



RETIRO “HACÍA LA LUZ DENTRO DE LA ROCA”

Cuevas de la Luz Andalucía oriental

4 - 6 de septiembre 2020



Yoga, Danza, Sonidos
Meditación, 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

244,-€
222,-€ (con descuento si formalizas la
reserva antes del 5 de agosto)

Incluye el alojamiento en cuevas y espacio compartido para dormir, las comidas desde la cena de viernes hasta el almuerzo de domingo, ambos incluidos.

Clases de yoga, meditación, danza, excursiones y un mimo.





RETIRO

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. 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 y son el lugar ideal para trabajar las cualidades y la energía asociada a este elemento. La conexión con la tierra nos da solidez, nos nutre y nos permite crecer.

Nos imaginamos al principio de nuestra existencia en el vientre de nuestra madre o visualizamos que somos una semilla de un hermoso árbol, en la **OSCURIDAD**. Dentro de la semilla o de la célula está toda la información para la planta o para el ser vivo, ahí dentro se encuentra toda su **LUZ** y todo su potencial aunque no se vea. En este retiro vamos a trabajar nuestra luz interior, cómo conectar con ella, expresarla y hacerla brillar.





PROGRAMA

VIERNES 4 de septiembre

- | | |
|-------------|--|
| 14 – 17h | Llegada, conectar con el espacio y tiempo para mimos de bienvenida |
| 17h | Merienda ecológica |
| 18h | Bienvenida y presentación |
| 19'30 - 21h | Taller inicial Kundalini dance
“ Los 4 elementos ” |
| 21'30h | Cena |



(velada con sonidos)



PROGRAMA

SÁBADO 5 de septiembre



8-8'45h	Canto de Mantras “desde el interior”
9-10'15h	Clase de Yoga integral
10'30h	Desayuno
12h	Excursión al pantano y picnic
18-19'30h	Actividad (<i>sorpresa</i>)
20h	Mirador del Negratin o badlands al atardecer
21'45h	Cena



PROGRAMA



DOMINGO 29 de septiembre

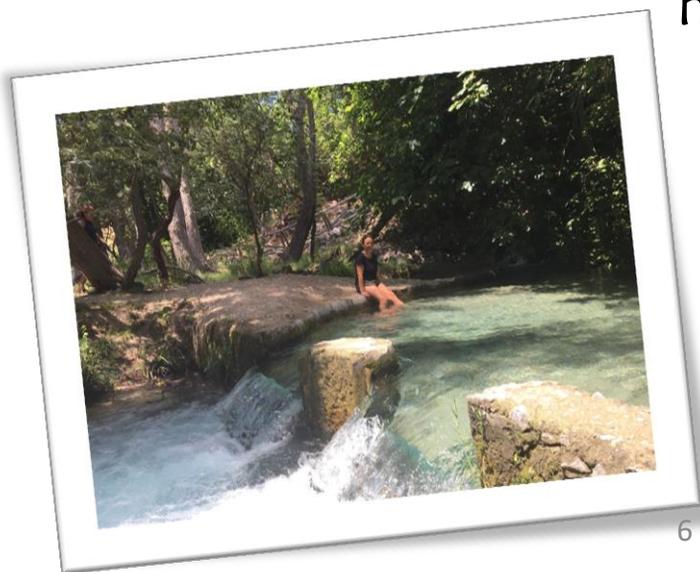
8'30 - 9'30h Meditación
“Guru - de la Oscuridad a la Luz”

9'30 – 10'45h Yoga (*Kundalini o integral*)

11h Desayuno

12 - 13h Charla Alimentación saludable
y energética

14 – 17h Excursión al “Bosque de las
higueras encantadas”
con picnic
y ronda
de cierre





ALOJAMIENTO EN CASAS CUEVAS



Cuevas de la LUZ

Me he enamorado de este lugar mágico y me ha inspirado de tal manera que aquí nació mi primer retiro en cuevas. 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 abiertos para dormir. El baño está separado por una cortina y tiene ducha. Son cómodas, espaciosas y tienen mucha luz. Hay alojamientos de diferentes tamaños con camas dobles, individuales y sofá-camas (Cuevas Daniela, Rio, Suite, Romero, Biblioteca 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 30€/noche.

En el mismo complejo disponemos de una sala grande para las clases y para los talleres. 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.





EL EQUIPO del RETIRO



Claudia Linnemann Lovell (Munasiri)
Profesora de Kundalini Dance Therapy,
Yoga integral, Meditación,
Guía turística e Interprete



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



Josie Daniels
Masajista (deportiva, relajación, tejido
profundo), Nutrición holística,
Profesora de Hatha, Yin y Vinyasa Yoga,



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

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 las mañanas.

Empezaremos el domingo con una Meditación.

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.

Tiene una fase de relajación.

La acción y el descanso actúan en armonía.





MÁS ACTIVIDADES



SONIDOS

El universo fluye y crea a partir de vibraciones de sonido. Puedes traer tu instrumento para la velada. Estoy intentando conseguir un pequeño concierto de Gong, Cuencos o Hang drum.

CANTO DE MANTRAS

El término mantra procede de la palabra *Man*, que significa mente, y la palabra *Tra* que significa proyección u onda o herramienta. El sonido de los mantras es una forma de energía cuyo poder afecta directamente sobre los chakras y sobre la propia psique humana. Las **vibraciones sonoras** actúan sobre el cuerpo, la mente y el espíritu, por medio del movimiento de la lengua, la boca y los cambios químicos en el cerebro.

Una mañana cantamos Mantras antes de la clase de Yoga y también forman parte de la sesión de Kundalini Dance. Puedes cantar o solamente escucharlos y sentir sus beneficios.



MÁS ACTIVIDADES



EXCURSIÓN CAMINATA

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.

En la orilla del lago más grande de la zona descubrimos un paisaje con formaciones geológicas espectaculares y pasaremos por campos de olivos y almendros. Visitaremos la playa de los Majuelos y nos acercamos al elemento Agua. Llevamos un picnic y el que quiere se baña en las aguas turquesas del Negratín.



MÁS ACTIVIDADES



MIMOS

Los mimos deberían de formar parte de la vida de cada persona. Nos podemos mimar de muchas maneras.

Regálate tiempo, un descanso, un retiro, un viaje, una fiesta, algún tratamiento de belleza, etc.

Todo el retiro es un mimo y además podemos ofrecer un **MASAJE de 45 min** durante la estancia.

Josie nos acompañará durante el retiro con diferentes actividades. Tiene unas manos maravillosas y te relaja el cuerpo físico. Si el tiempo nos acompaña, los masajes se darán en el exterior en un rincón del jardín.





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 **140,-€** en la siguiente cuenta

Titular Arturo Alarcón
IBAN ES67 0081 1573 1800 0102 8306
BIC BSABESBBXXX
Concepto Retiro Andalaventura

o en la cuenta

Titular Claudia Linnemann Lovell
PayPal clinnemannlov@gmail.com



El importe restante se pagará en septiembre.

Número de participantes: mínimo 8, máximo 14 (*por COVID*).



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

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): 45,-€ / persona

Podemos ofrecer las siguientes actividades:

Taller de pintura

Excursión en Piraguas o a caballo,

Senderismo, Geo-excursión por el desierto



CÓMO LLEGAR

Idealmente viajas en coche para poder llegar cómodamente a los alojamientos en cuevas que hemos seleccionados 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.

¿Nos vemos en Septiembre?

