



Retiro de Conciencia Plena, Senderismo y Yoga en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido

Valle de Pineta (Huesca)

Del 28 de Julio al 2 de Agosto de 2024



Te ofrecemos un **retiro en plena naturaleza** de meditación contemplativa, senderismo y yoga **disfrutando del clima estival** en el [Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido](#), declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO, un conjunto de cuatro valles (Ordesa, Añisclo, Escuaín y Pineta) que se extienden como brazos alrededor del Monte Perdido, el macizo calcáreo más alto de Europa.

Un retiro diferente para encontrar tu armonía fundiéndote con la naturaleza del entorno, recorrer impresionantes senderos y **practicar meditación contemplativa y yoga en un enclave rodeado de imponentes montañas...** Este viaje es **una experiencia inolvidable** que perdurará en tu memoria para siempre.

Imagina las cumbres de nieve casi perpetuas, tupidos y **mágicos bosques** de hayas y abetos que te envuelven en su abrazo acogedor. **Te acompañarán ríos de aguas cristalinas, cascadas serenas y lagos de montaña transparentes**, verdes praderas y roquedos vertiginosos, donde se refugian buitres, águilas, quebrantahuesos, sarrios y marmotas...



Aquí, [te aguarda un espectáculo](#) en el que la naturaleza conserva intacta su grandiosa virginidad, como si el tiempo no hubiera dejado huella. Al sumergirte en esta maravilla, hallarás **un espacio propicio para la introspección, la paz interior y la reconexión con tu ser más profundo.**



Permitirse experimentar este tesoro natural a través de la meditación contemplativa **es un regalo para el alma y una oportunidad única para hallar la armonía dentro de uno mismo**, al tiempo que se respeta y valora la magnificencia de la Tierra que nos rodea.

¡Prepárate para emprender un viaje trascendental en el que la esencia de la naturaleza se fundirá con la tuya, dejando una huella imborrable en tu corazón!

Nuestra propuesta

Nuestra propuesta es guiarte en **un camino contemplativo hacia tu esencia** en un entorno de una belleza realmente espectacular, **descubriendo los [beneficios de la práctica de mindfulness](#) y aprendiendo herramientas** que te **ayudarán a alcanzar una mayor plenitud y felicidad** en tu vida cotidiana.

DETALLES

FECHA: 28 de Julio al 2 de Agosto de 2024

DURACIÓN: 6 días / 5 noches

GRUPO: 12 plazas

NIVEL: Dificultad de las rutas: Media: Personas con buena forma física acostumbradas a andar 2 o 3 horas con un desnivel no superior a 500 metros y una distancia de 10km.

Nuestras condiciones flexibles te permitirán **anular tu reserva sin gastos de cancelación hasta 30 días antes** de la salida.

PRECIO

1 PAX - 936 €

1 plaza - **Habitación compartida**
2 camas
Baño compartido

INDIVIDUAL

1 PAX - 1036 €

1 plaza - **Habitación individual**
1 cama doble
Baño compartido

RESERVA

Habitación compartida = 336 €

Habitación individual = 436 €

Nº DE CUENTA: ES49 3005 0019 2211 3881 0021

Titular: Víctor García Ruiz

CONCEPTO: ORDESA + Nombre

FECHA TOPE DE INSCRIPCIÓN - 30 JUNIO

Pago inicial con la reserva

+ 600 € restantes antes del día 15 de Julio

ANULACIONES

HASTA el día 30 de JUNIO devolución del 100%

Después esa fecha se pierde la reserva.

INCLUIDO



ALOJAMIENTO

5 noches

[Alojamiento en Casas Rurales con encanto.](#)

Habitación doble con baño compartido.



PENSIÓN COMPLETA

Desayuno, almuerzo y cena.

Fruta e infusiones en cualquier momento del día.

Comida vegetariana.



ACTIVIDADES

Talleres teórico-prácticos.

Yoga y meditación Conciencia Plena.



SENDERISMO

Rutas guiadas por el Parque Nacional

Nivel Medio

Guía de Media Montaña titulado.



GUÍAS

Guía de Media Montaña – Organizador.

