

“El Alma y la Montaña”

Retiro de Yoga, Meditación y Senderismo

10-15 Ago P.N. Picos de Europa

Arenas de Cabrales- Asturias



“La montaña es tan inmensa, desafiante y plagada de obstáculos como la mente. Con esfuerzo consciente y desapego superas sus retos alcanzando la cumbre. Esa cima en el ser humano se llama alma, en ambos caminos hallarás belleza y silencio” .- Violeta Arribas

Viaja a las montañas y encuentra tu refugio interior

Te propongo un **viaje de reconexión** a lo más nuclear de ti; un **retorno a tú naturaleza salvaje e indómita**. Sirviéndonos de herramientas de mejoramiento integral como el **Yoga y la Meditación** entre otras, y de inmersiones en los **ecosistemas alpinos** del macizo central de los **Picos de Europa**, transitaremos la gran **aventura interior de conocernos**. Evitaremos rutas masificadas como el Cares, o extremadamente duras dando opciones más asequibles a quienes lo necesiten. Buscaremos el equilibrio: senderos boscosos y fluviales con ascensiones a la montaña. **Integraremos etnografía, ecología, gastronomía, ocio saludable y muchas risas**, para conseguir que estás vacaciones nos transformen, y no vayamos al retiro para escapar de la vida, sino para que al regresar la vida no se nos escape. ***Sigue con el programa y lee al final sobre PN Picos de Europa***



PROGRAMA RESUMIDO

Nuestro Alojamiento



Sábado 10 Agosto

12 -13 h. Llegada al Hotel de Arenas de Cabrales, (Foto de arriba). Entrega de habitaciones

13.00 Partimos de excursión corta para tomar contacto a las Colladas. 2 h Ida y vuelta .

14 h Comida (Bolsa picnic en ruta)

15.30 h Visita del casco histórico de Arenas de Cabrales

17.30 h Descanso

19-30- 21 h Clase Hatha Yoga (asanas, pranayama, relajación) y meditación.

21 h CENA y descanso.

Domingo 11 Agosto

7 h Hatha Yoga . Pranayama y Asanas.

8 h Desayuno

9 h -16.30 h Ruta Arenas- Castañedo de Aceu – Muniama –Poo de Cabrales - Valle del río Casaño – extensión al Pozo de la Oración . 10 Km Desnivel 350 m. Nivel: Fácil-moderado.

La ruta incluye paradas, prácticas de Meditación en la Naturaleza y comida (bolsa picnic).

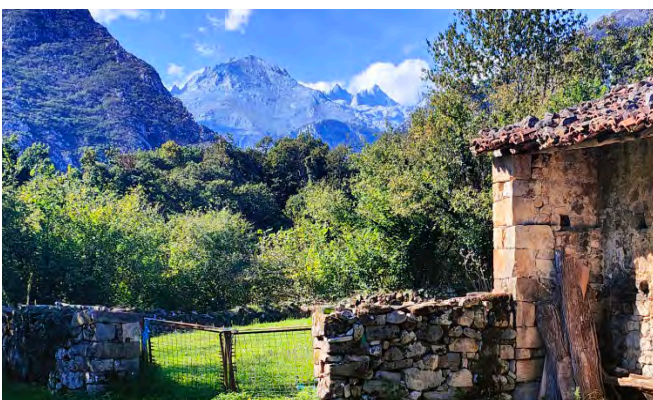
16.30 h Tiempo libre y descanso

19.30 -21 h. Hatha Yoga, meditación y Relajación.

21.00 h Cena en los jardines del restaurante del Hotel

22 h Paseo opcional

23 h Descanso





Lunes 12 Agosto

7 h Hatha Yoga . Pranayama y Asanas.

8 h Desayuno

9 h -17 h Ruta Bulnes- Collado de Pandébano – Refugio de la Tenerosa – Invernales de Arnandes

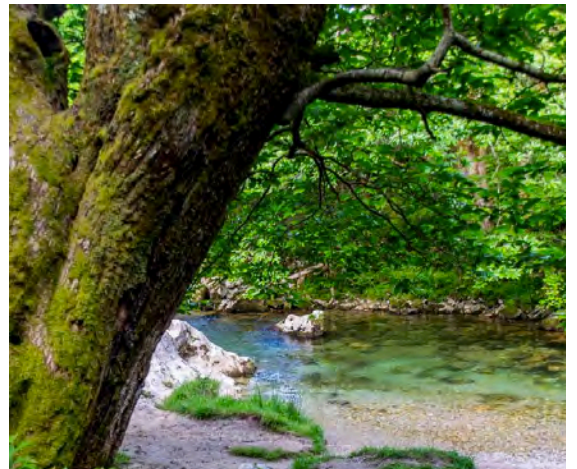
. Distancia total de la Ruta 11 km. Dificultad técnica: Moderado. Desnivel 900 m.

