



RETIRO

“ABRAZA LA PRIMAVERA CON LOS 4 ELEMENTOS”

Cuevas de la Luz Andalucía oriental

30 de abril - 2 de mayo 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

254,-€
221,-€ (con descuento si formalizas la
reserva antes del 21 de marzo)

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

Clases de yoga, Meditación, Danza, Baño de sonido, 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.

Los seres vivos llevamos los elementos integrados.

La **TIERRA** también representa nuestro cuerpo físico, son los huesos los que nos dan nuestra estructura corporal. Estamos hechos por un alto porcentaje de **AGUA** y para que podamos disponer de energía vital y pueden funcionar nuestros procesos metabólicos necesitamos **AIRE** y oxígeno en nuestras células y **FUEGO** para accionar y digerir... Si logramos equilibrar los elementos en el cuerpo cuidamos de nuestra salud.



PROGRAMA

VIERNES 30 de abril

- | | |
|--------------|--|
| 14-18h | Llegada, conectar con el espacio y tiempo para mimos |
| 17'30h | Merienda ecológica |
| 18'30h | Bienvenida y presentación |
| 19'00-19'45h | Meditación “ Los 4 Elementos ” |
| 20'15h | Salida al mirador del Negratín para ver el atardecer AIRE |
| 21'45h | Cena |



PROGRAMA



SÁBADO 1 de mayo

8-8'45h

Canto de **Mantras**
para activar los elementos

9-10'15h

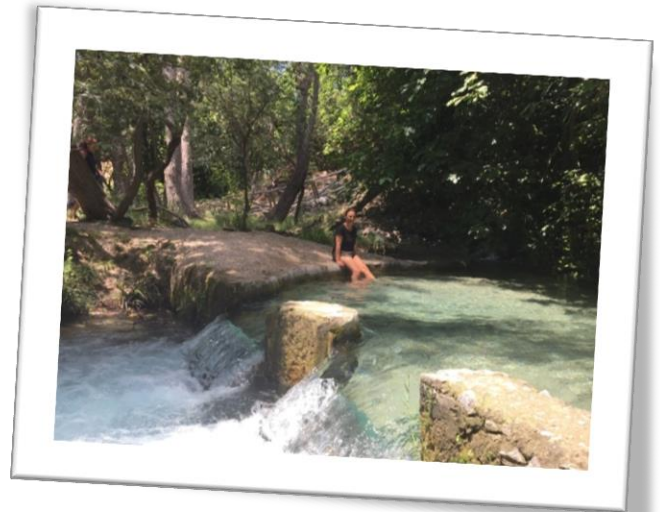
Clase de **Yoga** integral

10'30h

Desayuno

12h

Excursión
al **AGUA**
con baño
y picnic



16-18h

tiempo libre y mimos

18-19'30h

Sesión de **Kundalini Dance FUEGO**

20h

Cena

21'30h

Baño de **sonidos**



PROGRAMA



DOMINGO 29 de septiembre

8'45-10'15h Sesión de Yoga y Meditación

10'30 Desayuno

11'30h Sendero **TIERRA**

15h almuerzo

16h 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 tienen mucha luz. Hay alojamientos de diferentes tamaños con camas dobles, individuales y sofá-camas (Cuevas Rio, Suite, Romero, Biblioteca 1 - 4 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 de Yoga, Meditación, Danza y el Baño de sonido.

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,
Yoga integral, Meditación,
Guía turística e Interprete

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



Josie Daniels

Profesora de Yoga, Nutricionista y Masajista
(deportiva, relajación, tejido profundo)
En este retiro nos ofrece los Mimos.



Isa Bani Mantra y Seva Randev

Profesores de Kundalini Yoga,
En este retiro nos ofrecen un Baño de sonido
con Gong y Hangdrum.



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 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.





MÁS ACTIVIDADES

BAÑO DE SONIDO

El universo fluye y crea a partir de vibraciones de sonido. Sentir los **GONGS** te trae equilibrio y armonía, creando un espacio para la sanación profunda y el rejuvenecimiento. La resonancia holística vibra en cada célula de tu cuerpo liberando el estrés y sanando tus emociones.

El **HANGDRUM** abre un espacio misterioso para la meditación y te transporta a cualquier parte. Recibimos el baño de sonido tumbados o sentados en postura fácil. Se recomienda tener una manta a mano porque en la profunda relajación hay que mantener el calor en el cuerpo.

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

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.

En la orilla del lago más grande de la zona descubrimos un paisaje con formaciones geológicas espectaculares y campos de olivos y almendros. Un día nos acercamos al elemento Agua. Llevamos un picnic y si hace un día soleado de primavera recomendamos un baño en las aguas transparentes.

El domingo a media mañana saldremos de senderismo. La caminata no será difícil y de una duración de 2-3 horas.





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 30 min** durante la estancia.

Josie nos acompañará durante el fin de semana. Tiene unas manos maravillosas y te relaja el cuerpo físico y energético. 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 4 elementos

o en la cuenta

Titular Claudia Linnemann Lovell
PayPal clinnemannlov@gmail.com

El importe restante se pagará en abril.

Número de participantes: mínimo 7, máximo 12 (*por COVID*).

Si la situación mejorase podrían ser más.

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

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 Abril?





EXPERIENCIAS ANTERIORES

