



Retiro **Cuidado, Conciencia** **y Conexión**

con Claudia Linnemann Lovell
y Laura Juarros Marín



28.8. – 31.8.2025

Cuevas de la Luz
(Bácor-Olivar, Geoparque de Granada)



ALMA BELLA

- ¿Escuchas los mensajes de tu cuerpo?
- ¿Te auto-cuidas bien?
- ¿Descansas y tomas tiempo para ti?
- ¿Vives cómod@ en tu cuerpo, con tus principios masculino y femenino?
- ¿Sientes compasión y gratitud hacia ti?
- ¿Conectas con tu sabiduría y creatividad?
- ¿Sientes tu cuerpo con vitalidad y energía?
- ¿Sintonizas con los ciclos naturales?



Todo eso y mucho más
¡te lo mereces!



LA PROPUESTA

Lugar Cuevas de la Luz, Bátor-Olivar
(Geoparque de Granada, Andalucía)

Fechas Jueves 28 a domingo 31 de agosto
o hasta el lunes 1 de septiembre 2025

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

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

Incluido

Alojamiento en habitación compartida en las Cuevas de la Luz, la comida y todas las actividades: Taller de Constelaciones, clases de Chi Kung, Yoga, Meditaciones, Baño de sonido, 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



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

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 gran protagonista...





EL EQUIPO del RETIRO

Laura Juarros Marín



Psicóloga y Psicoterapeuta humanista, Consteladora, 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



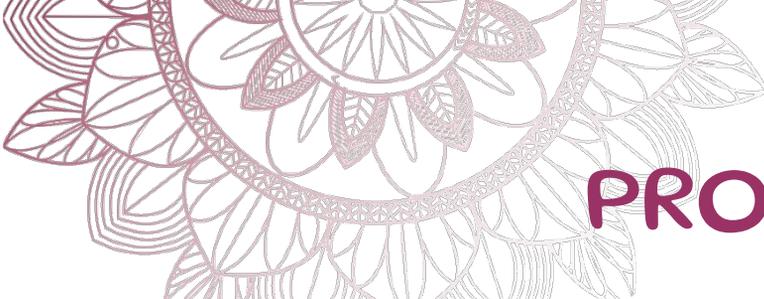
Héctor Ibarra

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



Lurdes, Artur

y sus hijos serán nuestros anfitriones. Ellos nos reciben con mucho cariño y nos ofrecerán una deliciosa comida vegetariana con productos de la zona.



PROGRAMA



Día	Actividades	Lugar
JUE 28.8.	17h Llegada, Bienvenida y Presentación 18'30h Taller teórico-práctico de la MEDITACIÓN como herramienta para afrontar cambios, pérdidas y otros retos personales 22'30h Círculo f/m y Danza libre “Explora tu ser”	Cuevas de la Luz
VIE 29.8.	8h CHI KUNG y Laberinto , Sonidos curativos 11h salida Excursión a la NATURALEZA y al Agua , caminata río, círculo f/m, Meditación y Picnic 22h Círculo de sostén y sanación , Kirtan	Cuevas de la Luz Pozo Alcón
SA 30.8.	8 h YOGA “Limpia tu organismo, fortalece apana” 9'30h Máscaras , apertura de los Sentidos 11'30 h Taller de CONSTELACIONES de la intención 19'30h Baño de SONIDO con arte-expresión	Cuevas de la Luz
DO 31.8.	8'30h Yoga & Danza “fortalece tu campo electromagnético”, círculo f/m 11'30h salida Excursión Negratín, Meditación sobre Agua 16'30h inicio Ayuno 20 hrs <u>Opciones:</u> Siesta, tiempo libre, masaje o Baño en la poza de aguas termales de Zujar	Cuevas de la Luz
LU 1.9.	8h Caminata consciente, Yoga suave, Meditación Mañana en Silencio 12'30h <i>Brunch</i> des-ayuno 14'30h salida cuevas y excursión Toril & dólmenes	Cuevas de la Luz Alicún de las Torres



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.



Retiro CUIDADO,
CONCIENCIA &
CONEXIÓN
2025





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 a **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.