Profesor de yoga y meditación.



SEGURO DE ACCIDENTES

NO INCLUIDO



DESPLAZAMIENTO

El desplazamiento hasta Bielsa (Huesca) correrá a cuenta y cargo del interesado@

Cualquier traslado no mencionado en el programa.



BEBIDAS

Se excluyen del menú las bebidas, salvo agua o infusiones.



MENÚS ESPECIALES

Los menús especiales para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.

ACTIVIDADES

YOGA Y MEDITACIÓN

La práctica de yoga y meditación estará dirigida por Víctor García, profesor de Yoga y Meditación, formado en varios estilos, con alta cualificación y experiencia, os ofrecerá talleres teórico-prácticos de Meditación y Conciencia plena basados en las vías filosóficas de No- dualidad Devocional, y os enseñará herramientas para gestionar el estrés, la ansiedad y alcanzar una mayor plenitud y felicidad en vuestra vida cotidiana.

SENDERISMO CONTEMPLATIVO

El **senderismo meditativo** ocupa un lugar central en nuestros retiros y actividades, pues consideramos que cada paso y cada respiración nos permiten reflejar nuestra profunda **conexión con la naturaleza**. Por ello, parte del recorrido se realizará en un **silencio contemplativo** que nos permitirá sumergirnos en esta comunión íntima con el entorno. Esto nos ayudará a crear un nuevo hábito positivo y a **ampliar nuestra capacidad de presencia** en el día a día con los consiguientes [beneficios de la práctica de mindfulness](#).

En este retiro de Conciencia plena y senderismo en la asombrosa belleza del P.N. de Ordesa y Monte Perdido, realizaremos **3 rutas guiadas de nivel medio**, con dificultad y esfuerzo moderado y una duración aproximada de **4 a 6 horas**. Cada paso estará acompañado por Víctor García, Guía de Media Montaña y profesor de Meditación, con gran experiencia cuyos conocimientos de la zona enriquecerán la experiencia.

Caminaremos **a un ritmo suave y pausado**, permitiéndote disfrutar plenamente de los magníficos paisajes que este lugar tiene para ofrecer.

En nuestro senderismo, practicamos y promovemos la filosofía "Sin rastro", dejando así un legado de cuidado y respeto por donde pasamos, asegurándonos de preservar la naturaleza en su estado más puro e intacto. Cada paso dado en esta travesía será una muestra de nuestro compromiso con la preservación y admiración de la belleza natural que nos rodea.

ALOJAMIENTO

El rincón seleccionado para este transformador retiro de yoga y senderismo en Ordesa y Monte Perdido es **el Valle de Pineta**. Este santuario natural, con una belleza inigualable, te brinda el espacio perfecto para escapar del estrés y la rutina, encontrar privacidad y deleitarte en la pureza de la montaña. Aquí, los atardeceres se convierten en un espectáculo diario y la montaña se revela en su forma más auténtica, esperando a que vivas una experiencia que toca el alma.

Nos alojaremos en dos **casas tradicionales de alta montaña** de categoría superior, rodeadas de bosques y montañas, un entorno mágico que invita al reposo y la tranquilidad. Las casas han sido totalmente restauradas y convertidas en cuatro viviendas con entrada independiente, cuidadosamente decoradas y equipadas, con ambiente acogedor y cálido. Cada vivienda tiene capacidad para 4 personas y está distribuida en 2 dormitorios, un baño, salón con cocina y terraza empedrada con mesas y sillas para las comidas en el exterior. Cuentan con una bonita sala para la **práctica de yoga**, y un amplio jardín para la práctica al aire libre con **espectaculares vistas a la montaña**.

Las casas se encuentran a 3 km de **Espierba**, una peculiar aldea rural del Pirineo aragonés que solo cuenta con unos 39 habitantes y a 5 km de **Bielsa**, en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En este retiro de yoga y senderismo en Ordesa y Monte Perdido contamos con una excelente cocinera **especializada en cocina vegetariana y vegana**, con muchos años de experiencia, que nos preparará platos deliciosos y muy creativos, elaborados con productos frescos de la zona.

Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día.

