

Retiro Observación Oso pardo y YOGA

Rutas interpretativas flora y fauna, Yoga y Meditación,
estaciones de avistamiento oso pardo

Parque Natural de Somiedo- Asturias



Parque Natural de Somiedo, Reserva de la Biosfera

Un relieve abrupto, picos que superan los 2.000 m., valles modelados por glaciares resultando de ello un conjunto de lagos de alto interés hidrogeológico y geomorfológico. Bosques de **hayas y robles, abedulares, 45 especies de orquídeas**, plantas exclusivas como la **Centaurium somedanum**, hacen de la botánica del parque una joya sin igual. Pero también esa diversidad vegetal y paisajística y su accidentada orografía han hecho de Somiedo un lugar de refugio para un gran número de increíbles especies de anfibios, aves, insectos y mamíferos.

No cabe duda de que los dos animales más emblemáticos, y auténticos símbolos conservacionistas, son **el oso y el urogallo**. Otros animales presentes en Somiedo son el tritón alpino, la perdiz pardilla, el pito negro, **el desmán ibérico, la nutria, el águila real, la liebre de piornal, la marta y el lobo**.

Pero también la riqueza etnográfica de Somiedo contribuye a esta reserva de la biosfera y merece ser protegida y cuidada tanto o más que su patrimonio natural.



PROGRAMA

NOTA: Si alguna persona lo desea puede extender su estancia 1 o 2 días más, avisando en la reserva y abonando el correspondiente suplemento al hostel, aprovechando más el viaje para disfrutar de este enclave único.

Viernes 17 Mayo



- 12 h Recepción en Casa Rural Cesáreo
- 13 h Clase de Yoga en centro de interpretación
- 14 h comida
- 16.30 h Presentación sobre biología, etología y conservación del Oso Pardo, Centro de Interpretación del P.N. de Somiedo.
- 19.00 h Montaremos estación de espera y observación del oso pardo cantábrico desde Gúa. Aprendiendo a usar los equipos ópticos, telescopios terrestres y prismáticos.
- 21.00 h Cena por cuenta de los participantes

Nota: Si alguien por trabajo no puede llegar antes, se puede sumar a las 19 h directamente al punto de observación.

Sábado 18 de Mayo

6.30 h Café con Snack rápido
7 h Partimos de observación del oso pardo con los guías locales.
Equipo óptico de alta gama.
10 Desayuno
11 h Ruta Lagos de Saliencia, comida bolsa picnic en ruta.
17.30 Yoga y Meditación
19 h Mindful walking
21 h Cena Rest. Castillo del Alba



Domingo 19 de Mayo

6 h Café con snack rápido
6.30 h Salida observación oso con equipos ópticos de alta gama
10 h desayuno
11 Ruta del Castro, rastros y huellas
13 -14 h Yoga.Fin de programa

Precio y condiciones de reserva:

El precio de este retiro es de 280 € Incluye : **Alojamiento y desayuno en hab. doble compartida** con baño en el Hostal Rural Casa Cesáreo (3 días, 2 noches). **Comida del viernes, comida y cena del sábado.** El menú de la cena del sábado será ovo-lácteo vegetariano, normal en la comida del viernes pero intentaremos con alguna opción veggie y los bocadillos de la bolsa picnic serán de tortilla de patatas y el otro a elegir entre queso con tomate, o lomo con queso. Los desayunos consistirán en fruta, cereales, tostadas con tumaca y queso, tostadas de mantequilla y mermelada, bollería casera, cafés, cacao e infusiones.

Se incluyen **3 Clases de yoga y meditación**, así como **actividades de mindfulness en la naturaleza** durante las rutas, **2 rutas interpretativas/ excursiones**, **3 estaciones de espera y avistamiento del oso pardo** cantábrico a cargo de expertos locales en rastreo y observación profesional de fauna salvaje, incluido **material óptico profesional de alta gama (telescopios terrestres y prismáticos)**. **Profesionales de la salud holística y de la interpretación de la naturaleza con 20 años de experiencia.** Incluye **material de Yoga**. Posibilidad de habitación individual 320 €.

No está incluido. La cena del viernes que será por cuenta del asistente, el transporte al lugar del retiro, ni para los desplazamientos cercanos a rutas o puntos de avistamiento. Si alguien no tiene coche ayudamos a coordinar plazas en los otros vehículos que salgan de Madrid. No se incluyen las pernoctas de Jueves o domingo, que se abonarán a parte en el Hostal.

RESERVA y cancelación:

Para asegurar la plaza es imprescindible adelantar en concepto de reserva la cantidad de 80 € mediante transferencia al nº de cuenta de ING ES59 1465 01 00941751928916, titular Violeta Arribas, concepto nombre+ Retiro Osos. EL RESTO DEL IMPORTE DEL RETIRO SE ABONARA EN EFECTIVO LA PRIMERA NOCHE.

La cantidad adelantada de reserva no será devuelta en caso de cancelación si se avisa con menos de 14 días de antelación, si fuera por motivos de fuerza mayor demostrables se dejaría en bolsa para un futuro retiro.

