



RETIRO DE VERANO

“La MAGIA del 7”

Cuevas del Ciprés Andalucía oriental

27 - 29 de AGOSTO



Meditación, Naturaleza,
Yoga, Danza, Sonidos





RETIRO

Lugar

Cuevas del Ciprés
Baza, 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 **196,- €**

El precio incluye el alojamiento, las comidas desde la cena del viernes hasta el almuerzo domingo, las sesiones y dinámicas de Yoga, Danza y Meditación, excursiones y el Baño de Sonido en la piscina.





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.

¡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 tema de este retiro es muy especial. Lo tenía en mente durante muchos años y ha llegado su momento.

LA MAGIA del 7

El número 7 es parte de nuestra vida diaria en muchos niveles y es un número sagrado en varias religiones. Desde los cuentos de hadas que escuchamos siendo niñ@s y relatos de la mitología nos acompaña y despierta multitud de asociaciones.

Este verano invito a **siete** mujeres a conectar durante un fin de semana con la vibración y energía de este número, descubrirlo en sus vidas y jugar con él..



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

VIERNES 27 de agosto

- 16-18h Llegada y bienvenida
- 18-19h Dinámica para conectar con el “7”
- 19’30-21h **Meditación Concierto de SONIDOS** con cuencos tibetanos en la piscina al atardecer
- 21’45h cena en Al Jatib





PROGRAMA



SÁBADO 28 de agosto

- | | |
|------------|---|
| 8'30-9'30h | Sesión de YOGA |
| 9'45h | Desayuno |
| 10'45h | Excursión senderismo consciente
"SIERRA & BOSQUE"
con picnic |
| 16'30h | merienda y tiempo libre
en la piscina |
| 19'30-21h | Sesión de Kundalini Dance |
| 21'45h | cena |



PROGRAMA



DOMINGO 29 de agosto

8-9'15h dinámica, YOGA, meditación

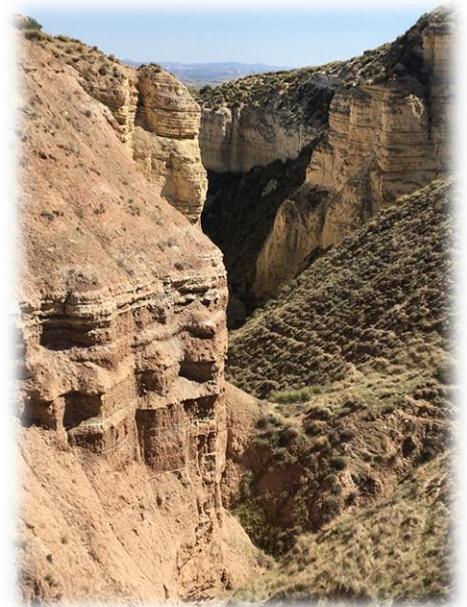
9'30 desayuno

10'30h Excursión a la **Falla de Baza &**
al **pantano NEGRATÍN**

15'30h almuerzo



16'30h ronda de sentir
& despedida





ALOJAMIENTO EN CASAS CUEVAS



Cuevas del CIPRÉS

Me he enamorado de las cuevas como hábitat hace muchos años! De hecho las cuevas me trajeron a este territorio y lograron que echase raíces aquí.

La Cueva del Ciprés es como una casa rural pero dentro de la roca. Tiene todas las comodidades de un alojamiento moderno.

Las cuevas son alojamientos compartidos con espacios orgánicos y abiertos para dormir. Hay tres habitaciones que sirven de dormitorio

Norte – 3/4 camas individuales, con ventana y claraboya

Corazón – cama de matrimonio, sin ventana

Sur – 1 cama de matrimonio y 1 cama individual, con ventana

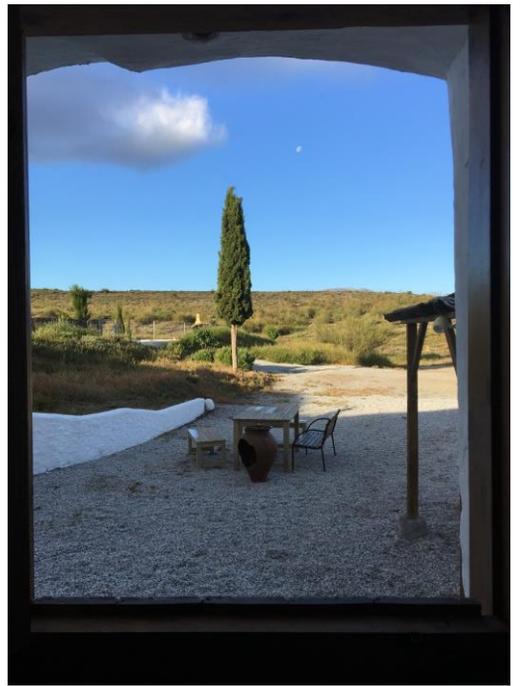
Hay dos baños que están separados de las habitaciones por una cortina. Uno tiene bañera y el otro ducha.

Las habitaciones son cómodas, espaciosas y dos tienen mucha luz.

El terreno que pertenece a la Cueva es grande y hay mucho espacio para los momentos de recreo y descanso. Dispone de una piscina privada con barbacoa, mesa de ping-pong, pista de petanque y huerto.



ALOJAMIENTO CUEVAS DEL CIPRÉS





¿Quién soy yo?



Claudia Linnemann Lovell (Munasiri)

Profesora de Kundalini Dance,
Yoga integral y Meditación,
Licenciada en desarrollo territorial,
Guía turística e Interprete,
Enamorada de cuevas y paisajes...