BAÑO DE SONIDO

con Héctor Ibarra

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



A través del poder resonante de **CUENCOS**, flautas, tambores, didgeridoos y **CANTOS**, 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 CONSTELACIONES

Método de la **Intención**

El creador es el psicólogo y profesor Franz Ruppert. Desarrolló el método como proceso de autodescubrimiento de nuestra psique a partir de la **Intención definida** por la persona que constela **como motor de búsqueda**.

Se busca recuperar paso a paso la propia **Integridad** que se pierde en procesos durante la infancia tras un **Trauma** o una **Vivencia** que nos había activado estrategias de supervivencia. Esas pueden estar causando, en nuestra vida actual, dificultades relacionales, bloqueos y problemas de salud.

Se pone el foco en la transformación de las dinámicas de relación en el propio interior, más que en “*hacer las paces*” con el sistema. La persona que constela verá su situación problemática representada por los miembros del grupo que ella elija, ya que actúan como resonadores.

El trabajo es profundamente transformador para todas las personas que participan, constelen su tema o no.

El método promueve:

- clarificar el origen de nuestros **bloqueos y síntomas**
- comprender nuestras estrategias de **supervivencia**
- integrar partes disociadas, fortaleciendo las partes más sanas
- caminar hacia una mayor **autonomía personal**, integrar mi historia, fomentar formas más sanas de relación
- conectar con nuestro cuerpo y fomentar el **autocuidado**



Masaje ABHYANGA

es un **extra opcional con Sada Sukh**

El masaje ABHYANGA es una técnica de la Medicina Ayurvédica. Para este sistema, el masaje es un complemento indispensable para la salud.

Además de producir relajación y bienestar, el masaje tiene una función terapéutica, que permite regular desequilibrios físicos, mentales y emocionales. Mantiene la belleza y salud de la piel, pero también ayuda a liberar energía concentrada en nuestro organismo, a eliminar toxinas, activar la circulación y tonificar órganos y músculos. Mejora la vista, lubrica músculos y articulaciones, fortalece y rejuvenece los tejidos e invierte el proceso de envejecimiento.

Para el Ayurveda y para nosotros, el masaje debe formar parte de la vida diaria de las personas. Cómo trabajamos el **auto-cuidado**, es un complemento perfecto para nuestro Retiro.

¡El masaje tienen un montón de beneficios y te hace sentir bien!

Activa y eleva a un estado de **Conciencia** que despierta el sistema **auto-curativo** del cuerpo.

Para el viernes y el domingo por la tarde o el lunes por la mañana puedes pedir cita con Sada en las cuevas llamando al tfno. **625 201 795**

Precio: **60,-€ / p.P. 60 min**

Bono para 2 (pers. o sesiones) **110,- €**





ALICÚN DE LAS TORRES

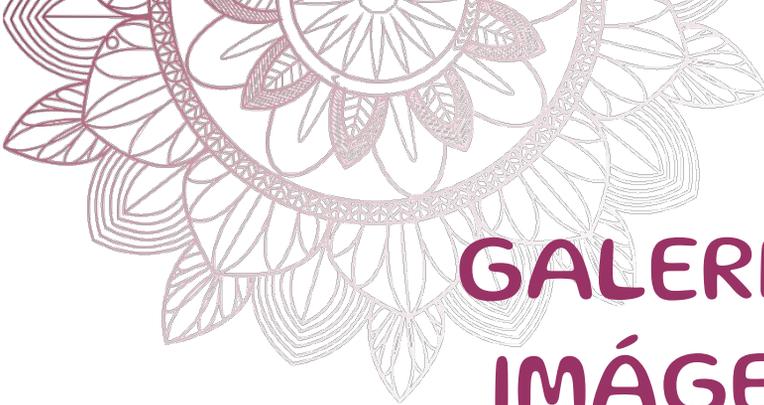
El Lunes 1 de septiembre por la tarde ofrecemos una excursión al Balneario más mágico del sur de España. En este **oasis** rodeado de estepa y desierto, la madre tierra emana aguas calientes por todos sitios...

El balneario con el hotel Reina Isabel está situado en un paisaje único.