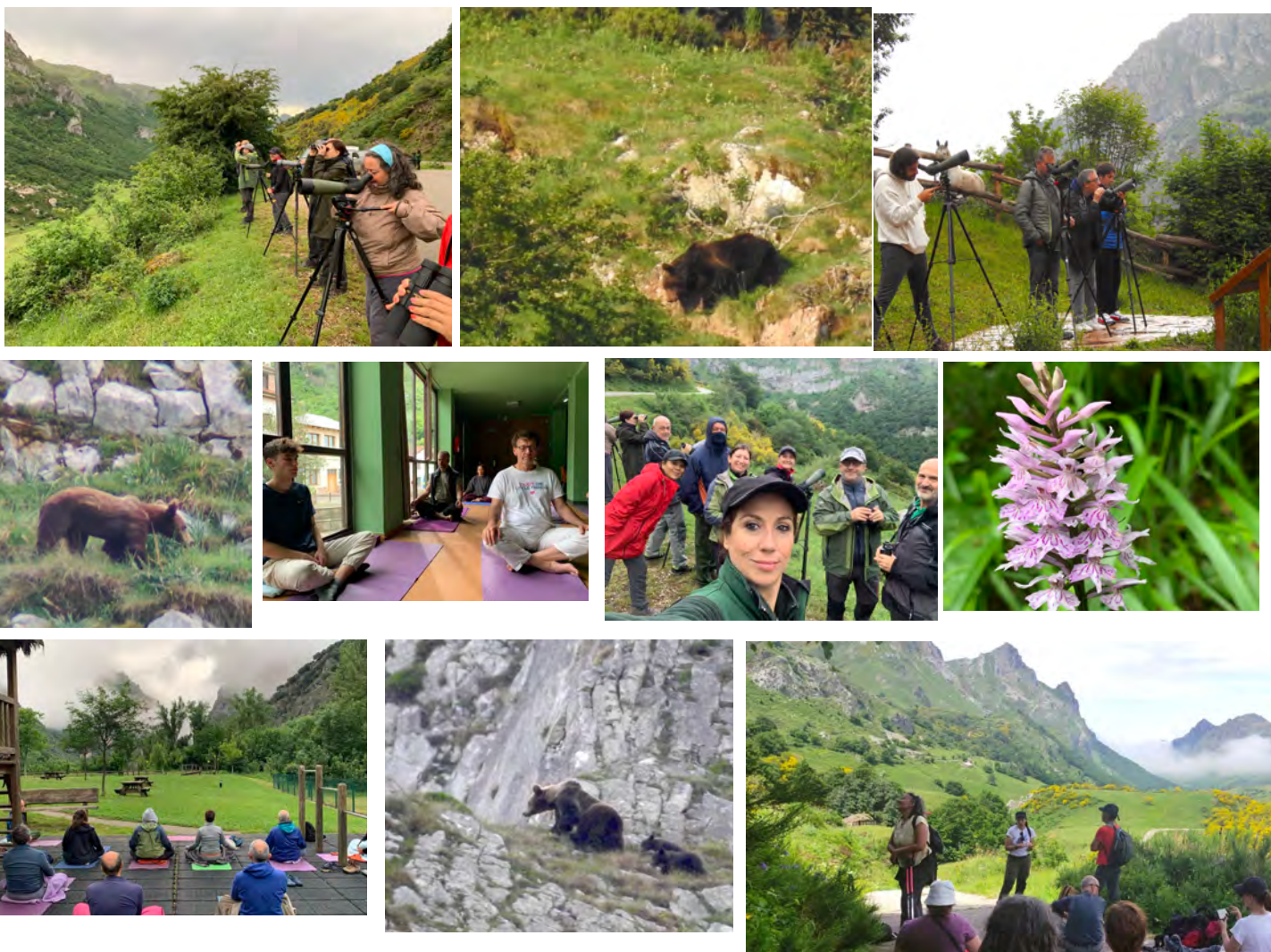
Al formalizar la reserva se ruega escribir mail a violeta@padmasanacenter.com facilitando nombre completo, número de tfno, y si necesita esterilla de yoga.

Este programa está sujeto a cambios por parte de la Dirección, bien por la meteorología u otras razones para un mejor aprovechamiento del tiempo, y conseguir mayor disfrute y bienestar de los participantes

Notas sobre la observación del Oso Pardo en libertad.

Como en cualquier actividad de avistamiento de fauna salvaje, no se asegura poder observar al animal, dado su carácter libre, no obstante lo anterior, al ir con expertos locales en el oso y conocedores de sus hábitos y de las zonas que frecuentan, y en la mejor época para conseguirlo (en primavera se inicia el celo de los osos, y salen más a zonas abiertas en busca de pareja y alimento), tenemos bastantes posibilidades de conseguirlo en nuestras tres salidas de observación, de hecho hasta ahora siempre lo hemos logrado. El objetivo para nosotros es hacer disfrutar a los participantes de la biodiversidad de Somiedo, y concienciar sobre la importancia de conservar estos espacios naturales ya que de ello depende nuestro bienestar como humanos. Veremos muchas especies interesantes de flora y fauna, así como sus rastros, y si como en las pasadas ediciones también vemos al soberbio oso pardo, todo un éxito de la conservación ambiental en España, será la guinda es esta experiencia de Extrema Consciencia. **Se seguirá estrictamente el código ético de la observación de fauna salvaje**, para no molestar ni interferir en los hábitos del animal, esto incluye mantener distancia y hacer uso de equipos ópticos.

