

Vacaciones de Bienestar para Mujeres
con Claudia Linnemann Lovell
y Laura Juarros Marín

“Mujeres que fluyen”

Cuevas de la Luz y
Balneario de Alicún
(Geoparque de Granada)

23 – 30 de JUNIO 2023





MUJER HERMOSA

¿Vives cómoda en tu cuerpo femenino?

¿Las cosas fluyen en las áreas importantes de tu vida?

¿Conectas con tu sabiduría y creatividad?

¿Te cuidas mucho?

¿Descansas y tomas tiempo para ti?

¿Sientes compasión y gratitud hacia ti?

¿Te sientes hermosa?

¿La intuición es tu aliada?

¿Sientes tu cuerpo con vitalidad y energía? ...



Todo eso y mucho más ¡te lo mereces!



LA PROPUESTA

Lugar Cuevas de la Luz, Bácor-Olivar y
Balneario de Alicún, Villanueva de las Torres
(Geoparque de Granada, Andalucía)

Fechas viernes 23 a viernes 30 de junio 2023

Organizan Claudia Linnemann Lovell
Teléfono: +34 654 010 339
WhatsApp: +49 176 51001753
andalaventura@gmail.com

Laura Juarros Marín
Teléfono: +34 647 059 777
laurajuarros@yahoo.es
www.laurajuarros.es



Incluido Alojamiento en habitación doble y cueva compartida, pensión completa, 4 sesiones de balneario y piscina termal, transfer de las Cuevas al balneario y todas las actividades: Clases de Chi Kung, Yoga, Meditaciones, Danza, Temazcal, Baño de sonido, excursiones a la naturaleza etc.

EL DESTINO



Geoparque de Granada

Los paisajes típicos de las Altiplanicies del noreste de la provincia de Granada son muy áridos y desérticos. Se caracterizan por una singular y fascinante belleza debido a sus formaciones geológicas, además de ofrecer un **AIRE** muy puro y limpio, y muchos oasis de paz.

El territorio pertenece desde la primavera de 2020 a la red de **GEOPARQUES** de la UNESCO.

Muchos visitantes comparan los paisajes con el entorno del Gran Cañon (Colorado).

¡Ven y descubre lo que la artista Naturaleza con sus elementos ha conseguido crear aquí durante millones de años!

El **AGUA** ha sido un protagonista...





La energía femenina y el territorio

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 puedan funcionar nuestros procesos metabólicos necesitamos **AIRE** y oxígeno en nuestras células y **FUEGO** para accionar y digerir...

El **AGUA** es un **elemento femenino** y en esta región desértica, el balneario de Alicún es un oasis dónde el **AGUA** está omnipresente. Esa **AGUA** sale de las entrañas de la **TIERRA** caliente con la energía del **FUEGO** y nos ayuda a trabajar el **fluir**.

Sobre los meridianos de las corrientes de **AGUA** se construyeron hace tiempos inmemoriales dólmenes para acoger a los ancestros difuntos y expandir su **esencia**.

Un portador de las **AGUAS** es el **Toril**, un acueducto que crece de forma natural y se considera el **guardián** del lugar.

Si logramos **equilibrar** los elementos en el cuerpo **cuidamos** de nuestra salud.



EL EQUIPO del RETIRO



Laura Juarros Marín

Psicóloga y Psicoterapeuta humanista, Instructora autorizada de Tao Yin por Renu Li, Facilitadora del Trabajo Reconecta con Roseaux Danzants y Transalquimia

www.laurajuarros.es

Claudia Linnemann Lovell (Munasiri)

Licenciada en desarrollo territorial, enamorada de paisajes y cuevas... Instructora de Yoga integral, Meditación y Kundalini Dance, Guía turística e Intérprete