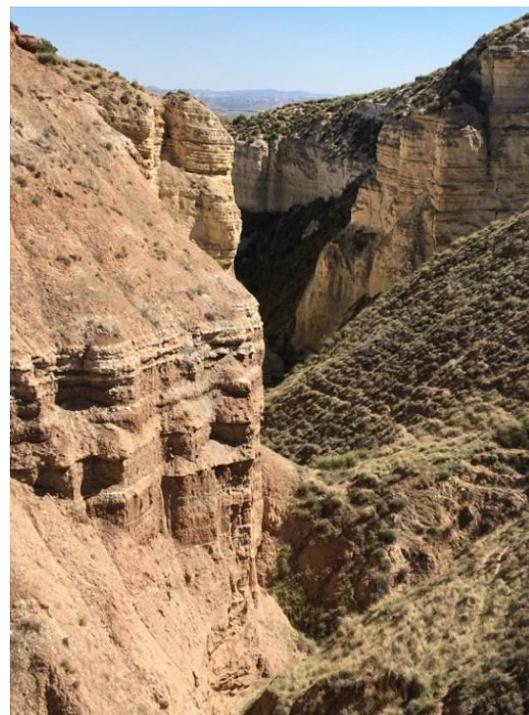
En el recinto se dispone también de tiendas de **glamping** para dormir escuchando los sonidos de la naturaleza, una **piscina** exterior de agua termal con césped y sombra y muchos tesoros escondidos...

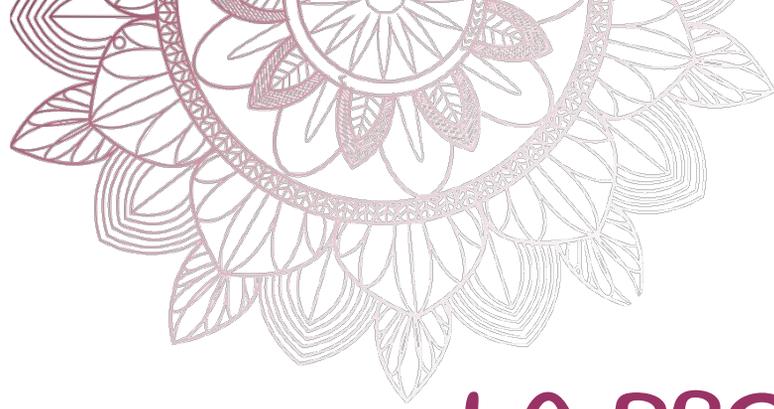
El guardián del sitio es el **Toril**, un “**acueducto vivo**” que tiene miles de años y se encuentra en una zona de gran acumulo de restos de **dólmenes**.

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 ... ;-)



GALERIA DE IMÁGENES





LA PROPUESTA

OPCIÓN 1

3 noches, 4 días. De jueves 28 a domingo 31 de agosto o viernes 29 de agosto a lunes 1 de septiembre

OPCIÓN 2

4 noches, 5 días. De jueves 28 a lunes 1 de septiembre

OPCIÓN 3

Solo 2 noches y 3 días (Jue-Sáb, Vie-Dom o Sáb-Lun)

Incluido

Alojamiento. En el precio está incluido dormir en cuevas compartidas con baño (entre 2 a 4 personas/ cueva).

Opción 1 Pensión completa

Opción 2 incluye 20 hrs de ayuno

Opción 3 precio fijo, comidas según programa 330,-€

Todas las actividades.

Extras (no incluidos)

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

Masaje ABHYANGA (Ayurveda) con Sada Sukh 60,-€

Piscina Alicún 13,-€



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 450,- € / p.P. (3 noches), 505,- € / p.P. (4 noches)
con descuento* **para 2** 808,- € (3n.), 909,-€ (4n.)

** traes a tu pareja o un/a amigo@*

PAGO DE ANTICIPO

Reservan el alojamiento para nosotras. Por ello es importante abonar un anticipo de **65,-€** para reservar tu plaza.

Titular de la cuenta: **Artur Alarcón**
Dirección de la cuenta: Cueva del Secretario
Bácor Olivar (Granada)
IBAN **ES67 0081 1573 1 80001028306**
o por **BIZUM** al número **606 995 268**
Concepto: **Retiro CCC 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) chanclas o sandalias
- Bañador y toalla* para la piscina
- Citronella u otro producto anti-mosquitos

**si vienes en avión, habla con nosotros*



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.



Galeria de Fotos de EXPERIENCIAS ANTERIORES





Te esperamos en el *Territorio Cueva...*