La dieta de nuestros retiros es **vegetariana**, salvo excepciones. Ofreceremos una **deliciosa y cuidada cocina casera**, adaptada a la estación del año, en la medida de lo posible con productos ecológicos y de proximidad. La base de nuestra cocina es usar ingredientes frescos y naturales, prestando mucha atención a los sabores, colores, olores y texturas, para estimular nuestros sentidos y nutrirnos de energía.



PROGRAMA

El programa sigue un guión establecido, si bien, nos gusta la flexibilidad y la espontaneidad, fluimos con los acontecimientos, por tanto, como todo en la vida, **puede estar sujeto a posibles variaciones**, a criterio del guía-organizador, **si surgieran causas justificadas o imprevistos meteorológicos**.

SENDERISMO Y CONCIENCIA PLENA EN ORDESA Y MONTE PERDIDO

DIA 1

- **16:00** – Llegada y reparto de las habitaciones.
- **17:00** – Bienvenida y presentación. Introducción al retiro.
- **18:00** – Charla “Cómo funciona la manifestación”.
- **19:00** – Charla “Cómo funciona la Conciencia” (Mapa y campos atractores) seguida de meditación guiada.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.



DIA 2

- **07:30** – Desayuno.
- **08:00** – Ruta **Valle de Pineta – Llanos y Cascadas de La Larri** (distancia 10 km, desnivel +450 -450 m; dificultad media): recorrido circular que nos llevará a través de un profundo hayedo a descubrir los pastos de montaña conocidos como los Llanos de La Larri, con exuberantes cascadas y rebaños de vacas y caballos pastando, donde podremos contemplar la cara norte de Monte Perdido.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Charla Dejar ir, dejar Ser. P.P.A.A. espirituales.
- **19:00** – Práctica Dejar ir, dejar Ser. Cómo soltar los bloqueos físicos, mentales y emocionales. Vivir con propósito, en Presencia y acción despierta.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.



DIA 3

- **07:30** – Desayuno
- **08:00** – Ruta por el **Valle de Barrosa** (10 km; desnivel +400 -400 m; dificultad media), un lugar grandioso rodeado de montañas y un paisaje alpino sin igual. El Valle de Barrosa es una especie de valle secreto alejado del bullicio y presenta la configuración típica de los valles glaciares.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar
- **18:00** – Práctica de Yin Yoga. Meditación en el contexto como sanación (SNR).
- **19:30** – Charla No-Dualidad Devocional. Catalizadores del desarrollo de la Conciencia.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.



DIA 4

- **07:30** – Desayuno.
- **08:00** – Ruta por la Sierra de la Espierba hasta la **Punta El Cuevo** (distancia 12 km, desnivel +550-550, dificultad media): una magnífica atalaya que domina la entrada del Valle de Pineta y está situada en la divisora del Valle del Rio Real. Con sus 2004 m de altura presenta un reto asumible y ofrece unas vistas espectaculares del mar de montañas que lo rodean.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Charla Amar lo que es.
- **19:00** – Práctica soltar creencias. Meditación en el contexto.
- **20:30** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.



DIA 5

- **08:00** – Práctica de Kundalini Yoga y Meditación SNR.
- **09:30** – Desayuno.
- **11:00** – Charla Los lazos energéticos.
- **12:00** – Charla Verdad frente a Falsedad. Test muscular Kinesología.
- **14:30** – Almuerzo y tiempo para descansar.
- **18:00** – Charla y práctica “Consciencia sensorial”.
- **20:00** – Cena: comida vegetariana elaborada con productos de la zona y preparada con mucho amor.
- **21:00** – Baño de sonido.



DIA 6

- **08:00** – Práctica de Kundalini Yoga y Meditación SNR.
- **09:30** – Desayuno.
- **11:00** – Actividad o charla.
- **12:00** – Conclusiones, preguntas y respuestas.
- **13:30** – Almuerzo, clausura y despedida.



+ INFORMACIÓN:

Telf o Whatsapp: +34 670336215 - Víctor García Ruiz, Guía de Montaña asociado a la AEGM, Instructor de Kundalini Yoga avalado por la AEKY.

Email: info@senderismoyconciencia.com

