



“Del Hayedo a la Cumbre”

Retiro de Consciencia, Rutas de montaña y ocio saludable

12- 17 Julio. Hostería del Huerna. P.N. Las Ubiñas -Asturias .

@Alejandro Badia & Antonio Vázquez

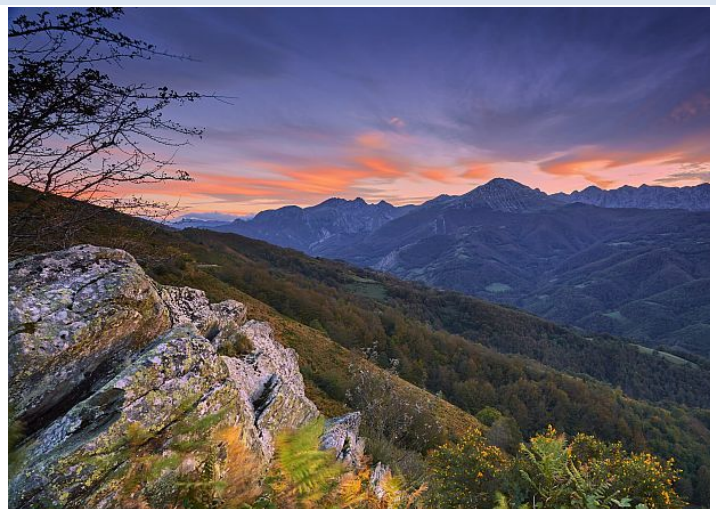


El **Parque natural de Las Ubiñas** es un impresionante paraíso de naturaleza salvaje. **Reserva de la Biosfera** por la UNESCO, este oasis de alta montaña presidido por el **macizo de Ubiña**, (+ 2.400 m.) y con más de 30 cumbres cercanas a esa altitud, incluye profundos valles de una enorme biodiversidad en excelente estado de conservación. Extensos **bosques de hayas** acompañados de robles, abedules, tejos, fresnos, arces, avellanos y acebos. La fauna más insigne está representada por el **oso pardo**, y el **urogayo cantábrico**, sin olvidar el águila real, el alimoche, la nutria, el lobo, además de corzos, ciervos, rebecos, zorros, martas, gato montés, tejón y el desmán ibérico en vías de extinción. Yacimientos arqueológicos del neolítico, pinturas rupestres, vías romanas, un patrimonio etnográfico y cultural únicos convierten a Ubiñas en el secreto mejor guardado y escondido de Asturias.

OBJETIVOS Retiros de Extrema Consciencia.

1. Concienciar sobre la importancia de la **conservación de los ecosistemas** a través de la ecología, la interpretación ambiental, la observación de fauna, etc.
2. Despertar el conocimiento, conexión y **amor por la Naturaleza** in situ, gozando de su efecto terapéutico y del caudal de sabiduría que nos traslada.
3. Ahondar en los métodos y claves de **autoconocimiento y mejoramiento cuerpo-mente-consciencia** del Yoga original (meditación/hatha) y del Ayurveda.
4. Promover un **ecoturismo y ocio saludable** que acerque el modelo de vida sostenible del entorno rural, mostrando sus costumbres, tradiciones y cultura, fomentando así el **desarrollo local**.

-----NO HAY SALUD, SIN LA SALUD DEL PLANETA-----



¿Y en este retiro?: “Del hayedo a la cumbre”, describe tanto el itinerario real externo por el que transitaremos con nuestras rutas por esta reserva natural, como el metafórico interior que iniciaremos, siendo el bosque nuestro cuerpo físico, energético y psicológico que exploraremos e intentaremos mejorar, y las cimas, el territorio de consciencia o espiritual con el que aspiramos conectar. A veces es mejor elevarse para ganar perspectiva, tanto sobre los valles frondosos como sobre nuestra propia personalidad, ego y sistemas de creencias...

PROGRAMA RESUMIDO:

Martes 12 de Julio



12 -13.30 h. Llegada de los participantes a la Hostería del Huerna, (foto izda.) entrega de habitaciones por parte de los propietarios.

13.30 h Bienvenida de Violeta Arribas

14.30 Comida y descanso

18 Paseo : Conociendo Riospaso, un pueblo escondido entre hayedos y moles calizas.

19.00 a 21.00 h Yoga y meditación.

