



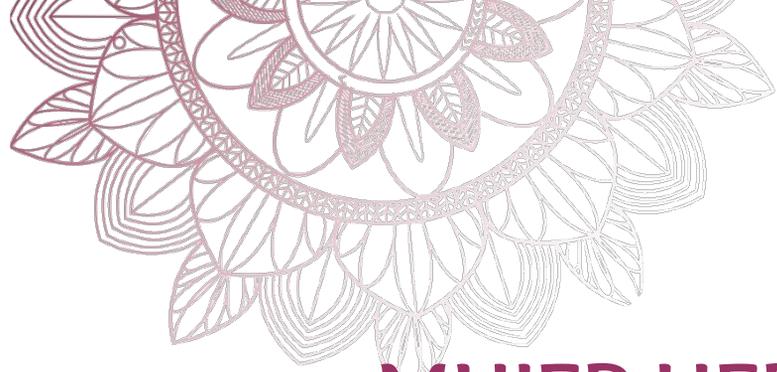
Vacaciones de Bienestar para Mujeres
con Claudia Linnemann Lovell
y Laura Juarros Marín

“Mujeres que fluyen”

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

29.8. – 5.9.2025





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-Oliver y Balneario de Alicún, Villanueva de las Torres (Geoparque de Granada, Andalucía)
- Fechas** viernes 29 de agosto a viernes 5 de septiembre 2025
- 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 cueva compartida y en habitación doble en el hotel, 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, Baño de sonido, Taller de plantas, excursiones a la naturaleza etc. El programa es orientativo, el orden puede variar en función de las necesidades del grupo y del tiempo.

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.

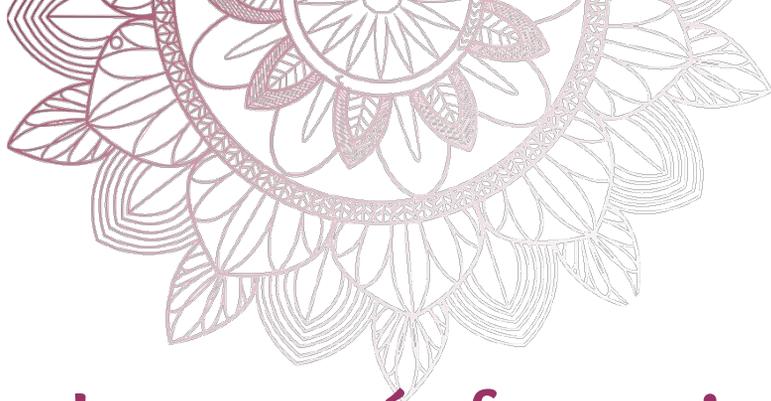
El territorio pertenece desde la primavera de 2020 a la red de **GEOPARQUES** de la UNESCO.

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 donde 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





EL EQUIPO del RETIRO



Héctor Ibarra

Guía de paisajes musicales y facilitador de experiencias sonoras, Co-fundador de OLOTE Creación Colectiva.

Instructores de Kundalini Yoga y Sonoterapia con Gong, Hangdrum y otros instrumentos.



Bani Mantra & Patxi

Gabriel Hernández Viera

Licenciado en Biología y Máster en Fitoterapia. Escuela **Salud Natura Sofia**. En su trabajo como formador y terapeuta integra las medicinas griega y china, la alquimia interna, el trabajo con sueños y la meditación.