La ruta incluye paradas, prácticas de Meditación en la Naturaleza y comida (bolsa picnic).

17 h descanso

19.30 -21 h. Hatha Yoga suave y Yoga Nidra, en nuestro salón privado con vistas a la montaña

21.00 h Cena en los jardines del restaurante del Hotel NOTA. Posibilidad de Opción B ruta, sin guía pero fácil y señalizada: Excursión Invernales de Charas 2 horas (fácil)



Martes 13 Agosto

7 h Hatha Yoga . Pranayama y Surya Namaskar.

8 h Desayuno

9.30 h -16.30 h Ruta Arenas, Praderías de Nava y Sierra de Juan Roble . 9,5 Km , Dificultad técnica fácil-moderado.

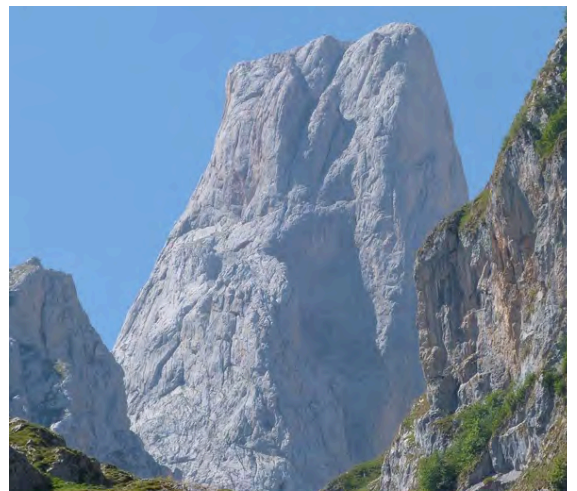
Desnivel 650 m. La ruta incluye paradas y prácticas de Meditación en la Naturaleza y comida (bolsa picnic).

16.30 Descanso

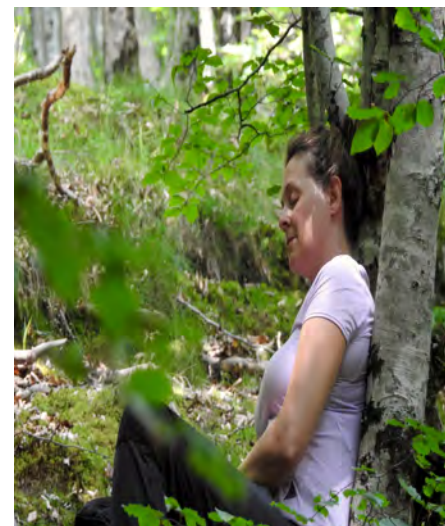
19.30 -21 h. Hatha Yoga , Meditación y Satsang

21.00 h Cena en los jardines del Hotel

22 h Actividad de ocio consciente y descanso.



Miércoles 14 Agosto



7.30 Desayuno

8.30 Ruta Poncebos- Canal del Texu – Bulnes (posible extensión majada de Amuesa para los más montañeros, el resto podrá disfrutar del precioso pueblo de Bulnes)

Distancia total de la Ruta 10 km. Dificultad técnica: Media . Desnivel 1200 m

La ruta incluye paradas y prácticas de Meditación en la Naturaleza y comida (bolsa picnic).

16.30 Descanso

19.30 -21 h. Yoga suave y Mantras

21.30 h Cena de despedida en la Sidrería Ribeles de Arenas.

NOTA. Posibilidad de Opción B ruta, sin guía pero fácil :Playa fluvial del Cares, o Foces del río Casaño.

Jueves 15 Agosto

7.00 Hatha Yoga

8 00 Desayuno

9.00- 12 h. Ruta suave Invernales de Bierru (4 Km) y Bioblitz

El Bioblitz es una búsqueda intensiva de especies en una área natural determinada, asesorados por guías de naturaleza. El objetivo es registrar tantas especies como sea posible durante un tiempo determinado. Los participantes toman conciencia de lo que es la biodiversidad, aprendiendo sobre los ecosistemas y descubriendo especies que ni siquiera imaginaban que existieran. Es una fabulosa y divertida practica de atención plena activa.



12 h Recogida de Habitaciones y Fin de programa en el Hotel

CONDUCE EL RETIRO

Violeta Arribas Álvarez. Lleva 18 años en la docencia del Yoga, la Meditación, el Ayurveda y conduce retiros en España e India. Acompaña a las personas en el camino del autoconocimiento y el desarrollo integral. Es guía de naturaleza, sendas verdes y turismo ornitológico, diplomada en conservación ambiental, amante de la naturaleza y el alpinismo. Vive en un bosque de robles y castaños junto a una garganta en la Vera, Cáceres. Su recorrido en las sendas de la consciencia ha sido muy amplio, al final del documento podras conocer con más detalle su formación y trayectoria.