Más fotos Retiro Osos y Yoga 2022 y 2023



Qué llevar:

1. Mochila para excursiones y botella de agua .
2. Bastón de trekking o similar , recomendable si no se está acostumbrado a rutas de mas de 5 km por la montaña.
3. Esterilla de yoga, (solo los que ya tengan, los que no deben avisar para llevarles una.). Una mantita de viaje o sofá, para las relajaciones.
4. Ropa de tejido natural, amplia y cómoda para la práctica de Yoga. Ropa de sport excursiones, con sistema de capas,(camiseta, foro polar, cortavientos) puede hacer frío en el amanecer y al atardecer.
5. Calzado apropiado. Botas de trekking de media caña, flexibles o semirígidas de temporada estival.
6. Neceser de aseo personal
7. Opcional: tapones, prismáticos si se tienen.



Cómo llegar La dirección completa del Hotel Rural Casa Cesáreo : Narciso Herrera Vaquero s/n, 33840 Pola de Somiedo, Asturias. Lo mejor es meter en google maps y seguir las indicaciones.

Conduce Violeta Arribas Álvarez, Directora de Extrema Consciencia y facilitadora del Retiro.

Violeta atesora casi **dos décadas de experiencia** en el estudio y pedagogía del **Yoga**, así como en la **organización de retiros de naturaleza**.



Después de estudiar Yoga en España, viajó a India donde residió un año, para seguir profundizando en esa disciplina. Allí se forma como **profesora de Hatha, Mantra y Nidra Yoga** con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; también en **filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras**, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram y **meditación Vipassana** en el Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Años más tarde estudia **meditación y filosofía Zen**, con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto.

Violeta es asimismo **consultora de salud Ayurveda**, por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India.

Fundó en Madrid Padmasana Center, durante 13 años todo un referente del yoga y la salud holística de la capital, habiendo **formado** en él a más de **200 profesores de yoga** y facilitado clases a miles de alumnos. Durante ese tiempo **volvió a India en quince ocasiones**, mas de la mitad como parte de su

expedición anual "Himalayas y Yoga". Ha participado en innumerables **congresos, seminarios y conferencias** dentro y fuera de España. Lleva **18 años organizando retiros** de yoga por España. Ha **publicado dos libros**: "**Yoga y Ayurveda**", que ya va por su 4ª edición y "**Yoga y meditación para niños**" ambas de Edit. Oberon. Violeta además es una gran **naturalista**, diplomada en conservación ambiental, y titulada entre otros como **Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente**, habiendo realizado varios cursos de bioetología y conservación del oso, el lobo y el linco en nuestro país. Es miembro de la SEZ, Sociedad Extremeña de Zoología.

Retiros 2024

Con Violeta Arribas



27-31 Marzo. SS- La Vera- Cáceres
RENACER. Yoga, Ocio saludable,
Senderismo, Naturaleza, Etnografía

1-5 Mayo. Sierra de Gata – Cáceres
YOGA SUTRAS . Meditación,
Filosofía, PsicoYoga y Naturaleza.

28-30 Junio. Gargantas de la Vera
Cáceres RETIRO AGUA DE VIDA.
Yoga, ecología y baños en las pozas.

5-9 Agosto . P.N. Ubiñas . Asturias
Montaña, Yoga, Bienestar y Natura

20-22 Sept- P.N. Monfragüe Cáceres
Mindfulness en la Berrea del Ciervo

1 -3 Nov . Sierra la Culebra. Zamora
Mindfulness y Lobos en libertad
22 -24 Nov . PN Calares del Mundo
Albacete. Yoga y Lobos

19-21 Abril. Sierra de Gredos.
Curso Autocuidado de Salud y DETOX
AYURVEDA de primavera

17-19 Mayo P.N. Somiedo - Asturias
Observación del Oso Pardo en
libertad. Yoga y meditación

3- 7 Julio. El Arenal – GREDOS . Ávila
RETIRO VERANO SALUDABLE
Yoga, Rutas, Ayurv, Baños en Pozas

10-15 Agosto. Picos de Europa
Asturias. Yoga y Senderismo

11-13 Octubre. La Vera – Cáceres
Curso Autocuidado de Salud y DETOX
AYURVEDA de Otoño

6-9 Dic. Villanueva la Vera- Cáceres
Retiro Silencio y Meditac.Vipassana

Wasap
620325071

ENERO 2025-EN BUSCA DEL LINCE, FEB : MINDFUL BIRDING CAMPO ARAÑUELO