



Naturaleza
para cuerpo
y mente

YOGA-TREK *Aventura*

2 días - Cotiella solitario

Retiro en pleno corazón del Pirineo

Refugio libre de montaña (Armeña)

Rutas interpretativas guiadas

Yoga, prânâyâma y meditación

Senderismo consciente

VALLE DE BENASQUE

Un regalo
para el alma

Desde

145 €



Guías *El Run*

Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

YOGA-TREK *Aventura*

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 Aventura 2 días - Cotiella solitario" es un retiro diferente, sólo para quienes busquen la **combinación perfecta entre aventura y relajación**. Nos alejamos de los valles más visitados encontrando un lugar tranquilo, solitario e idílico para la práctica de **yoga, prânâyâma y meditación al aire libre**. Regálate esta oportunidad de volver a **conectar contigo**.

EL ESPACIO

Nuestra ruta nos lleva por parte del recorrido del **GR-15 (Senda Prepirenaica)** hasta el **circo glaciar de Armeña**, en el **macizo de Cotiella**. Allí su característico y bien cuidado **refugio** nos acoge a **1.835 m.** de altitud, para hacernos sentir como auténticos pastores de montaña. Refugio sin guardar, lo que hace que este **trekking de autosuficiencia** sea para l@s más aventurer@s.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas aquellas personas acostumbradas a realizar rutas de senderismo de varias horas y con cierto desnivel. **(NIVEL BAJO-MEDIO)** Ruta de **10 km aprox. con 700 m. desnivel positivo**.

NO es necesaria la experiencia en yoga o meditación, sólo estar dispuestx a dejarse llevar.

CUÁNDO SE REALIZA

Desde **primavera a otoño de 2024**. Fechas a consultar.



YOGA-TREK *Aventura*

PROGRAMA

DÍA 1

- 08:00 Punto de encuentro en Seira.
- 08:30 Inicio con los coches hasta el comienzo de la ruta, Barbaruens.
- 09:00 Inicio del Yoga-Trek pasando por el Ibon de Armeña.
- 14:00 Comida en el refugio y tiempo libre.
- 17:30 Sesión de Hatha-Yoga.
- 20:00 Cena en el refugio
- 21:30 Meditación bajo las estrellas.

DÍA 2

- 07:00 Despertar consciente (prânâyâma/meditación).
- 08:00 Ruta al Collado del Ibon.
- 12:00 Ruta de bajada a los coches.
- 14:30 Regreso a los coches (aprox.)

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

Yoga

Realizaremos sesiones al aire libre para permitir que la magia de la naturaleza eleve nuestra práctica y nutra nuestra alma.

Prânâyâma

Aprenderemos técnicas de respiración para incrementar y equilibrar nuestra energía interior, armonizando cuerpo y mente.

Meditación

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

Naturaleza

Disfrutaremos de la paz y la tranquilidad para conectar con nosotros/as mismo/as.



YOGA-TREK

Aventura

TARIFAS

145 € por persona (Grupo a partir de 3 pax).
159 € por persona (Grupo privado 2 pax).

INCLUYE




- Ruta interpretativa por el circo de Armeña.
- Técnico Deportivo en Media Montaña.
- Una pernocta en refugio libre de montaña.
- Profesora titulada de yoga y meditación por la EIY.
- Dos sesiones de yoga y prânâyâma.
- Tres sesiones de meditación/relajación.
- Seguro básico de asistencia y RC.
- Material de yoga (esterilla).
- IVA incluido.

NO INCLUYE



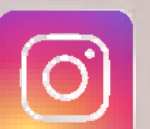
- Traslado hasta el punto de origen.
- Comidas y bebidas.
- Lo NO indicado en el apartado INCLUYE.
- OPCIONAL alojamiento viernes anterior, preguntar (SUJETO A DISPONIBILIDAD).

RESERVAS

Yoga Natur

 655 265 830
 yoganaturbenasque@gmail.com
 yoganatur.benasque

Guías El Run

 647 533 767
 info@guiaselrun.com
 guiaselrun



CONDICIONES

- **Grupo reducido** (retiro garantizado con 2 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.
- El lugar y horario de las actividades estará supeditado a las características del grupo y/o a la meteorología.

Guías **El Run**

Escuelas y Montañas - Valle de Benasque