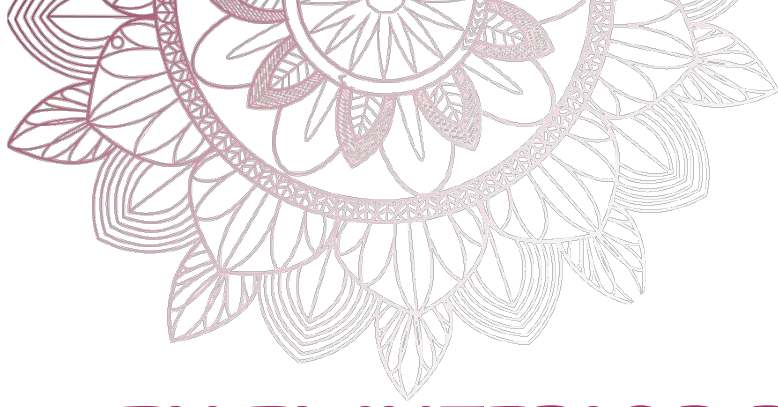
www.andalaventura.com





PROGRAMA

Día	Actividades	Lugar
VIE 23.6.	18h Bienvenida y presentación 19'30h Sesión de Kundalini Dance FUEGO, AGUA y AURA - cómo quitar obstáculos	Cuevas de la Luz Bácor-Olivar
SA 24.6.	8h Chi Kung , Excursión al agua (Baño y/o Piraguas), Meditación Gaia, arte-expresión, 18h Temazcal	Cuevas de la Luz Bácor-Olivar
DO 25.6.	10 h excursión al Bosque de las Higueras encantadas y al mirador del Negratin Meditación Tao Yin, Círculo de sanación	Pozo Alcón Cuevas de la Luz
LU 26.6.	8h Yoga femenino / Meditación Viaje Bácor-Alicún - circuito de balneario 19 h Descubrimos el entorno, Toril & Dólmenes Baño nocturno piscina termal exterior	Cuevas de la Luz Alicún de las Torres
MA 27.6.	8h Sonidos curativos – dólmenes de arriba Caminata consciente Minas de ocre / rueda medicinal, latido, conectar, dones de los ancestros, circuito de balneario Chi Kung & Meditación Amrit	Alicún de las Torres
MIE 28.6.	8h Yoga equilibrio 11h Castillo Calahorra, Desierto o fin del mundo, circuito balneario, 20h Sesión de la Danza de las direcciones, Baño de sonido con Héctor	Calahorra Gorafe o Beas de Guadix Alicún de las T.
JU 29.6.	Bautizo de las diosas - piscina interior & siesta Raja, el placer de ser mujer, Jardín de Perséfone baño nocturno piscina exterior 22h hoguera con cantos y danza	Alicún de las Torres
VIE 30.6.	8h Chi Kung al aire libre, fuente la Manganese Ritual renovación, circuito balneario/Ronda cierre	Alicún de las Torres



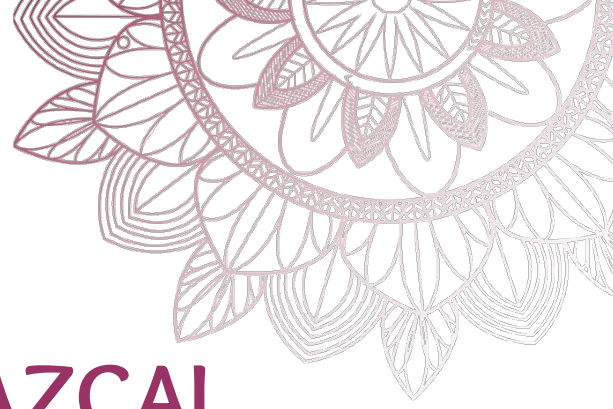
EN EL INTERIOR DE LA TIERRA

No se puede visitar el Geoparque de Granada sin descubrir su hábitat único: las **Cuevas**.

Uno de nuestros lugares preferidos excavados en la roca son las Cuevas de la Luz en Bácor-Olivar cerca del pantano Negratín. Aquí el elemento más presente es la **TIERRA** y trabajaremos con **LUZ** y **OSCURIDAD**, con expresión e introspección. Las cuevas son como un útero, espacio de creación poderosa...



