

## Vacaciones Bienestar y Ocio saludable.

Yoga, Rutas interpretativas, Baños en pozas, Meditación,  
Noches de estrellas, Faúna, Cine consciente...

### Parque Regional Sierra de Gredos



**3, 4, 5, 6 y 7 Julio**

**Hotel Lo Alto (Foto Izda.)**

**El Arenal - Ávila**  
*5 días en el Paraíso*

### PROGRAMA

#### **Miércoles 3 Julio**

**De 12 a 14 h** Entrada en la finca recepción de participantes, reparto de las habitaciones .

**14.30 Comida**

19.00 -21.00 Salón de Actividades . Presentación de retiro y primera clase de **yoga** y Meditación para la salud. Relajación con música

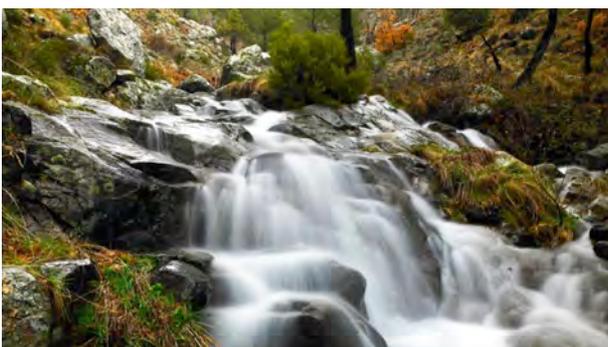
21.30 h Cena y descanso

#### **Jueves 4 Julio**

7.30 h Yoga

8.30 h Desayuno

9.30 Ruta circular Entre Ríos, Nivel Dificultad bajo. 7 kms, 200 m desnivel. Esta ruta recorre el margen de los **Ríos Zarzoso y Río Arenal** rodeando el pueblo de **El Arenal** y visitando sus charcos más característicos. Interpretación de Flora y Fauna del Parque Regional.

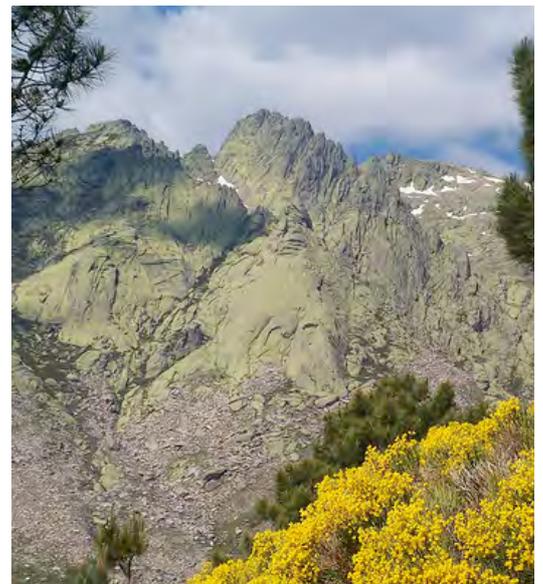


Al término, baño en las pozas del el río Arenal.

15 .00 Comida y Relax

18.30 – 20.00 Clase de Yoga/ meditación/ Nidra

20.00h Cena



21.00 h Partimos en los coches a un lugar secreto y elevado entre risqueras, donde por encima de la masa forestal, la bóveda celeste se abrirá ante nuestros ojos. El Parque Regional de la Sierra de Gredos, obtuvo la certificación de calidad de cielo nocturno Starlight, por la ausencia de contaminación lumínica, y la transparencia de la atmósfera. Aprovechando que esta noche es el inicio del ciclo lunar, luna nueva también llamada luna negra, podremos disfrutar del espectacular cielo cuajado de estrellas de Gredos, aprenderemos nociones básicas de astronomía, y realizaremos tanto una meditación de conciencia plena observando el cielo , mientras escuchamos los sonidos de la noche, como un pequeño ritual para aprovechar la energía de este ciclo lunar, especialmente indicado para renovarnos y alcanzar nuestros propósitos.



