



Experiencia Mindfulness

YOGA-TREK Bienestar. Retiro de 3 días en el Valle de Benasque

Pirineos Centrales

Próximas fechas

Semana Santa 2023 (7-8-9 abril)

Fin de semana (21-22-23 abril)

Puente 1 Mayo (29 abril-1 mayo)

Duración

3 días/2 noches

Tamaño del grupo

4 personas mín.

Precio desde

320€/persona

Descripción

Nuestro programa Yoga-Trek Bienestar está especialmente diseñado con mucho cariño para darte esta oportunidad de volver a conectar contigo. Para que puedas disfrutar y relajarte en la naturaleza, alimentarte de forma saludable, reconectar con tu cuerpo a través de prácticas de yoga y prânâyâma, desarrollar la plena conciencia a través del mindfulness y el silencio, y sentirte cuidado/a y mimado/a como si estuvieras en casa.



Programa

DÍA 1

18:00 Llegada y bienvenida al Hotel.

19:00 Sesión Yin Yoga.

21:00 Cena.

22:30 Meditación.

DÍA 2

7:30 Pranayama y meditación.

8:00 Desayuno.

9:30 Inicio de la ruta (comida picnic).

16:30 Vuelta al Hotel (aprox.)

19:00 Sesión yoga suave y meditación.

21:00 Cena

22:30 Meditación.

DÍA 3

7:30 Pranayama y meditación.

8:00 Desayuno.

9:30 Senderismo consciente.

13:00 Vuelta al Hotel.

Lider de la experiencia



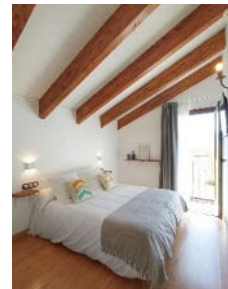
NURIA VERDU LLORENS

Instructora de yoga y Técnico Deportivo de Senderismo

Descubrí el yoga hace varios años. Desde entonces he ido mejorando mi práctica, formándome como profesora de yoga y meditación y viajando por India, Nepal y todo el mundo descubriendo escuelas y estilos diferentes. Apasionada de la montaña y Técnico Deportivo en Senderismo, espero llevarte a lugares únicos donde puedas conectar con tu parte más íntima.

Alojamiento

Este retiro consta de 3 días (2 noches) en el Hotel La Casa del Río de Villanova, en el Valle de Benasque. Un espacio acogedor y tranquilo en un entorno único (www.lacasadelrio.com).



Que incluye:

- ✓ Pack de Bienvenida: Lunchbox para empacar tu almuerzo antes de emprender la aventura y botella de agua de aluminio recargable.
- ✓ 3 días (2 noches) de alojamiento en el Hotel La Casa del Río de Villanova en habitación doble compartida.
- ✓ Régimen de media pensión + Picnic.
- ✓ Técnico Deportivo en Senderismo.
- ✓ Profesora titulada de yoga por EIY.
- ✓ Seguro básico de asistencia y RC.
- ✓ Material de yoga (esterilla, bloques, cinturones...).

☒ **No incluye:**

- ✗ Transporte hasta el alojamiento
- ✗ Lo no indicado en el apartado INCLUYE.

🧳 **Qué traer en la maleta**

- ✓ **Primeros auxilios personales:** protector solar / bálsamo labial, analgésicos, protección de ampollas, medicamentos recetados claramente etiquetados, lentes de contacto o anteojos de repuesto.
- ✓ **Documentación:** Documento de identidad, dinero en efectivo.
- ✓ **Pauta de ropa:** Ropa impermeable, chaqueta de lana, blusas de manga larga y corta, pantalones y pantalones cortos de senderismo, gorra / sombrero, botas de montaña cómodas de peso medio, buenos calcetines para caminar, guantes de lana ligera y gorro si hace frío.
- ✓ **Equipo:** Gafas de sol, bastones plegables.
- ✓ **Extras:** Cámara, binoculares ligeros, jabón para la ropa (servicio de lavandería disponible, no incluido en el precio).

📍 **Como llegar**

Hotel La Casa del Río

Carretera a Benasque, km. 49,9
22467 Villanova (Huesca)



Si prefieres utilizar el transporte público, las opciones más cercanas son Huesca o Lleida, con conexiones regulares en tren y autobús. Desde allí hay posibilidad de tomar un bus a Benasque y solicitar la parada en Vilanova o bien contratar un transfer privado o el alquiler de un vehículo propio. Si necesitas ayuda para organizar el transporte no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

[INDICACIONES A HOTEL LA CASA DEL RIO](#)



Cómo reservar

1. Haz tu reserva

En primer lugar, verifica que comprendes y aceptas nuestras condiciones especiales de reserva para este viaje:

- Grupo reducido (retiro garantizado con 4 pax).
- Se requiere el pago del 50% por persona UNA SEMANA ANTES para confirmar la RESERVA.
- Las cancelaciones durante la semana antes del comienzo del retiro están sujetas a un 30% de coste sobre el precio final. Non shows el día del comienzo están sujetas a un 50% de coste sobre el precio final contratado.
-
- NO se requiere experiencia previa en yoga, nos adaptamos a las necesidades del grupo

Una decidas unirse a nuestra experiencia, elije una de las siguientes formas de realizar tu reserva:

- Complete nuestro formulario de reserva online:
<https://spainnaturaltravel.com/es/reserva-yoga-trek-bienestar-retiro-de-3-dias-en-el-valle-de-benasque/>
- Envíenos un correo electrónico a info@spainnaturaltravel para informarnos de tu interés y nos pondremos en contacto.
- Por teléfono: llámanos al +34 669 96 29 70 y te atenderemos al instante.

2. Asegura tu reserva

Si estas satisfecho con nuestra propuesta, será necesario el pago del depósito correspondiente al 50% de la cantidad total a pagar para garantizar tu reserva 7 días antes del comienzo del retiro.

3. Información completa de los viajeros

Antes de estar completamente listos, te enviaremos un formulario de reserva completo para recopilar detalles esenciales sobre ti y las personas con las que viajas, para que podamos hacer todo lo posible para que todo funcione sin

problemas durante tu viaje. (Como requisitos dietéticos, cualquier condición médica, etc.)

4. Confirmación de reserva

A más tardar dos días hábiles, te enviaremos la confirmación final de tus vacaciones junto con toda la información relevante sobre el viaje según corresponda, así como la factura con el importe pendiente a pagar antes de la fecha de límite de pago.

5. Pago del saldo

A partir de este momento, para confirmar definitivamente la participación requerimos el pago completo antes de. Si realiza su reserva dentro de la semana anterior a la fecha de inicio, se necesitará el monto total para continuar con la reserva.

CONSULTENOS

Si el viaje no se amolda 100% a lo que está buscando o si necesita extender su estancia antes o después del viaje, háganoslo saber y le preparamos con gusto un viaje a su medida.