

# SENDERISMO & YOGA



Naturaleza para cuerpo y mente

JUNIO  
JULIO  
AGOSTO

FINES DE SEMANA

1 DIA:

- + Ruta guiada
- + Sesión de yoga
- + Senderismo meditativo

45,50 €



Guías El Run

Barrancos y Montaña - Valle de Benusque

# Guías El Run

Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

## SENDERISMO & 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:

- Ruta guiada interpretativa de unos 8 km aprox. con +/- 400 m. desnivel.

### FECHAS:

- Sábados y domingos de verano 2022.

### PARTICIPANTES:

- Grupo reducido (salida garantizada con 6 pax).
- NO se requiere experiencia previa en yoga.

### INCLUYE:

- Guía en Media Montaña UIMLA.
- Profesora titulada de yoga por EIY.
- Seguro básico de asistencia y RC.
- Material de yoga (esterilla).

### NO INCLUYE:

- Alojamiento ni traslado.
- Desayuno y/o picnic.



[www.guiaselrun.com](http://www.guiaselrun.com)

[yoganaturbenasque@gmail.com](mailto:yoganaturbenasque@gmail.com)



# SENDERISMO & YOGA

## Programa actividad:




- 9:00 Punto de encuentro y presentación.
- 9:30 Inicio de ruta guiada.
- 11:00 Sesión de yoga.
- 12:00 Inicio de senderismo meditativo (en silencio).
- 13:00 Pranayama y meditación.
- 13:30 Picnic.
- 16:00 Regreso a los coches.


## Condiciones:

- Actividad para los meses de verano de 2022 en el Valle de Benasque.
- Se requiere el pago de 10 € por persona para confirmar la reserva.
- Todas las actividades INCLUYEN Material Técnico, Seguro de Asistencia y RC además de Guías y Profesores Titulados.
- NO INCLUYE alojamiento, ni transporte.
- 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

