



# YOGA-TREK AVENTURA



Naturaleza para  
cuerpo y mente

En pleno corazón del Pirineo:

ESTE  
VERANO

CONSULTA  
VARIAS FECHAS

- 
- + Ruta guiada
  - + Noche en refugio
  - + Yoga y pranayama
  - + Senderismo meditativo



Guías El Run

Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

165 €

# Guías El Run

Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

## YOGA-TREK AVENTURA

Una oportunidad para escapar de nuestras rutinas y sumergirnos en una experiencia única y enriquecedora.

Rodeados de un espacio natural que por su gran belleza y su armonía de colores y sonidos nos invitará a abrir nuestros sentidos y especialmente nuestro corazón.

Creamos un espacio de silencio y contemplación para conectar con nuestra más pura esencia.

Nuria Verdú Llorens



## En pleno corazón del Pirineo



### ACTIVIDAD:

- Travesía circular de dos días por el Valle de Estós (aprox. 20 km con 1.100 m. desnivel positivo).

### FECHAS:

- De junio a septiembre de 2023.

### PARTICIPANTES:

- Grupo reducido (salida garantizada con 4 pax).
- Estar acostumbrado a rutas largas de senderismo.
- NO se requiere experiencia previa en yoga.

### INCLUYE:

- Técnico Deportivo en Senderismo.
- Profesora titulada de yoga por ELY.
- Alojamiento en refugio con régimen media pensión.
- Seguro básico de asistencia y RC.
- Material de yoga (esterilla).

### NO INCLUYE:

- Traslado hasta el punto de origen.
- Comidas NO incluidas en el refugio.

[www.guiaselrun.com](http://www.guiaselrun.com)

[www.yoganaturbenasque.com](http://www.yoganaturbenasque.com)



# YOGA-TREK AVENTURA

## Programa:

### DIA 1

La tarde-noche anterior:  
**¡Conoce a tus compañerxs!**  
Encuentro y presentaciones

- 8:30 Inicio de la ruta en Parking de Estós.
- Visita a los Ibones de Batisielles y Escarpinosa.
  - Sesión de pranayama.
  - Comida en ruta (picnic).

- 16:30 Llegada al refugio (aprox.)  
18:00 Yoga suave y meditación.  
19:15 Cena en refugio.  
21:00 Meditación al anochecer.

- 7:00 Desayuno en refugio.  
8:30 Yoga dinámico.  
10:30 Inicio del senderismo.  
13:30 Regreso a los coches (aprox.)



### DIA 2

## Condiciones:

- Actividad para los meses de **JUNIO a SEPTIEMBRE** de 2023 en el Valle de Benasque. **CONSULTA FECHAS!**
- Se requiere el pago de **15 €** por persona **UNA SEMANA ANTES** de la actividad para confirmar la **RESERVA**.
- Descuento de 10 € para las personas federadas en montaña por la FEDME o la FAM.
- Todas las actividades **INCLUYEN** Material Técnico, Seguro de Asistencia y RC además de Guía y Profesora Titulada.
- **INCLUYE** alojamiento y régimen en **MEDIA PENSIÓN** en el Refugio de Estós.
- **NO INCLUYE** traslado hasta el punto de encuentro y retorno.
- **POSIBILIDAD** de alojarse en el **Albergue El Run la noche anterior (BAJO DISPONIBILIDAD)**.
- El lugar y horario de las actividades estará supeditado a las características del grupo y/o a la meteorología.
- **NO** se requiere experiencia previa en yoga, nos adaptamos a las necesidades del grupo.

## Reservas:

### Guías El Run

647 533 767 

info@guiaselrun.com 

guiaselrun 

### Yoga Natur

655 265 830 

yoganaturbenasque@gmail.com 

yoganatur.benasque 



Guías **El Run**

Barrancos y Montaña - Valle de Benasque