Creo que mi misión es re-crear vínculos con la naturaleza y re-descubrir historias y conocimientos que facilitan el dialogo entre personas, con uno/ una mismo/a, entre culturas y todos los elementos de nuestro entorno.

Colaboradores:

Héctor (Olote creativo) es Musicoterapeuta

En este retiro nos ofrece un lindo viaje, una experiencia sonora con cuencos, vientos étnicos, tambor y otros instrumentos.

Nuestros anfitriones en el **Restaurante de las Cuevas Al Jatib** son **Jeanneth y Evany**. Se ocuparan de las comidas.



LA COMIDA

Comemos en el Restaurante de las Cuevas Al Jatib



Durante el retiro nos preparan comida mediterránea y sabrosa. Procuramos que los platos sean vegetarianos pero también puedes comer carne o pescado.

Durante el día puedes tomar infusiones o agua.

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..

La Cueva del Ciprés tiene una cocina completa y puedes prepararte algo en cualquier momento.

LAS ACTIVIDADES

KUNDALINI DANCE

Durante el Retiro moveremos las Energías densas y sutiles con una sesión de Kundalini Dance en una sala grande del *espacio vital RESPIRA* para conectarnos con el “7” a través del movimiento y la expresión corporal.

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.



YOGA integral

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

MÁS ACTIVIDADES



BAÑO DE SONIDOS



El universo fluye y crea a partir de vibraciones de sonido.

Los **CUENCOS TIBETANOS** y de **CUARZO** abren un espacio misterioso para la meditación. Los instrumentos nos pueden guiar y armonizar. Héctor nos trae también vientos étnicos, digerido y tambor y nos regala una experiencia muy especial junto a la piscina o incluso...

dentro del agua



MÁS ACTIVIDADES

EXCURSIONES

Vamos a explorar el entorno de la Cueva del Ciprés, de la Sierra de Baza y del pantano Negratín. 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.

El sábado saldremos de Senderismo junto a los árboles, Y el domingo conoceremos la Falla de Baza y nos bañamos en el Negratín. En la orilla del lago más grande de la zona descubrimos un paisaje con formaciones geológicas espectaculares y campos de olivos y almendros.

Las caminatas no serán difíciles.





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 **70,-€** en la siguiente cuenta:

Titular: Claudia Linnemann Lovell
IBAN ES19 0237 0701 9091 6482 8729
BIC CSURES2CXXX
Concepto: Magia del 7



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

Número de participantes: **7**

Se reserva 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
- 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 para la piscina
- Citronella u otro producto espanta-mosquitos



CÓMO LLEGAR

Idealmente viajas en coche para poder llegar cómodamente al alojamiento en una cueva que he seleccionado por su encanto y por su ubicación lejos del bullicio de las ciudades.

Si no conduces o prefieres viajar de otra forma puedo ofrecer un servicio de recogida (*consultar precios*) en la estación de autobuses de Baza o en la estación de tren de Guadix.

La Cueva del Ciprés se encuentra en las afueras de Baza, en el Altiplano de Granada a aprox. 110 km de la capital de la provincia.

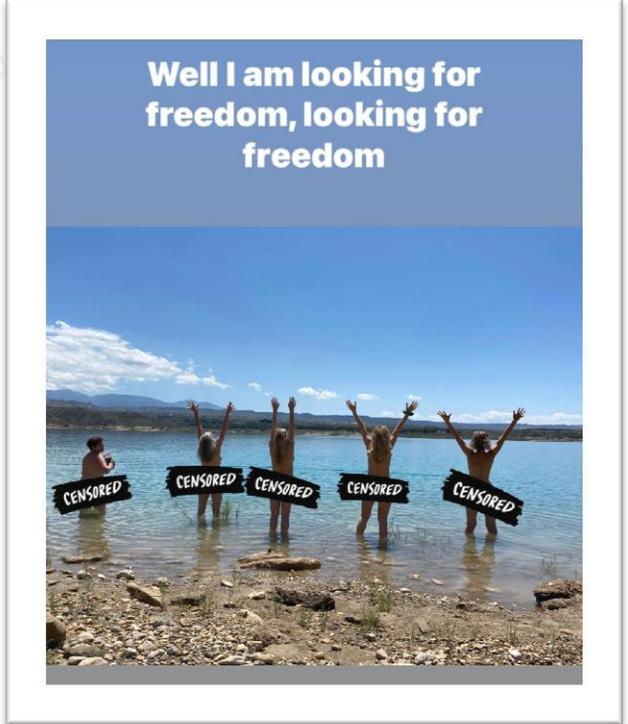
Llegarás por la **A92 (N)** y tienes que coger la salida nº 46. Si vienes desde Murcia/ Lorca tienes que llegar al otro lado de la autovía. En la rotonda eliges la salida más *discreta*, un letrero indica “camino de servicio”. En seguida giras a la derecha y sigues un camino rural. A unos 200m, el mismo camino te lleva a un giro a la izquierda. Conducirás serpenteando entre olivos. En un momento cruzas el lecho de un riachuelo que no suele tener agua y unos metros más adelante llegas a una T. Verás un letrero de madera “Cueva del Ciprés” enfrente que te indica ir a la derecha. Continua sobre el camino asfaltado durante un kilómetro aproximadamente. Antes de llegar a las Cuevas Al Jatib, coges un camino de tierra a mano izquierda. Solo faltan 500m y veras el último letrero de madera a tu derecha. Has llegado!

¿Nos vemos en Agosto?





EXPERIENCIAS ANTERIORES



Retiro de verano "La magia del 7"