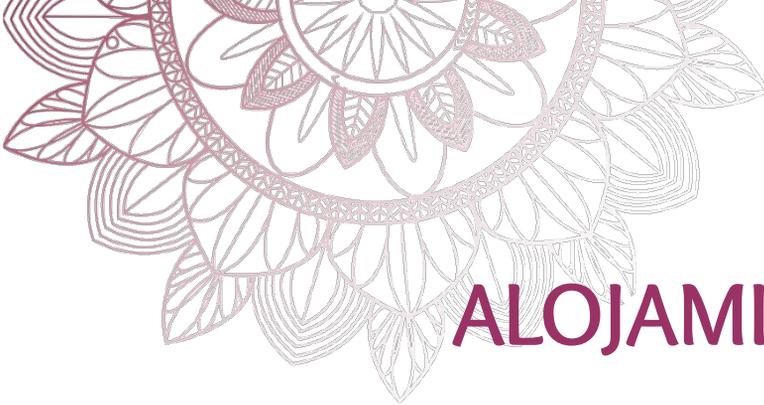




PROGRAMA



Día	Actividades	Lugar
VIE 29.8.	17h Bienvenida y presentación 19'30h Sesión de Kundalini Dance - elementos	Cuevas de la Luz
SA 30.8.	8h Chi Kung y Laberinto 11h Excursión (Bosque encantado, Guazalamanco, mirador), Meditación Gaia 19'30h Baño de Sonido con arte-expresión	Cuevas de la Luz, Pozo Alcón
DO 31.8.	8 h apertura de los Sentidos 10'30 h Excursión al agua (Baño y/o Piraguas), 17h Meditación Tao Yin , Círculo de sanación 19h Viaje Bácor-Alicún, cena y Baño nocturno	Cuevas de la Luz Alicún de las Torres
LU 1.9.	8h Yoga femenino/ Meditación 10h circuito de balneario, 13h caminata conexión, 16h Taller de Plantas medicinales y Alquimia 19 h Descubrimos el entorno, Toril & Dólmenes	Alicún de las Torres
MA 2.9.	8h Sonidos curativos – dólmenes de arriba Caminata consciente Minas de ocre/ rueda medicina, latido, conectar, dones de los ancestros, 16h circuito de balneario, siesta 19h Danza circular , Meditación Amrit	Alicún de las Torres
MIE 3.9.	8h Yoga equilibrio 11h Excursión Castillo Calahorra, Desierto o fin del mundo, canto, 16h circuito balneario, opción Via ferrata, 21'30h película y charla	Calahorra, Gorafe o Beas de Guadix Alicún de las T.
JUE 4.9.	8h Bautizo de diosas - meditación piscina interior Raja, el placer de ser mujer, Jardín de Perséfone 16h circuito balneario, 22h celebración hoguera con cantos y danza bajo las estrellas	Alicún de las Torres
VIE 5.9.	8h Chi Kung al aire libre, fuente la Manganesea Ritual renovación, paseo interior, Ronda cierre	Alicún de las Torres



ALOJAMIENTO

Empezamos en el útero de la Tierra y en la zona de aguas fresquitas. Primero nos alojamos 2 noches en un conjunto troglodita muy amplio y mágico.

Cuevas de la Luz (Bácor-Olivar) 2 noches

En el precio está incluido dormir en cuevas compartidas con baño (entre 2-4 mujeres/ cueva). Puedes disfrutar de éste hábitat a su vez antiguo y moderno con una temperatura natural agradable.

Si necesitas tu intimidad puedes reservar una habitación/cueva doble de uso individual por un suplemento de 40€/noche.

De ahí nos vamos al balneario de Alicún dónde nos quedamos 5 noches en el Hotel Reina Isabel cerca de las aguas termales que emanan de la tierra.

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. Las tiendas tienen espacio hasta 4 personas y usas los baños de la piscina exterior.



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, 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 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
2025





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.



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, huevo, siempre hay alguna sorpresa dulce, 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 tu 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.



EXCURSIONES A LA NATURALEZA

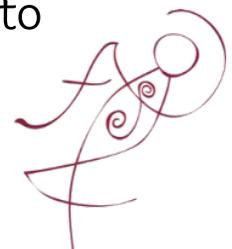
AGUA EN EL DESIERTO

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

La excursión nos llevará al **un lugar mágico** cerca de la localidad de Pozo Alcón (Jaén).

En el camino haremos una parada en el mirador del **pantano Negratín**. Ese lago artificial en pleno paisaje de barrancos y badlands 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.





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 ... ;-)



LA COMIDA



En el recinto del balneario de Alicún hay varios restaurantes. Nos ofrecen un menú de 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 suelen contener 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	08'00 - 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.



BAÑO DE SONIDO

con Héctor, Bani Mantra & Patxi

El universo fluye y crea a partir de vibraciones de sonido. Sumérgete en un viaje sonoro dónde la vibración y la armonía te guían hacia un estado de profunda relajación y conexión interior.

A través del poder resonante de **GONGS**, **CUENCOS**, flautas, didgeridoos, **HANG DRUM** y cantos medicina, abrimos un espacio sagrado para la sanación, liberando bloqueos y permitiendo que la energía fluya con libertad.

El sonido nos envuelve, nos equilibra y nos transporta más allá de la mente, a nuestra **ESENCIA**, despertando la memoria ancestral del cuerpo y del espíritu.