21.00 CENA y descanso.

Miércoles 13 de julio

8.30 desayuno

9.30-14.30 h Ruta Tuiza de arriba – Vega del Meicín , 4 km (los dos de ida de continua subida, hasta el Refugio a 1560m), opcional subida a Forqueta del portillín o a Peña Cerreos (2000m)

15h Comida, tiempo libre y descanso

19-21 h. Yoga y meditación

21.00 h Cena

22.00 Noche de luna llena y leyendas del concejo de Lena. Paseo hasta la ermita a la luz de la luna, sonidos de la fauna nocturna y narración de 4 leyendas de la zona.



Jueves 14 de julio

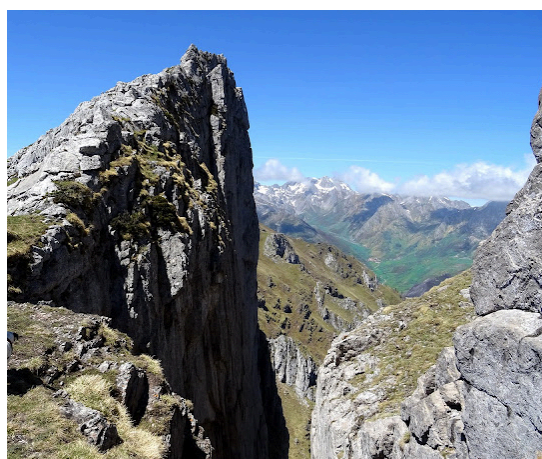
7.45 Desayuno

8.30 h Conduciremos hasta el pueblo de Xomezana Riba, para emprender la ruta a la Portiecha. 16 km, desnivel acumulado 1200m .

Bolsa picnic comida en ruta

19.30 -21 h. Yoga suave y Nidra

21.00 h Cena

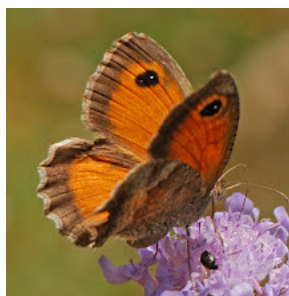


Viernes 15 de julio

8-9.15 Hatha Yoga

9.30 desayuno

10.30- 14 h. Bioblitz desde Riospaso hasta el pueblo de la Cruz. Usaremos el camino que une ambos pueblos, la vereda del río Huerna, las lindes del hayedo y los prados.



El Bioblitz es una búsqueda intensiva y exhaustiva de especies en una área natural determinada, siempre asesorados por biólogos o guías de naturaleza. El objetivo es registrar tantas especies como sea posible en un lugar y durante un tiempo determinado. Bioblitz fue acuñado por el Dr. Edward Osborne Wilson, primera figura mundial de la biodiversidad. Gracias a los Bioblitz, los participantes toman conciencia de lo que es realmente la biodiversidad y la naturaleza. Aprenden de manera divertida sobre los ecosistemas próximos y sobre especies que ni siquiera imaginaban que existieran. Además, se generan datos útiles para el estudio de la biodiversidad y la investigación científica, pues se pueden compartir en plataformas de ciencia ciudadana. Como aliciente se convierte en una fabulosa práctica de atención plena activa. En mitad de la mañana nos introduciremos en el hayedo para realizar una práctica meditativa en quietud y favorecidos por la profundidad y energía del bosque.

14.30h Comida y tiempo libre

19-21 h. Yoga

21h Cena y paseo nocturno opcional a la luz de la luna.

Sábado 16 de julio

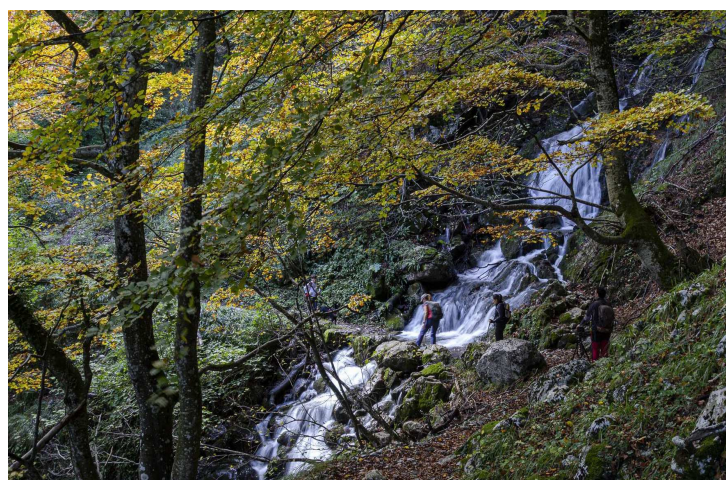
8.00 Desayuno

9.00 - 14.30 h Excursión Traslacruz -Foz de la Caviyera. +-11 kmm Desnivel 1000m

14,30 Comida

19h-21 h. Yoga + relajación y meditación.

