



RETIRO DE PRIMAVERA “LAS 4 DIRECCIONES”

Cuevas de la Luz Andalucía oriental

29 de abril - 2 de mayo 2022



Yoga, Meditación, Danza, Sonidos,
Temascal, Relajación, Naturaleza



RETIRO

Lugar

Cuevas de la Luz
Bácor-Olivar, Provincia de Granada,
Andalucía Oriental

Organiza

Claudia Linnemann Lovell
Teléfono: +34 654 010339
WhatsApp: +49 (0)176 51001753
andalaventura@gmail.com
Instagram: andalaventura

Inversión

372,-€
con descuento del 10%
si reservas antes del 1 de abril o
si traes a un/a amigo/a



Incluye el alojamiento (3 noches) en cuevas con espacios compartidos para dormir, las comidas desde la merienda de viernes hasta el desayuno de lunes, ambos incluidos.

Clases de Yoga, Meditación, Danza, Temazcal,
Excursiones (caminatas, piraguas).



DESTINO

Introducción

Los paisajes semiáridos de las Altiplanicies del norte de la provincia de Granada son de una belleza espectacular, con un **AIRE** muy limpio y muchos oasis de paz.

Desde la primavera de 2020 el territorio pertenece a la red de **GEOPARQUES** de la UNESCO.

¡Ven y descubre lo que la naturaleza con sus elementos de transformación ha creado aquí!

Uno de los recursos únicos del territorio son las viviendas en **CUEVAS** excavadas **en la roca**. Son refugios y retiros naturales. En ellas nos sentimos abrazadas y cuidadas por la madre TIERRA.

En ese momento del año la **naturaleza** tiene todos los elementos activados, es la mañana del día y corresponde a la juventud del hombre. Si nos hacemos conscientes de los **ciclos** de la naturaleza, podemos afinar nuestras energías y alcanzar un mayor bienestar.

Al igual que la naturaleza se transforma, lo haces tú.



PROGRAMA

VIERNES 29 de abril

15-17h	Llegada, conectar con el espacio
17'30h	Merienda ecológica
18'30h	Bienvenida y presentación
19'30h	Meditación “ Primavera ”
20'30h	Salida al mirador AIRE para ver el atardecer
21'45h	Cena



PROGRAMA



SÁBADO 30 de mayo

8'30-10h	Clase de Yoga integral & Mantras para activar los elementos
10'15h	Desayuno
11'30h	Excursión al AGUA en piraguas
15'30h	almuerzo
16'30-18h	tiempo libre, siesta...
18'30-20h	Sesión de Kundalini Dance
21h	Cena
22'28h	Luna nueva en Tauro





PROGRAMA

DOMINGO 1 de mayo

8-9h	Sesión de Yoga
9'15	merienda muy ligera
10-14h	Temazcal 4 Elementos & Direcciones
15h	almuerzo
16'30h	Siesta o expresión artística, caminata
21h	cena
22h	Meditación Beltane





PROGRAMA

LUNES 2 de mayo

8'30h Desayuno

9'30h Excursión a **Alicún** (Villanueva de
las Torres) “sentir”
Toril, dólmenes y aguas termales
TIERRA & AGUA

14h Ronda de cierre





ALOJAMIENTO EN CASAS CUEVAS



Cuevas de la LUZ

Me he enamorado de este lugar mágico. Estamos en plena naturaleza a un kilómetro del hermoso pantano Negratín, cerca de los *badlands*, del desierto de Gorafe y de la Sierra de Baza.

Las cuevas son alojamientos compartidos con espacios orgánicos y abiertos para dormir. El baño está separado por una cortina y tiene ducha. Son cómodas, espaciosas y algunas tienen mucha luz. Hay alojamientos de diferentes tamaños con camas dobles, individuales y sofá-camas (Cuevas Rio, Suite, Romero, Señor G, Aggelos, Alquimista, Joan Melé y Pinos).

En el precio está incluido dormir en espacios compartidos. Si desearías una habitación doble de uso individual (no compartida) puedes pagar un suplemento de 40€/noche.

En el mismo complejo disponemos de una sala grande para las clases de Yoga, Meditación, Danza, círculos y encuentros.

Hay un comedor amplio y acogedor con cocina.

Un riachuelo pasa cerca, hay árboles y un jardín grande para los momentos de recreo y descanso.



Retiro de primavera
"4 direcciones"





EL EQUIPO del RETIRO



Claudia Linnemann Lovell (Munasiri)

Profesora de Kundalini Dance,
Yoga integral, Meditación,
Guía turística e Interprete

Nuestros anfitriones en las
Cuevas de la Luz son
Lurdes y Artur.



