



Naturaleza
para cuerpo
y mente

YOGA-TREK Bienestar

Retiro de 3 días en el Valle de Benasque

Hotel rural con encanto en plena naturaleza

Alimentación saludable y vegetariana

Rutas interpretativas guiadas

Yoga, prânâyâma y meditación

Senderismo meditativo

TODOS INCLUIDOS

Un regalo
para el alma

340 €



Guías El Run
Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

Ofrecido y empaquetado
por la agencia:



YOGA-TREK Bienestar

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



OBJETIVO DEL RETIRO

Nuestro programa Yoga-Trek Bienestar está especialmente **diseñado con mucho cariño** para darte esta oportunidad de volver a **conectar contigo**.

Para que puedas disfrutar y relajarte en la **naturaleza**, alimentarte de forma saludable, reconectar con tu cuerpo a través de prácticas de **yoga y prânâyâma**, desarrollar la **plena conciencia** a través del **mindfulness** y el **silencio**, y sentirte cuidado/a y mimado/a como si estuvieras en casa.

EL ESPACIO

Este retiro consta de **3 días** (2 noches) **TODO INCLUIDO** en el Hotel La Casa del Río de Villanova, en el **Valle de Benasque**. Un espacio acogedor y tranquilo en un entorno único (www.lacasadelrio.com).

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Yoga-Trek Bienestar es ideal para **aquellas personas** que buscan unos días de **paz y serenidad**, aún si **NO** tienes experiencia en yoga o meditación.

CUÁNDO SE REALIZA

En **otoño** de **2023**. Fechas a consultar.



En pleno corazón del Pirineo



YOGA-TREK

Bienestar

PROGRAMA

DÍA 1

- 18:00 Llegada y bienvenida al Hotel.
- 19:00 Sesión de Yin Yoga.
- 21:00 Cena.
- 22:30 Meditación.

DÍA 3

- 7:30 Prânâyâma y meditación.
- 8:00 Desayuno.
- 9:30 Senderismo consciente.
- 11:00 Sesión de yoga al aire libre.
- 13:00 Vuelta al Hotel.

DÍA 2

- 7:30 Prânâyâma y meditación.
- 8:00 Desayuno.
- 9:30 Inicio de ruta al Forau d'Aigualluts (comida picnic).
- 16:30 Vuelta al Hotel (aprox.).
- 19:00 Sesión de Hatha-Vinyasa Yoga.
- 21:00 Cena.
- 22:30 Meditación.

Yoga

Sesiones diarias para armonizar cuerpo, mente y espíritu.

Meditación

Visualizaciones y relajaciones guiadas para desarrollar la plena conciencia a través del mindfulness y el silencio.

Naturaleza

Lugar idílico para sentir la naturaleza y conectar con nosotros/as mismo/as. Descúbre el espectacular Parque Natural Posets-Maladeta.

Dieta saludable

Comida equilibrada y nutritiva.

Descanso

Tiempo libre para tu relax, descanso y disfrute personal.



YOGA-TREK

Bienestar

TARIFAS

- 340 €** por persona (IVA incluido).
- 20 €** suplemento habitación individual.

INCLUYE




- 3 días (2 noches) de alojamiento en el Hotel La Casa del Río de Villanova en habitación doble compartida.
- Régimen de **MEDIA PENSIÓN + Picnic**.
- Técnico Deportivo en Senderismo.
- Profesora titulada de yoga por ELY.
- Tres sesiones de yoga.
- Cuatro sesiones de meditación.
- Seguro básico de asistencia y RC.
- Material de yoga (esterilla, bloques, cinturones...).

NO INCLUYE



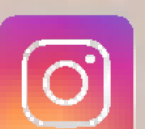
- Traslado hasta el hotel en Villanova.
- Bebidas y comidas **NO** incluidas.
- Lo no indicado en el apartado **INCLUYE**.

RESERVAS

Yoga Natur

-  655 265 830
-  yoganaturbenasque@gmail.com
-  [yoganatur.benasque](https://www.instagram.com/yoganatur.benasque)

Guías El Run

-  647 533 767
-  info@guiaselrun.com
-  [guiaselrun](https://www.instagram.com/guiaselrun)



CONDICIONES

- **Grupo reducido** (retiro garantizado con 4 pax).
- El **pago** se realizará mediante pago único por **transferencia bancaria**.
- Sin cargos por **cancelación** hasta 30 días antes.
- Cargo **25%** por cancelación hasta 15 días antes.
- Cargo **50%** por cancelación con menos de 15 días de antelación.
- Este programa es operado por la **Agencia de Viajes Pyrenees Travels** para el ejercicio 2023 en el Valle de Benasque.

