



Naturaleza
para cuerpo
y mente

YOGA-TREK *Aventura*

3 días - Vallibierna salvaje

Retiro **TODO INCLUIDO** en pleno corazón del Pirineo

Dos noches en el Refugio Cap de Llauset

Rutas interpretativas guiadas

Yoga, prânâyâma y meditación

Senderismo consciente

EN PLENO PIRINEO

Un regalo
para el alma

290 €



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 3 días - Vallibierna salvaje" es un retiro diferente, sólo para quienes busquen la **combinación perfecta entre aventura y relajación**. Tres días de inmersión en plena naturaleza practicando **yoga, prânâyâma y meditación al aire libre**. Regálate esta oportunidad de volver a **conectar contigo**.

EL ESPACIO

Nos alojaremos en el moderno y tranquilo **Refugio Cap de Llauset** a 2.425 metros de altitud, dentro del **Parque Natural Posets-Maladeta**. Consta de 86 plazas, duchas, agua caliente, mantas, taquillas, cocina, bar-cafetería y servicio de comidas.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas aquellas personas acostumbradas a realizar rutas de senderismo de varias horas (5-6 h.) y con desnivel medio (aprox. 800 m. desnivel positivo) **por terreno técnico. (NIVEL MEDIO-ALTO)**. **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

- 16:30 Encuentro en Embalse Llauset.
- 17:00 Inicio de ruta al refugio (1:30 h).
- 19:30 Cena en refugio.
- 21:30 Meditación bajo las estrellas.

DÍA 3

- 7:00 Despertar consciente.
- 7:30 Desayuno.
- 9:00 Sesión de yoga dinámico.
- 12:00 Salida del refugio y bajada al parking (1 h).
- 13:00 Llegada al Embalse Llauset (aprox.)

DÍA 2

- 7:00 Despertar consciente.
- 7:30 Desayuno.
- 8:30 Inicio ruta a los Ibones de Vallibierna (4-5 h).
- 14:00 Comida en el refugio y tiempo libre.
- 18:00 Sesión de yoga suave.
- 19:30 Cena en el refugio.
- 21:30 Meditación.

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

290 € por persona (IVA incluido).
20 € descuento según Federación.

INCLUYE




- Dos noches de alojamiento en el Refugio Cap de Llauset en **PENSIÓN COMPLETA**. (dos desayunos, dos cenas y una comida).
- Técnico Deportivo en Media Montaña.
- Profesora titulada de yoga y meditación por la EIY.
- Dos sesiones de yoga/prânâyâma.
- Cuatro sesiones de meditación.
- Seguro básico de asistencia y RC.
- Material de yoga (esterilla).

NO INCLUYE




- Traslado hasta el punto de inicio.
- Comidas y bebidas no incluidas en menú.
- Lo NO indicado en el apartado INCLUYE.

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 5 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 SL** para el ejercicio 2024 en el Valle de Benasque o alrededores.