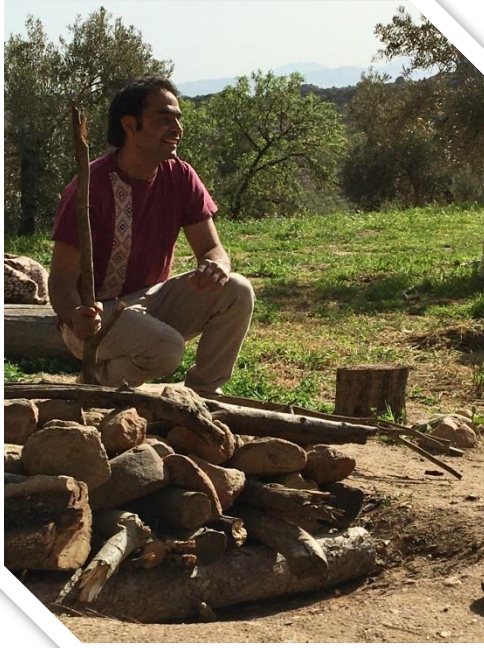
Nuestros anfitriones serán Lurdes, Artur y sus hijos. Nos ofrecerán una deliciosa comida vegetariana con productos de la zona.



TEMAZCAL

con Héctor Ibarra (Xiuhtezkatl)

Discípulo del Camino rojo
y sabidurías ancestrales
Musicoterapeuta y Co-creador de
OLOTE desarrollo creativo



Durante el Retiro moveremos las energías densas y sutiles. El Temazcal es una ceremonia ancestral de **limpieza** y **sanación** a través de la sudoración en un baño de vapor y un ritual que atiende a la salud integral. La ceremonia permite volver al **vientre sagrado de la madre** y volver a **nacer**.

Es una forma intensa y hermosa de trabajar con las energías de los 4 elementos y de las 4 direcciones o 7 rumbos.

Es como una sauna natural y se realiza dentro de una tienda (*inipi*) construida a mano en el jardín de las Cuevas.

Nuestro guía será Héctor que tiene mucha experiencia en Temazcales ceremoniales y tradicionales en México y España.





EXCURSIONES A LA NATURALEZA

AGUA EN EL DESIERTO

Un día iremos a conectar con las AGUAS frías de montaña y ríos.

La excursión será de un día y nos llevará al **Bosque de las Higueras encantadas** en el río Peralta cerca la localidad de Pozo Alcón (Jaén).

En el camino haremos una parada en el mirador del **pantano Negratín**. Es el “mar” del Altiplano de Granada.

Permitiremos que el AGUA corra por nuestras venas y nos refleje lo que quiere hacerse visible en el momento del encuentro.





ALOJAMIENTO

Este año hemos diseñado el retiro de mujeres un poco diferente. Primero nos alojaremos en las hermosas Cuevas de la Luz durante 3 noches para poder disfrutar de éste hábitat con una temperatura natural agradable en el momento del **solsticio de verano** y la llegada de calor, y nos bañaremos en las aguas fresquitas de esta parte del Geoparque.

Luego pasaremos a la experiencia de dormir cerca de las aguas termales que emanan de la tierra en el balneario de Alicún de las Torres.

Cuevas de la Luz (Bácor-Olivar) 3 noches

En el precio está incluido dormir en cuevas compartidas con baño (entre 2-4 mujeres) en el recinto troglodita.

Suplemento para una habitación/cueva doble de uso individual: 40€/noche.

Hotel Reina Isabel** (Alicún) 4 noches

Durante la estancia en el balneario dormiremos en una habitación doble del hotel con baño privado.

Suplemento para una habitación individual: 15€/ noche, y para una habitación doble de uso individual 30€/ noche.

Las opciones están sujetas a disponibilidad.

Si te llama la aventura también existe la posibilidad de dormir en una tienda de glamping, pero tiene un precio más elevado. Las tiendas tienen espacio hasta 4 personas. Consultar precios.



ALOJAMIENTO EN LAS CUEVAS DE LA LUZ

Nos hemos 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, espaciaosas 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 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.



Mujeres que fluyen
2023





LA COMIDA



Lurdes nos prepara la comida en las Cuevas de la Luz. Nos ofrece pensión completa y elabora cosas muy ricas! Comida vegetariana mediterránea, saludable y sabrosa. Procura que los ingredientes sean de producción local o ecológica.

