



Naturaleza
para cuerpo
y mente

YOGA-TREK *Aventura*

2 días - Valle de Estós

Travesía circular de 2 días por el Valle de Estós

Media pensión en refugio de montaña

Rutas interpretativas guiadas

Yoga, prânâyâma y meditación

Senderismo consciente

VALLE DE BENASQUE

Un regalo
para el alma

180 €



Guías *El Run*
Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

Este programa es operado por la
Agencia de Viajes Pyrenees Travels.



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" es un retiro diferente, sólo para quienes busquen la **combinación perfecta entre aventura y relajación**. Una travesía circular de dos días por un entorno idílico, practicando **yoga, prânâyâma y meditación al aire libre**. Regálate esta oportunidad de volver a **conectar contigo**.

EL ESPACIO

Nuestra ruta transcurre por el bonito **Valle de Estós**, dentro del **Parque Natural Posets-Maladeta**. El **Refugio de Estós** se encuentra a 1.890 metros de altitud y consta de 72 plazas, taquillas, agua caliente, mantas, bar-cafetería y servicio de comidas.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas aquellas personas acostumbradas a realizar rutas de senderismo de varias horas y con cierto desnivel. **(NIVEL MEDIO-ALTO)** Ruta de **20 km aprox. con 1.100 m. desnivel positivo**.

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

CUÁNDO SE REALIZA

Desde **junio** hasta **septiembre** de **2024**.

Fechas a consultar.



En pleno corazón del Pirineo



YOGA-TREK *Aventura*

PROGRAMA

DÍA 1

08:00 Inicio de la ruta desde el parking de Estós.

- Visita al Ibon de Escarpinosa.
- Sesión de prânâyâma.
- Comida en ruta (picnic).

16:30 Llegada al refugio (aprox.)

18:00 Sesión de yoga suave.

19:15 Cena en el refugio.

21:00 Meditación bajo las estrellas.

DÍA 2

06:30 Desayuno en el refugio.

08:00 Sesión de yoga dinámico.

10:30 Senderismo consciente.

13:30 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

TARIFA

180 € por persona (IVA incluido).

10 € descuento según Federación.

INCLUYE

- Una noche de alojamiento en el Refugio de Estós en régimen de MEDIA PENSIÓN (cena sábado y desayuno domingo).
- Técnico Deportivo en Media Montaña.
- Profesora titulada de yoga y meditación por la Eiy.
- Dos sesiones de yoga.
- Tres sesiones de meditación/relajación.
- Seguro básico de asistencia y RC.
- Material de yoga (esterilla).

NO INCLUYE

- Traslado hasta el punto de inicio.
- Comidas y bebidas NO incluidas en el refugio (picnic sábado y otros).
- Lo NO indicado en el apartado INCLUYE.
- OPCIONAL alojamiento viernes anterior, preguntar (SUJETO A DISPONIBILIDAD).

RESERVAS

Yoga Natur

WhatsApp 655 265 830

Email yoganaturbenasque@gmail.com

Instagram yoganatur.benasque

Guías El Run

WhatsApp 647 533 767

Email info@guiaselrun.com

Instagram 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 2024 en el Valle de Benasque.

