



RETIRO DE OTOÑO “YOGA & SENDERISMO”

Cuevas de la Luz Andalucía oriental

30 de septiembre - 2 de octubre 2022



Yoga, Meditación, Rutas, Sonidos,
Relajación, Naturaleza, Danza



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

280,-€ (2 noches)

con descuento del 10%
si reservas antes del 15 de agosto o
si traes a un/a amigo/a

Incluye el **alojamiento** (2 noches) en cuevas con espacios compartidos para dormir, las **comidas** desde la merienda de viernes hasta el almuerzo del domingo ambos incluidos y las **actividades**:

Clases de Yoga, Meditación, Ruta de Senderismo, Danza, Baño de sonidos, Excursión al agua.





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 30 de septiembre



- 15-17h Llegada, conectar con el espacio
- 17h Merienda ecológica
- 17'30h Bienvenida y presentación
- 18h Kundalini Dance "Otoño"
- 20h Salida al mirador **AIRE** para ver el atardecer
- 21'30h Cena





PROGRAMA



SÁBADO 1 de octubre

8-9'30h

Clase de Yoga integral & Mantras

10h

Desayuno

11h

Ruta de SENDERISMO (~12km)
con Picnic



18'30h

Baño de Sonido con
GONG & Hangdrum

20'30h

Cena

Retiro de otoño "Yoga & Senderismo"



PROGRAMA

DOMINGO 2 de octubre

8-9'15h Sesión de Yoga integral

9'30h desayuno

10'30-14h Excursión
al **AGUA**

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 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 otoño
"Yoga & Senderismo"





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.



**Isa (Bani Mantra) y
Patxi (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 Lurdes prepara comida vegetariana, mediterránea, saludable y muy 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.



MÁS ACTIVIDADES



BAÑO DE SONIDO

El universo fluye y crea a partir de vibraciones de sonido. Después de la caminata por los badlands nos entregamos a ellas y a la relajación.



Sentir los **GONGS** 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 poco a poco al elemento **Agua**.

En función del tiempo elegimos hacer una excursión en **piraguas** por el Pantano Negratín, visitar el Bosque de las Higueras encantadas, la poza de aguas termales de Zújar o el Río Guazalamanco.

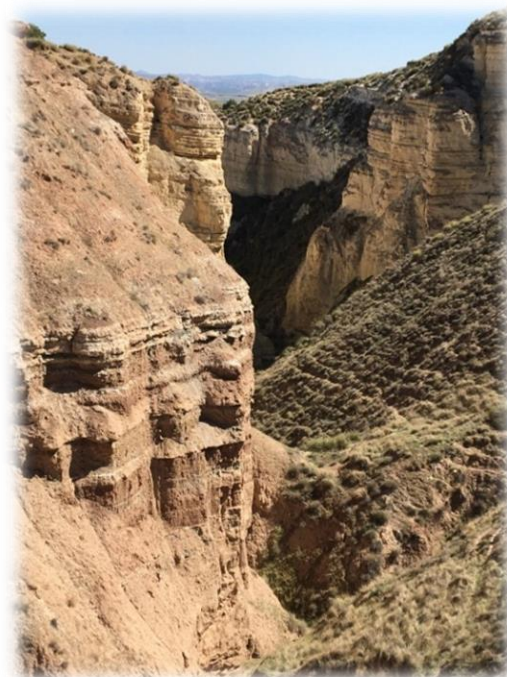
En ese momento del año suele hacer una temperatura muy agradable y puede ser que te apetezca darte un chapuzón...

Las caminatas serán de nivel intermedio.





GALERIA DE IMÁGENES DE PAISAJES



Retiro de otoño "Yoga & Senderismo"



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 “Yoga & Senderismo”

El importe restante se pagará en septiembre.

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): 49,-€ / persona

Podemos ofrecer las siguientes actividades:

Taller de pintura, Senderismo, Piraguas,

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 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.

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

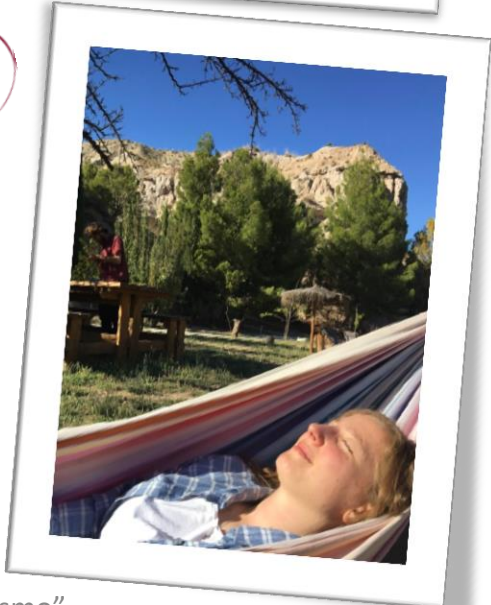
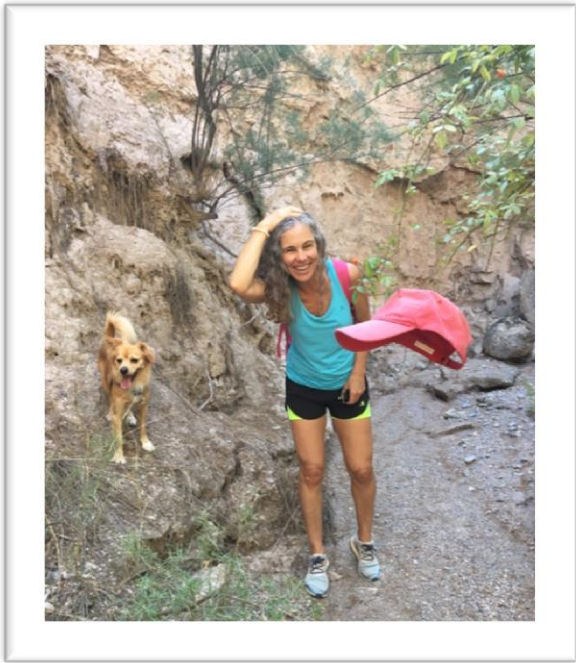
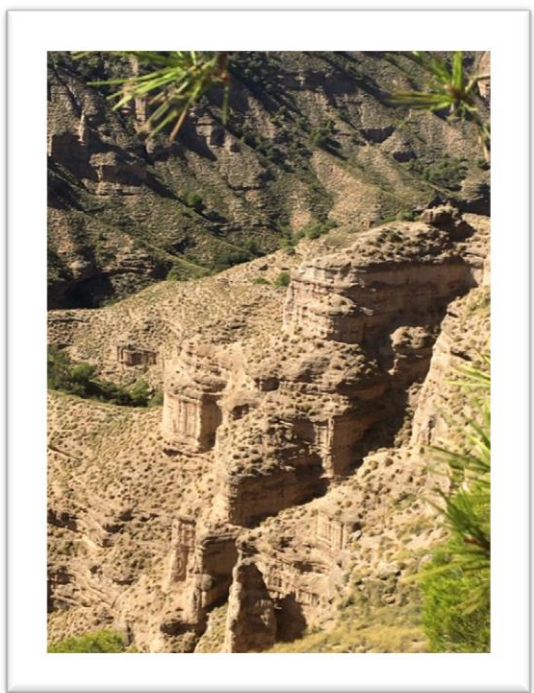
¿Nos vemos en Septiembre?

Retiro de otoño "Yoga & Senderismo"





EXPERIENCIAS ANTERIORES



Retiro de otoño "Yoga & Senderismo"