21.15 h Cena y Fiesta Celta con música asturiana.



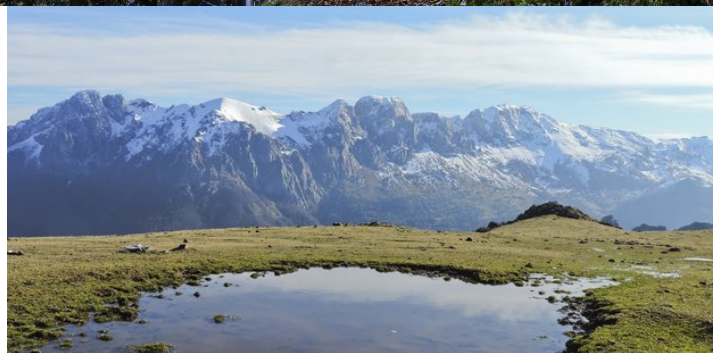
Domingo 17 de julio

8.30-9.45 Hatha Yoga

9.45 desayuno

10.30 - 14.00 Excursión etnográfica pueblos de la zona. Usos y costumbres, arquitectura, charlas con los lugareños, etc

14.30 comida y fin de programa



Precio del Retiro y condiciones de reserva. El precio de estas vacaciones todo incluido es de **465 €** en habitación doble y Pensión completa, con todas las actividades del programa, alojamiento en Hosteria del Huerba. Para reservar plaza es imprescindible adelantar 100 €, por bizum al número de Violeta (620325071) . El importe adelantado no será devuelto para cancelaciones posteriores al 6 de Julio. En el resto de casos el importe adelantado se quedara como bolsa para futuros retiros.

ALOJAMIENTO HOSTERIA DEL HUERNA (FOTOS) Riospaso, 41, Riospaso, Asturias



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 es de alta montaña, dificultad media sobre todo por el desnivel y los kilómetros que vamos sumando, se ruega tener en cuenta esto atendiendo a la forma física de cada uno.
 - Las personas que no tengan vehículo para llegar, les ayudaremos a coordinarse con los conductores que quieran compartir plaza, facilitaremos 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. Por mi parte desde Naval Moral, a 2 horas en tren, bus de Madrid, ofrezco dos plazas en mi coche.
- A excepción de un día, en el resto de excursiones es necesario coger coches hasta un punto inicial, no hará falta llevar todos y podemos rotar los vehículos en cada salida.
- Las comidas son ovo-lácteo vegetariana pero también puedes elegir menú normal. 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.), etc.
 - común, visitar las aldeas cercanas o pasear por los campos cercanos.
 - EL resto del importe del retiro se abonará justo y en efectivo a Violeta, durante el retiro.
 - Las rutas de medio día no superarán los 8 km distancia ni los 500 m de desnivel, la de día completo de unos 13-14 km, superará los 650 m de desnivel. Se harán las oportunas paradas y un ritmo suave pero continuo que nos permita contemplar y aprender de la naturaleza. Requisito imprescindible estar en buena forma física, rutas de dificultad media.

Qué llevar...

- 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.
 - Botas de montaña o trekking, que sujeten el tobillo, si son impermeables tipo goretex mejor y si llevas dos pares lo bordas.
 - Chanclas cómodas y calzado bajo o deportivo para las horas libres y estar por el hotel, pueblo, etc
- Ropa para lluvia y paraguas.
- Ropa de abrigo medio como forro polar, o sudaderas, para las noches o primera hora de la mañana y estando en alta montaña puede refrescar. Pantalones largos para las rutas, camisetas cortas y técnicas, y calcetines de recambio suficientes.
 - Bastones de senderismo, Gorra, gafas de sol, protector solar, mochila pequeña para rutas, rodillera si se tiene. Botella de agua .
 - Opcional: prismáticos, linterna,



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.