Héctor Ibarra (Xiuhtezkatl)

Discípulo del Camino rojo y
sabidurías ancestrales,
Musicoterapeuta, Co-creador de
OLOTE desarrollo creativo



LA COMIDA



Comida sana vegetariana

Durante el retiro nos preparan comida vegetariana mediterránea, saludable y sabrosa. Procuramos que los ingredientes sean de producción local o ecológica.

Durante el día puedes tomar infusiones o agua.

Puedes pedir jamón o algún plato con carne si lo deseas. Por favor indícanos si tienes alguna alergia o intolerancia.



Estaremos en medio de la naturaleza. Si necesitas algún alimento especial para tú dieta, recomendamos traerlo. El próximo supermercado grande está a 25min en coche. Hay una panadería y otras tiendas pequeñas en el pueblo al lado.

LAS ACTIVIDADES

YOGA integral

Se practican ejercicios de calentamiento, de respiración (*pranayama*), de posturas (*asanas*) o secuencias de movimientos (*kriyas*), meditación y relajación.

Las clases de Yoga serán por la mañana.

No es necesario tener conocimientos previos. Cada participante realiza los ejercicios adaptados a su condición física.

KUNDALINI DANCE

Kundalini Dance integra la Filosofía del YOGA, la DanzaTerapia (DMT) y diversas aplicaciones de espiritualidad y psicología. Unifica danzas sagradas y ancestrales de varias culturas, movimiento intuitivo, mantras, canto y sonidos sagrados, respiración, sanación tántrica, trabajo con el tambor y meditaciones en movimiento. Cada sesión tiene una fase de relajación. La acción y el descanso actúan en armonía.



LAS ACTIVIDADES

TEMAZCAL

Durante el Retiro moveremos las energías densas y sutiles. El Temazcal es una ceremonia ancestral de **limpieza** y **sanación** a través de la sudoración en un baño de vapor y un ritual que atiende a la salud integral. La ceremonia permite volver al **vientre sagrado de la madre** y volver a **nacer**. Es una forma intensa y hermosa de trabajar con las energías de los 4 elementos y de las 4 direcciones (rumbos). Es como una sauna natural y se realiza dentro de una tienda (*inipi*) construida a mano en el jardín de las Cuevas. Nuestro guía será Héctor que tiene mucha experiencia en Temazcales ceremoniales y tradicionales en México y España.



Retiro de primavera "4 direcciones"



MÁS ACTIVIDADES

EXCURSIONES

Vamos a explorar el hermoso entorno de las Cuevas de la Luz. El caminar nos conecta con la Tierra, la flora y fauna del lugar y con nuestros pies... El cuerpo y el alma se oxigenan y nutren al Aire libre.

Las caminatas serán cortas y no serán difíciles.

En la orilla del lago más grande de la zona descubrimos un paisaje con formaciones geológicas espectaculares y campos de olivos y almendros.

Nos acercaremos poco a poco al elemento Agua hasta deslizarnos con **piraguas** en el pantano Negratín. En ese momento del año ya suele hacer una temperatura agradable y puede ser que te apetezca darte un chapuzón...





ALICÚN DE LAS TORRES

El Avalon de Andalucía

El balneario de Alicún está situado en un paisaje único. En este **oasis** del sur de España la madre tierra emana aguas calientes por todos sitios... El agua ordena y armoniza el espacio además de ser transmisor de información, creador... Aquí la presencia de los elementos es permanente y es el **FUEGO** que mueve agua y tierra.

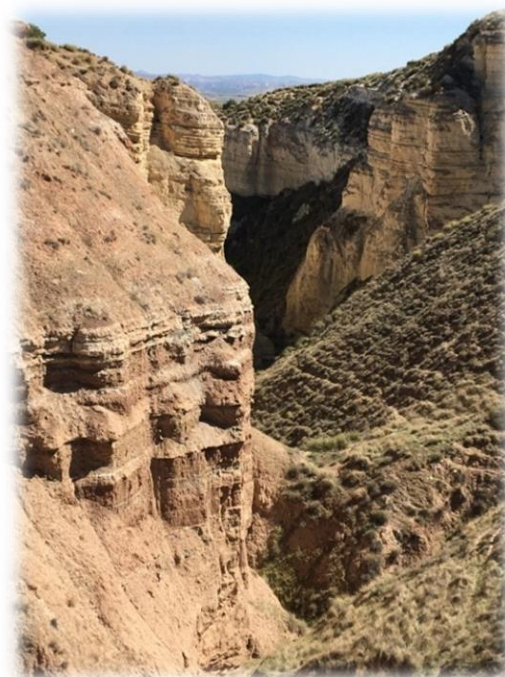
El guardián del sitio es el **Toril**, un “**acueducto vivo**” que tiene miles de años y se encuentra en una zona de gran acumulo de restos de **dólmenes**.

