com



TREKKING & YOGA

Programa actividad:



9:00 Punto de encuentro e inicio.

- Visita a los Ibones de Batisielles y Escarpinosa.
- Comida en ruta (picnic).
- Sesión de pranayama.

19:30 Cena en refugio.

21:30 Meditación bajo las estrellas.

DIA 1

7:30 Desayuno en refugio.

8:30 Senderismo meditativo (en silencio).

- Sesión de yoga en la naturaleza.
- Comida en ruta (picnic).

16:00 Regreso a los coches.


DIA 2


Condiciones:


- Actividad para los días 25 y 26 de Junio de 2022 en el Valle de Benasque.
- Se requiere el pago de 15 € por persona antes de 31/05/2022 para confirmar la reserva.
- Descuento de 10 € para las personas federadas en montaña por la FEDME o la FAM.
- Todas las actividades INCLUYEN Material Técnico, Seguro de Asistencia y RC además de Guías y Profesores Titulados.
- INCLUYE alojamiento y régimen en MEDIA PENSIÓN en el Refugio de Estós.
- NO INCLUYE traslado hasta el punto de encuentro y retorno.
- El lugar y horario de las actividades estará supeditado a las características del grupo y/o a la meteorología.
- NO se requiere experiencia previa en **yoga**, nos adaptamos a las necesidades del grupo.

Reservas:


Guías El Run


647 533 767 

info@guiaselrun.com 

guiaselrun 

Yoga Natur

655 265 830 

yoganatur.benasque 



Guías El Run

Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

