



# RETIRO DE VERANO “EQUILIBRIO y ESPEJUELOS”

Cuevas de la Luz Andalucía oriental

25 – 27 de junio

24 – 28 de Junio



Meditación, Naturaleza,  
Yoga, Danza, Sonidos





# 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

2 noches EQUILIBRIO 287,-€  
4 noches ESPEJUELOS 548,-€  
con descuento de 22€ si reservas antes  
antes del 25 de mayo o si traes a  
un/a amigo/a





# RETIRO

## **Formula 1**      2 días de Retiro viernes a domingo “EQUILIBRIO”

El precio incluye el alojamiento en cuevas y espacio compartido para dormir, las comidas desde la merienda del día de llegada hasta el almuerzo del día de despedida.

También incluye las sesiones y dinámicas de Yoga, Meditación, Danza, el Baño de sonido y las Excursiones.

Para las personas que quieren quedarse más días y quieren conocer mejor el territorio se da la opción de 4 días. La cena del domingo está excluida para elegir “descansar” o comer fuera.

## **Formula 2**      4 días de Retiro jueves a lunes “EQUILIBRIO + ESPEJUELOS” con excursiones geológicas





# 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.

Desde hace un año el territorio pertenece a la red de **GEOPARQUES** de la UNESCO y se lo merece.

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

Igual que la naturaleza se transforma, lo puedes hacer tú. El retiro tiene una intención y un tema.

Estrés, miedos, pre-ocupaciones, experiencias fuertes, pérdidas..., una multitud de cosas nos bloquean o desestabilizan. Nos paramos y miramos en un espejo.

En los últimos meses muchas personas han estado alejados de su zona de confort y queremos dedicarnos a nuestra capacidad de **EQUILIBRARNOS**. Es el eje central de nuestro retiro. Si te puedes venir 4 días, añades la parte de los **ESPEJUELOS**, la geo-experiencia.



# RETIRO



## Elementos de la naturaleza

Parte del tema es la conexión con el territorio y la naturaleza.

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.

La **TIERRA** representa nuestro cuerpo físico, son los huesos los que nos dan nuestra estructura corporal. Estamos hechos por un alto porcentaje de **AGUA** que nos ayuda a fluir 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.

Un elemento muy emblemático de la zona es el **ESPEJUELO**. ¡Si no lo conoces, ven a descubrirlo!



# PROGRAMA

## JUEVES 24 de junio

- |        |  |
|--------|--|
| 15-17h | Llegada, conectar con el espacio y tiempo para mimos |
| 17'30h | Merienda ecológica                                   |
| 18'30h | Bienvenida y presentación                            |
| 19-20h | Meditación “ <b>alineación</b> ”                     |
| 20'40h | <i>Luna llena en capricornio</i>                     |
| 21'30h | Cena   |





# PROGRAMA

## VIERNES 25 de junio

7'30h            desayuno

8'15h            salida

9-14h            **Geo-excursión**



15h              almuerzo

siesta, mimos & llegada

18h              Bienvenida 2

18'30h           Kundalini Dance “**Equilibrio**”

21h              Cena

# PROGRAMA

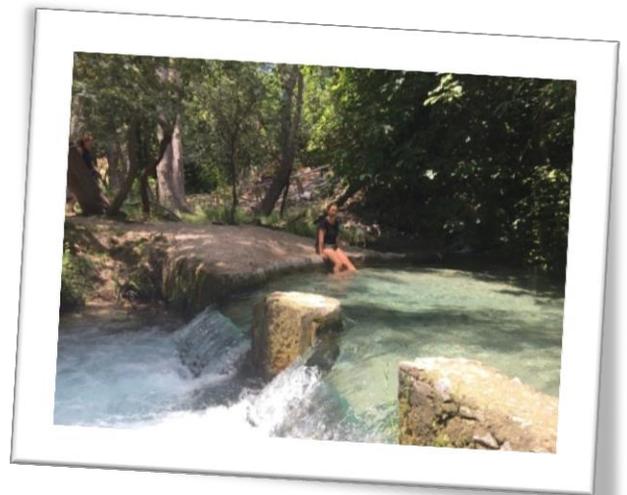


## SÁBADO 26 de junio

8-9'30h Caminata con Mantras & Asanas

9'45h Desayuno

10'45h Excursión **"TIERRA & AGUA"**  
con  
merienda



16'15h almuerzo

17h tiempo libre y mimos

19'45h Baño de **SONIDOS**

21'30h atardecer & cena ligera



# PROGRAMA



DOMINGO 27 de junio

- |         |   |
|---------|---|
| 8-9'15h | Sesión de YOGA  |
| 9'30    | desayuno  |
| 10'30h  | Excursión en <b>PIRAGUAS</b>                                |
| 14h     | Charla  |
| 15'30h  | almuerzo  |
| 16'30h  | ronda de sentir & despedida<br>mimos, siesta, cenamos fuera |





# PROGRAMA

## LUNES 28 de junio

8'30h                      desayuno

9'30                        geo-excursión **“Madre vieja”**

13h                        expresión creativa

14'30h                    almuerzo

15'30h                    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.

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

## 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.

Cantamos Mantras en la naturaleza para sintonizar y también forman parte de la sesión de Kundalini Dance. Hay mantras para trabajar diferentes temas como por ejemplo eliminar miedo o negatividad, invocar la creatividad, estimular la intuición etc.

Puedes cantar o solamente escucharlos y sentir sus beneficios.

# 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.



# 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. Nos acercaremos al elemento Agua.

El viernes iremos de Geo-excursión, el sábado saldremos de Senderismo junto al Agua, el domingo nos metemos en el pantano Negratín con piraguas.

Lunes toca la ruta de las rocas antiguas. Las caminatas no serán difíciles.



# 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 puedes contratar un **MASAJE** de 30 (20€) o de 60 min (35€) durante la estancia. Es necesario reservar tu cita con antelación.

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

Los masajes se darán en una sala acogedora o 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](mailto:andalaventura@gmail.com).

La pagina web es [www.andalaventura.com](http://www.andalaventura.com)



## PAGO DEL ANTICIPO

Para asegurar tu plaza en este Retiro pedimos el abono de un anticipo de **140,-€** (2 días)/ **250,-€** (4 días) en la siguiente cuenta:

Titular Arturo Alarcón  
IBAN ES67 0081 1573 1800 0102 8306  
BIC BSABESBBXXX  
Concepto Retiro Equilibrio & Espejuelos

El importe restante se pagará en junio el primer día del retiro.

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 u otro factor lo pide.



# REQUISITOS



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

- Ropa cómoda, forro polar ligero o chaqueta, foulard, pareo o falda amplia, 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
- Buenas Zapatillas con buen perfil 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



# 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 (consultar precios) en la estación de autobuses de Baza o Guadix o de la estación de tren de Guadix.

Las Cuevas se encuentran en Bácor-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 Bácor, 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. Justo antes de ella a mano izquierda baja un caminito a las Cuevas de la Luz, estás junto a un prado y atraviesas un riachuelo. En verano no suele tener agua.

Si llegas desde *Jaén*, es un camino diferente.

**¿Nos vemos en Junio?**





# EXPERIENCIAS ANTERIORES