Se dice que en este lugar habita una energía ancestral mágica que tiene el poder de cumplir sueños y sostener procesos de transformación, pero para comprobarlo, tendrás que venir y experimentarlo... ;-)

Crta. de Gorafe, s/n
18539 Villanueva de las Torres (Granada, Spanien)
Web: <https://www.balneariodealicun.com>
E-mail: info@balneariodealicun.com
Telefon: 0034 958 694 022 / Fax: 0034 958 694 411

Retiro de primavera “4 direcciones”

GALERIA DE IMÁGENES DE PAISAJES



Retiro de primavera "4 direcciones"



FORMALIZAR LA RESERVA

CONTACTO

Para más información y reservas
llama al teléfono +34 654 010339 (Claudia) o
escribe un correo electrónico a andalaventura@gmail.com.

La pagina web es www.andalaventura.com

PAGO DEL ANTICIPO

Para asegurar tu plaza en este Retiro pedimos
el abono de un anticipo de **145,-€** en la siguiente cuenta

Titular Arturo Alarcón
IBAN ES67 0081 1573 1800 0102 8306
BIC BSABESBBXXX
Concepto Retiro Andalaventura “4 direcciones”



El importe restante se pagará en abril.

Número de participantes: mínimo 6, máximo 16.

Nos reservamos cambiar el orden de las actividades si el tiempo meteorológico lo pide.



REQUISITOS

TÚ MISMA / TÚ MISMO ♥♥♥
con ganas de regalarte tiempo



- Ropa cómoda, forro polar ligero o chaqueta, pijama de pantalón largo
- Una esterilla de yoga, una mantita para la relajación
- Un cojín, zafu, banquito de meditación o taco para sentarte
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar
- Zapatillas de trekking o deportivas, bañador y toalla
- Citronella u otro producto espanta-mosquitos

¿QUIERES QUEDARTE MÁS TIEMPO?

PRORROGA TU ESTANCIA

No hay ningún problema si quieres llegar antes o si quieres quedarte más días.

Noche extra (con desayuno incluido): 40,-€ / persona

Podemos ofrecer las siguientes actividades:

Taller de pintura, Senderismo,

Excursión a caballo, Masaje,

Geo-excursión por el desierto



CÓMO LLEGAR

Idealmente viajas en coche para poder llegar cómodamente a los alojamientos en cuevas que hemos seleccionado por su encanto y por su ubicación lejos del bullicio de las ciudades.

Si no conduces o prefieres viajar de otra forma podemos ofrecer un servicio de recogida en la estación de autobuses de Baza o Guadix o de la estación de tren de Guadix.

Las Cuevas se encuentran en Bátor-Olivar, un pequeño Municipio en el Altiplano de Granada a aprox. 100km de la capital.

Llegarás por la A92 (N) y tienes que coger la salida nº25. En el km 10 estas en alto y ves de repente el pantano Negratín, en el km 13 pasas por el pueblo Bátor, sigues, dejas de lado el letrero que indica Olivar a mano izquierda y a partir del km 14 vas muy despacio fijándote en un letrero de madera también a tu izquierda. Si ves una barandilla blanca y roja de cerca, tienes que darte la vuelta. Un caminito baja a las Cuevas de la Luz junto a un prado y atravesando un riachuelo.

En verano no suele tener agua.

Avisa si vienes por el interior (Jaén) y te damos las instrucciones correspondientes.

¿Nos vemos en Abril?

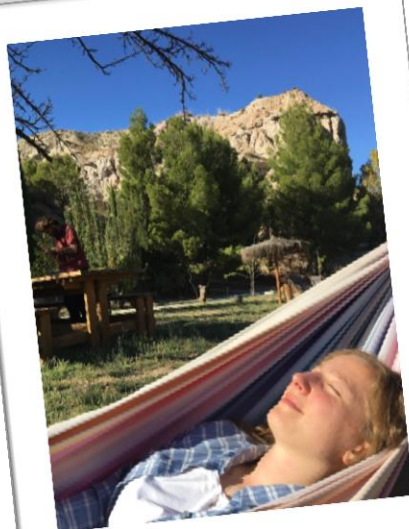
Retiro de primavera "4 direcciones"





EXPERIENCIAS ANTERIORES

Well I am looking for
freedom, looking for
freedom



Retiro de primavera "4 direcciones"