TALLER DE PLANTAS Y AROMATERAPIA



con **Gabriel Hernández Viera**

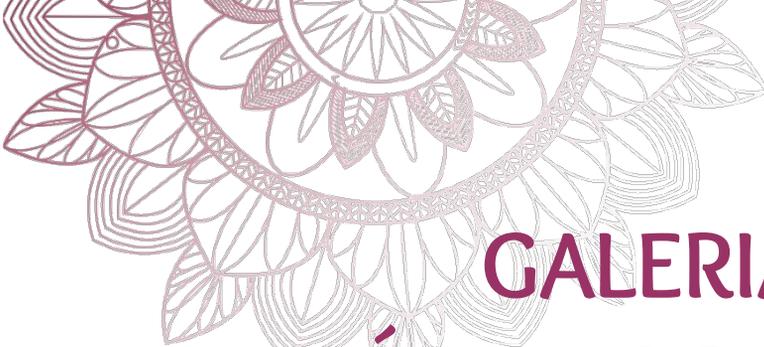
Conectamos con la lógica, el poder sanador y la alquimia de las plantas.

¿Qué plantas son las que te hacen sentir bien y porqué?

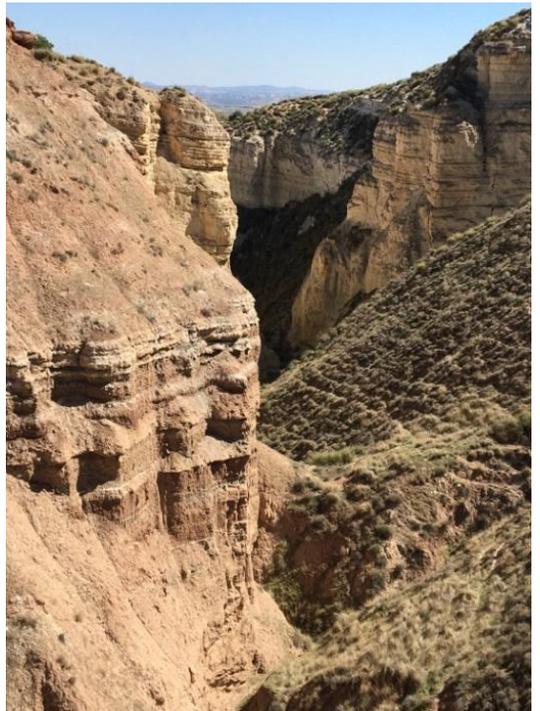
Cada una de nosotras es única en su constitución y su metabolismo. Valiéndonos de los conocimientos de la biología moderna y de tradiciones milenarias, en este taller práctico aprenderás cuál es tu tipo de metabolismo y qué plantas medicinales y aceites esenciales te van bien.

Dispondremos de más de 40 plantas medicinales diferentes para elaborar mezclas con recomendaciones personalizadas.





GALERIA DE IMÁGENES DE PAISAJES





GALERIA DE IMAGENES ALICÚN DE LAS TORRES



Balneario



Piscina termal interior

Habitación individual



Tiendas de Glamping



Tratamiento de pies





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

1440,- €

con descuento *early bird** o *diosa*** 1266,- €

**reservas antes del 1 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 verano 2025**

Participantes: **8-17 personas**



REQUISITOS

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

Algunas recomendaciones:

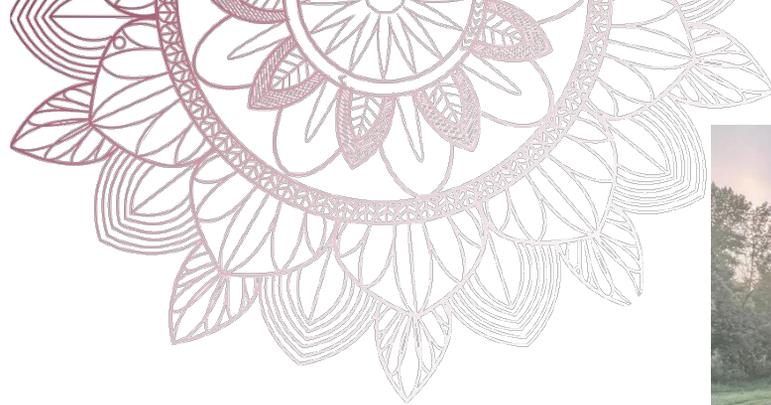
- Ropa cómoda, forro polar ligero o chaqueta, foulard, pareo, vestido o falda amplia
- Una esterilla* de yoga, una mantita* para la relajación
- Un cojín, zafu, banquito de meditación o taco para sentarte*
- Gafas de sol, gorro/a o sombrero y protección solar
- buenas Zapatillas con buen perfil (de trekking 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**





Recordando Mujeres que fluyen 2023





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 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 pintada 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 Agosto ❤️



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