Precio del Retiro y condiciones de reserva El precio de estas vacaciones todo incluido es de **590 €** en habitación doble y pensión completa 6 días /5 noches, con todas las actividades del programa, alojamiento en Hotel Torrecerredo. (**Habitación individual 720€**). Para reservar plaza es imprescindible adelantar 140 €, mediante transferencia al número de cuenta **ES59 1465 01 00941751928916** a nombre de Violeta Arribas. **El importe de la reserva no será devuelto para cancelaciones posteriores al 10 de Julio.**

No está incluido el transporte al lugar del retiro ni al inicio de las rutas. Tampoco el importe del teleférico ida y vuelta a Bulnes desde Poncebos, (20 €) que usaremos un día para ahorrar ese tramo y realizar una ruta de alta montaña hasta los parajes proximos a la Vega de Urriellu.

NUESTRO NIDO. Hotel Torre Cerredo



NOTAS IMPORTANTES:

- Todas las actividades son opcionales, se trata de que cada uno personalice estos días de vacaciones a su gusto y disfrutando tanto de las opciones propuestas como del descanso.
- El senderismo abarca baja, media y alta montaña, requiere una mínima forma física, hay rutas de dificultad media sobre todo por el desnivel y el terreno, más que los kilómetros, se ruega tener en cuenta esto y atender a la forma física de cada uno. Siempre se puede elegir una opción B.



-Las personas que no tengan vehículo para llegar, les ayudaremos a coordinarse con los conductores que quieran compartir plaza desde Madrid, facilitando los contactos, se ruega en este caso que se colabore proporcionalmente en el coste del combustible de dicho vehículo. En el caso de que no hubiera voluntarios conductores para todos, la persona deberá gestionar por su cuenta el transporte.

- EN las rutas, 2 días partimos desde el hotel a pie, en el resto de excursiones es necesario coger coches hasta un punto inicial y /o coger el Bus de Picos a Sotres. Un día cogeremos el funicular a Bulnes.

-Las comidas son ovolácteo vegetarianas, la cocina del Torrecerredo capitaneada por Jim, es una de las más exquisitas y sátvicas de la zona. Se ruega avisar de intolerancias médicas o alergias, (aquellas que pueden enfermar o poner en riesgo la salud del participante, no preferencias)

- En el tiempo libre se puede pasear, descansar, usar las zonas comunes del hotel, usar nuestro salón de actividades, (privado solo para nuestro grupo.), visitar las aldeas cercanas o pasear por los campos cercanos etc.
- EL resto del importe del retiro se abonará justo y en efectivo a Violeta la primera noche.

“La mente no es otra cosas que montañas, la amplia tierra, el sol, la luna y las estrellas”. - Dogen. Maestro Zen

Qué llevar...

- Mochila de 15-20 litros de capacidad. Para llevar ropa extra, bolsa picnic de la comida
- Ropa de montaña adecuada incluyendo pantalones largos. No olvides alguna prenda de abrigo (forro polar o cortavientos e impermeable tipo gore-tex).
- Botas de “trekking” (cómodas y con buen agarre en la suela, evitar estrenar calzado para esta actividad). Que sujeten bien el tobillo y a ser posible que sean impermeables.
- 3 o 4 pares de calcetines (muy importante: que sean cómodos y no hagan arrugas al caminar).
- Cantimplora o bolsa de hidratación.
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y bolsa de aseo personal y botiquín mínimo personal.
- Linterna frontal.
- Bastones de montaña telescópicos.
- Ropa cómoda para la práctica de Hatha yoga y meditación, si tienes lleva tu propia esterilla de yoga, mantita, y cojín. Si no tienes pídenoslo para llevártelo.
- Chanclas cómodas y calzado bajo o deportivo para las horas libres y estar por el hotel, pueblo, etc
- Opcional: prismáticos, paraguas.



Picos de Europa, Un Oasis de Vida y belleza que debemos conservar

El **Parque Nacional de los Picos de Europa** es la mejor representación del ecosistema de **bosque atlántico** y **una de las mayores formaciones calizas** de Europa. Profundas simas, desfiladeros de ríos turquesa como el Cares, lagos glaciares y cumbres que en ocasiones superan los 2500 m, como el mítico Pico **Urriellu** o Naranjo de Bulnes, emblema de la escalada más desafiante de nuestro país. Entre sus riscos y tupidos bosques habitan **rebecos, corzos, lobos** y algunos **osos**. Más de 100 especies de aves, entre las que destacan el **Urogallo** y el **águila real** otean la sucesión de valles y cimas. Pero hay mucho más que paisaje...; siglos de historia escritos en los pueblos, en las iglesias, en las cabañas de los puertos y en sus caminos. En el corazón del Parque, en la campiña de Arenas de Cabrales, descubriremos en este retiro como toda esta bella y salvaje naturaleza ya se encuentra en meditación y nos brinda una oportunidad exquisita de conocernos al aproximarnos a sus parajes y apreciar su sabiduría innata.