El desayuno se sirve en la mesa (pan, tomate, aceite, fruta, queso, jamón, huevo, café, zumos e infusiones).

Durante el día puedes tomar infusiones o agua.

Puedes pedir jamón o algún plato con carne si lo deseas.



Por favor indicanos si tienes alguna alergia o intolerancia.

Estaremos en medio de la naturaleza. Si necesitas algún alimento especial para tú dieta, te recomendamos traerlo. El próximo supermercado grande está a 25 min en coche. Hay una panadería y otras tiendas pequeñas en el pueblo al lado.



ALICÚN DE LAS TORRES

En este **oasis** del sur de España la madre tierra emana aguas calientes por todos sitios...

El balneario está situado en un paisaje único. Dispone de un hotel tradicional ****Hotel Reina Isabel** (con **47** habitaciones) con tratamientos de spa (bañera de burbujas, ducha 360 grados) y piscina interior.

En el recinto se dispone también de tiendas de **Glamping** para dormir escuchando los sonidos de la naturaleza, una piscina exterior de agua termal con césped y sombra y muchos tesoros escondidos...

En nuestra propuesta se incluye a diario **1 hora de circuito de balneario**. Se pueden contratar tratamientos de bienestar (masajes) y estética.

El guardián del sitio es el **Toril**, un “**acueducto vivo**” que tiene miles de años y se encuentra en una zona de gran acumulo de restos de **dólmenes**.

Se dice que en este lugar habita una energía ancestral mágica que tiene el poder de cumplir sueños y sostener procesos de **transformación**, pero para comprobarlo, tendrás que venir y experimentarlo ... ;-)
Es el **Avalon** de Andalucía.



LA COMIDA



En el recinto del balneario de Alicún hay varios restaurantes. Nos ofrecen pensión completa (con 1 bebida incluida en cada comida) y la cocina fabrica cosas muy ricas. El desayuno es tipo buffet al estilo andaluz (pan, tomate, aceite, fruta, queso, jamón, café, zumos e infusiones).



Las comidas tienen platos de carne y pescado, pero la cocina es muy flexible y nos puede preparar platos vegetarianos. Avísanos si tienes alguna intolerancia o alergia.

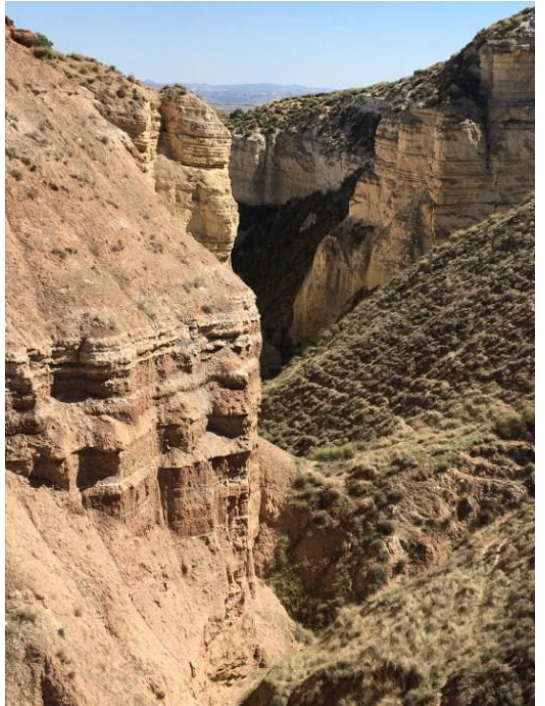
Horarios:

Desayuno	8'00-10'30h
Almuerzo	13'30 - 15'30h
Cena	20'30 - 22'00h

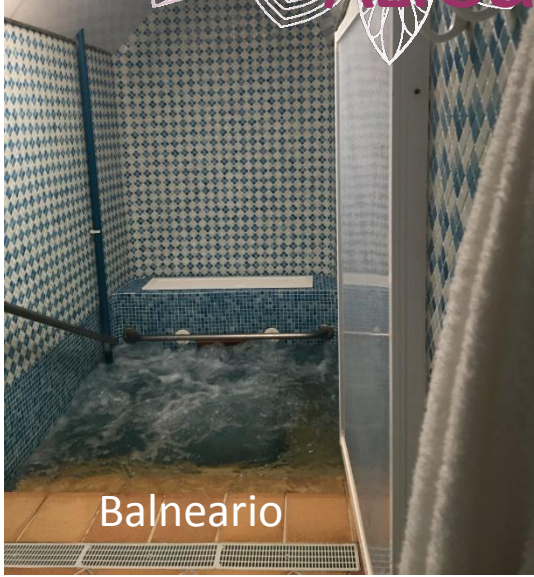
No hay tiendas o supermercados cerca. Si necesitas algún alimento o suplemento específico, te recomendamos traer lo que necesitas para tu dieta diaria.



GALERIA DE IMÁGENES DE PAISAJES



GALERIA de IMAGENES ALICÚN DE LAS TORRES



Balneario



Piscina termal interior



Tratamiento de pies



Tiendas de Glamping





RESERVAS



CONTACTO

Para más información y reservas

Laura

Tfno: +34 647 059 777

Email: laurajuarros@yahoo.es

Claudia

Tfno +34 654 010339 / +49 176 51001753

Email: andalaventura@gmail.com

PRECIO

1144,- €

con descuento *early bird** o *diosa*** 999,- €

**reservas antes del 15 de mayo ** traes a una amiga*

PAGO DE ANTICIPO

Reservan el alojamiento para nosotras.

Por ello es importante abonar un anticipo de 250,-€ para reservar tu plaza.

Titular de la cuenta: AGINSE S.L.

Dirección de la cuenta: Ctra. GR-6101 Km16, Villanueva de las Torres

IBAN ES59-2100-2275-0802-0007-5622

Concepto: **Mujeres que fluyen Junio 2023**

El importe restante se ruega pagar el primer día del retiro en efectivo o una semana antes por bizum. Consultar opciones.

Participantes: **8-16 personas**



REQUISITOS

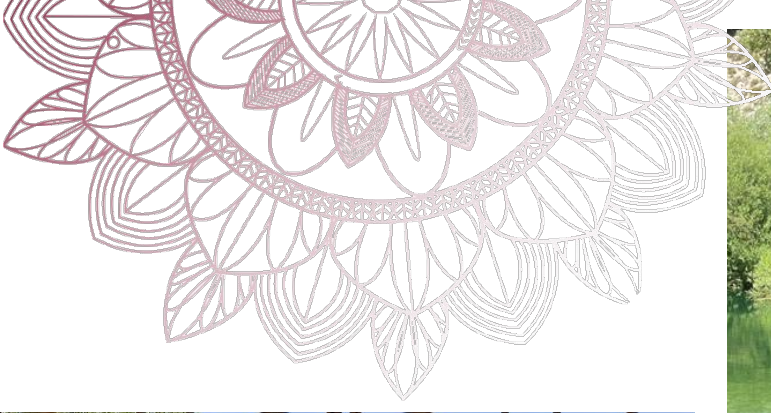
TÚ MISMA ❤️❤️❤️
con ganas de regalarte tiempo...



Algunas recomendaciones:

- Ropa cómoda, forro polar ligero o chaqueta, foulard, pareo, vestido 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) chancas o sandalias
- Bañador y toalla* para la piscina
- Citronella u otro producto anti-mosquitos

**si vienes en avión, habla con nosotros*



**Recordando
Mujeres que fluyen 2022**





Te esperamos en el *Avalon de Andalucía...*





CÓMO LLEGAR a las Cuevas de la Luz

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 en la estación de autobuses de Baza o Guadix o en la estación de tren de Guadix (consultar tarifas). Puedes llegar con el AVE a Granada y de ahí seguir en tren o en bus. El aeropuerto más cercano es el Federico García Lorca en Granada. Una buena alternativa para llegar en avión son Almería, Murcia y Málaga. Desde ahí se recomienda coger un coche de alquiler o un autobús. El *blablacar* funciona bien.

Las Cuevas se encuentran en Bátor-Olivar, un pequeño municipio en el Altiplano de Granada a aprox. 100 km de la capital. Si llegas por la A 92 (norte) 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 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 Junio** ❤️





MÁS RECUERDOS



Mujeres que fluyen