## Viernes 5 Julio

8.30 Desayuno

9.30 Excursión al paraje la Cebedilla (Meditación desde el mirador del refugio de la lanchera) y excursión a la Francisca para bañarnos en sus pozas esmeralda. Reserva Nacional de la Sierra de Gredos.

14.30 Comida y tiempo libre

18.30-20.30 h Yoga

20.00 Cena

21.30 Cine Consciente. Veremos una película en pantalla gigante, donde se mezclará espiritualidad y naturaleza salvaje. Valores morales y ambientales, en una historia de aventuras e bella y emocionante .



## Sábado 6 Julio

8.30 Clase de Yoga

9.30 Desayuno

10.30 Excursión a la garganta de el Hornillo, Río Cantos, visita etnográfica del pueblo y senderismo hasta el charco de la Tabla y los charcos de "la tumba" y el Canalón, para bañarnos en sus pozas.

15.00 Comida y tiempo libre



18.30- 20 h Taller de Ayurveda para la salud.  
20.15 -21.15 h Clase de yoga, con meditación al final.  
21.30 Cena.  
22.30 Paseo nocturno opcional inmediaciones de la finca.

## **Domingo 7 Julio**

7.30 Yoga  
8.30 Desayuno  
9.30 Excursión al Puente Cantos . Senderismo consciente desde esta bonita encrucijada a la parte más solitaria y umbría del bosque en galería o bosque fluvial.  
14.30 Comida y fin de Programa.

## **Precio y condiciones de reserva:**

**El precio de estas vacaciones alternativas es de 520 €**, Incluye alojamiento en habitación compartida ( cabañas de dos habitaciones con 1 baño) en el Hotel Rural Lo Alto ( 5 días, 4 noches) , Pensión completa (todas las comidas ovo-lácteo vegetarianas), Talleres y clases de yoga, meditación y salud natural, rutas interpretativas y excursiones, resto de actividades de ocio saludable incluidas en programa. Guía de Naturaleza y ornitología profesional, equipos ópticos de avistamiento de fauna para prestar y material de yoga. **Posibilidad de habitación individual con un suplemento de 60 €**. No está incluido el transporte al lugar del retiro, ni para los desplazamientos al lugar de origen de las rutas diarias que están muy cerquita, pero si alguien no tiene coche ayudamos a coordinar plazas en los otros vehículos que salgan de Madrid. Las cabañas se ocupan por 3 o 4 personas. **Para reservar es imprescindible adelantar en concepto de reserva la cantidad de 100 € por transferencia al número de cuenta de ING ES59 1465 0100 9417 5192 8916 a nombre de Violeta Arribas, concepto Retiro Lo Alto.**

**La cantidad adelantada en concepto de reserva no será devuelta en caso de cancelación si se avisa con menos de 20 días de antelación.**

Al formalizar la reserva se ruega escribir mail a [violeta@extremaconsciencia.com](mailto:violeta@extremaconsciencia.com) facilitando nombre completo, número de tfno, intolerancias alimenticias y si se tiene necesidad de plaza en los coches de otros participantes. También avisar si se lleva material de yoga propio o necesita el mismo.



### **NOTA SOBRE EL PROGRAMA :**

Este programa está sujeto a cambios por parte de la Dirección del retiro, para un mejor aprovechamiento del tiempo y conseguir el objetivo último que es el bienestar y disfrute común, por eso dependiendo del clima, de la energía del grupo, etc se fluirá y se podrá modificar horarios y rutas o cambiar de orden algunas actividades .



## Qué llevar:

1. Toalla de Piscina ( No llevar toallas de cara y ducha, que hay en las casas , también hay gel y champú)
2. Bañador, gorra y protector solar
3. Pequeña mochila para excursiones y botella de agua o cantimplora.
4. Bastón de trekking o similar , recomendable si no se está acostumbrado a rutas de mas de 5 km por la montaña. Se puede prestar material
5. Esterilla de yoga, ( solo los que ya

tengan, los que no deben avisar para llevarles una. ). Allí hay cojines, pero si lo deseas puedes llevar tu propio zafú de meditación.