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

Técnico Superior en Marketing, tras superar en 2004 un trastorno de ansiedad gracias al Yoga, decide abandonar su trabajo en una multinacional, dedicándose por entero en Madrid al estudio y práctica de la meditación y el hatha yoga. Poco después viaja a India para seguir profundizando en dichas disciplinas. Vive y estudia en un Ashram de Rishikesh durante un año; allí se forma como profesora de Hatha, Mantra y Nidra

Yoga con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; También se forma en filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram. Para completar su formación, estudia meditación Vipassana en el reconocido Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Años más tarde y aunque ya había estudiado meditación y filosofía Zen, realiza un seminario en Japón con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto.

Violeta se forma como consultora de salud y terapeuta de la medicina Ayurveda, (estilo de vida, nutrición, farmacopea, desintoxicación, etc) a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India. Se especializó en el tratamiento de la ansiedad y los trastornos derivados, a través de las técnicas yóguicas y los tratamientos ayurvédicos.

En 2007 funda en Madrid, su centro de Yoga, psicología y medicina Ayurveda, Padmasana Center, que tras 13 años se convirtió en un referente de la salud holística de la capital española. Por donde han pasado miles de alumnos y pacientes, algunos de ellos muy conocidos.

Durante esa etapa, regresó a India en otras 16 ocasiones, mas de la mitad formando parte de su expedición anual “Himalayas y Yoga”, donde conduce a pequeños grupos hacia el “viaje interior”, a través de encuentros con maestros de yoga y meditación, y a la aventura del viaje “exterior” con un trekking de alta montaña por diferentes rutas de los Himalayas.

En su centro formó a más de 200 profesores de Yoga y meditación a lo largo de una década y a 100 terapeutas ayurvédicos, e impartió conferencias, seminarios y cursos relacionadas con la salud alternativa, en diferentes organismos y centros, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, destacando entre otros:

* Yoga para enfermos mentales crónicos. CRPS de la Elipa. Consejería de Sanidad de Madrid (2011-2012),. *Conferencia Yoga y Ayurveda para la ansiedad y el estrés. Feria Biocultura 2016 Madrid. * Meditación Mantra Yoga . Fundación Tomillo con Pablo D’Ors. Madrid (2014). * Ayurveda y yoga en pacientes con ELA. Fundación Once de Madrid 2013. * Mente y Yoga. Madrid Yoga Congress 2018 * Yoga del sonido y canto védico: Escuela de Yoga Bindu de Danilo Hernández – Madrid 2017. *Yoga para la salud integral. Cumbre Internacional de Yoga de Copán- Honduras 2019. *Ayurveda contra el cáncer. Ecocentro Madrid 2011. * Jornadas Madrileñas de Yoga con Danilo Hernandez 2014-2015. *Liberar la mente del miedo. Biocultura Madrid 2017. * Mantra y Yoga del sonido. Formación de profesores de Yoga del Maestro Surinder Singh. Rishikesh India 2012.

Ha sido entrevistada varias veces en radio y tv, y ha escrito artículos para distintas revistas de yoga y salud natural.

En 2019 y siguiendo su gran pasión desde niña, el contacto directo con la naturaleza, abandona la ciudad y se retira a la vida en el campo en Extremadura, desde donde lanza su proyecto “Extrema Consciencia” en la Vera. En él, aparte de ofrecer online sus tradicionales clases de yoga y meditación,

consultas de salud y nutrición ayurveda, y distintos talleres, dirige retiros y cursos presenciales en enclaves naturales de gran valor ecológico, donde se fusionan las enseñanzas y técnicas de crecimiento y autocuidado personal, con la observación, interpretación y conservación de la naturaleza.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA, una para adultos :“ Yoga y Ayurveda”, y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños, ambas de la Edit. Oberon.

Violeta es Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente, y Guía de Turismo ornitológico en espacios naturales,. Diplomada en conservación medioambiental por la National Geographic Society, y en rastreo científico de fauna salvaje, por SERAFO (Servicio de Rastreo Forestal de España). Es miembro de la Sociedad Extremeña de Zoología (SEZ), de la SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés), y Presidenta de la Asociación FEAFES Salud Mental Navalморal. Entre sus aficiones destacan el alpinismo, la fotografía de naturaleza y la lectura diaria.

Retiros 2024

Con Violeta Arribas



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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