6. Una mantita de viaje o sofá, para las relajaciones.
7. Ropa de tejido natural, amplia y cómoda para la práctica de Yoga. Ropa de sport excursiones
8. Deportivas o botitas de media caña de senderismo de verano, si cubren el tobillo mejor.
9. Chanclas o similar para estar cómodos en la finca
10. Forro polar para las noches y amanecer, ( estamos a mas de 800 m de altitud)
11. Las medicinas que cada uno esté tomando y el neceser de aseo personal
12. Una linterna de luz roja, esto último para la observación del cielo nocturno es importante , , con la luz blanca tarda mucho la retina en regresar al rango óptimo de visión nocturna.
13. Opcional: tapones, prismáticos si se tienen.
14. Infusiones que te gusten, snacks, frutas, etc para tu cabaña, dispones de cocina completa, , nevera, hervidora y microondas, por si entre horas te apetece tomar algo.

## Normas , Consejos y más INFO importante sobre el retiro :

- Ser puntuales en las actividades. Las actividades son opcionales, quien necesite descansar, pasear , estar solo, dormir etc. que lo haga sin problema, son vuestras vacaciones.
- Silencio nocturno, a excepción de algunas actividades nocturnas programadas, se ruega a partir de las 00.00 estar en el mayor silencio posible
- Seguir las normas internas del hotel rural, en cuanto a espacios para fumar y otras.
- Llevar en efectivo y justo el resto del dinero para el pago del retiro.
- Las comidas ovo lácteo-vegetarianas, ( excepto intolerancias), se servirán en los horarios previstos en el salón comedor del edificio principal y en su bella terraza exterior.
- Cuando ponga en el programa Yoga, acudir a clase con ropa cómoda y transpirable.
- En las excursiones llevaremos nuestros coches agrupándonos en ellos, son pocos kilometros.
- En cada salida se introducirán conceptos de flora, fauna, geología y valores paisajístico y de biodiversidad de esta zona del parque Regional de la Sierra de Gredos, así como de la cultura y las tradiciones de los pueblos de la comarca.

**Cómo llegar** La dirección completa del Hotel Rural Lo Alto es : Paraje La Mata, s/n, 05416 El Arenal, Ávila, Lo mejor es meter en google maps, o gps Hotel Rural Lo Alto, y seguir las indicaciones.



## Sobre Violeta Arribas Álvarez, Directora de Padmasana Center ahora Extrema Consciencia y facilitadora del Retiro.

Madrileña y licenciada 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. Aunque ya había estudiado meditación y filosofía Zen, realiza un seminario en Japón con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto. Estudiosa de la neurociencia de la meditación, y de la influencia de la psicología oriental en las psicologías modernas.

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 y prácticas con maestros de yoga y meditación, y a la aventura del viaje “exterior” con un espectacular 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 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, ya que para ella no hay desarrollo humano posible sin integrar el cuidado medioambiental, y una exposición directa a bosques, ríos, animales y plantas para interiorizar el importantísimo papel que juegan en la supervivencia de la especie humana y con ello transformar nuestros hábitos a un estilo de vida sostenible y benéfico para el planeta.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA, una para adultos :“ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” de Alianza Editorial, y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños, Edit. Oberon. En la actualidad prepara su tercer libro.

Violeta es Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente, avalado por el Colegio Oficial de Biólogos de Madrid, y Guía de Turismo ornitológico en espacios naturales, con la misma Escuela. Diplomada en conservación medioambiental por la National Geographic Society, y en rastreo científico de fauna salvaje, por SERAFO ( Servicio de Rastreo Forestal de España). Certificada en Jornadas Técnicas de Desarrollo local sostenible por la Universidad de Alicante. También ha cursado etología de grandes mamíferos ( lobo, lince y oso pardo), en sus correspondientes ecosistemas peninsulares, y etología y conservación de felinos . 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.