

“EL ALMA Y LA MONTAÑA”

Retiro de Yoga y Consciencia, Con rutas de montaña y Ocio saludable

1- 6 JULIO. 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.

¿Qué haremos en el retiro ?:

“**Del hayedo a la cumbre**”, describe tanto el itinerario real externo por el que transitaremos a pie en nuestras rutas por esta reserva natural, descubriendo hayedos mágicos y algunos picos muy accesibles, como la senda interna de autoconocimiento y mejoramiento que iniciaremos gracias al yoga y la meditación. En esta última, a modo de metáfora exploraremos el bosque que es nuestro cuerpo físico y psicológico, y también las cimas, ese territorio de consciencia y espiritualidad que aspiramos coronar. Siempre es buena idea elevarse para ganar perspectiva, tanto sobre los valles frondosos, como sobre nuestra propio ego y sistemas de creencias, aunque daremos espacio al disfrute y al ocio saludable....

Sigue leyendo abajo para descubrir el programa

PROGRAMA RESUMIDO:



Miércoles 1 Julio

12 -13.30 h. Llegada de los participantes a Riospaso, (fotos de arriba) entrega de habitaciones por parte de los gerentes de la Hostería del Huerna

14.30 Comida y descanso

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

19.00- 21.00 h Clase práctica Yoga y meditación. Teoría de las 5 fuentes de energía en yoga

21.00 CENA y descanso.

Jueves 2 de Julio

8.30 desayuno

9.30-14.30 h Ruta Tuiza de arriba - Vega del Meicín, Foto dcha. (4 km i/v hasta el Refugio a 1560m), opcional después subida a Forqueta del portillín o a Peña Cerreos (2000m) .

15h Comida, tiempo libre y descanso

19-21 h. Yoga, meditación y consejos de salud ayurveda para el verano.

21.00 h Cena

22.00 Noche de leyendas del concejo de Lena.

En el patio de la ermita próxima a la Hostería, contaremos algunas leyendas de esta zona bajo la luz de la luna.



Viernes 3 de Julio

7.45 Desayuno

8.30 h Conduciremos hasta Lindes, y desde su famoso hayedo emprenderemos la subida a uno de los parajes más bellos de la zona, Los puertos de Agüería, (Foto Izda. Abajo)

Bolsa picnic comida en ruta. Distancia total de la Ruta 12 km.

19.30 -21 h. Yoga suave y Nidra, en nuestro salón privado con vistas al hayedo (Foto abajo)



21.00 h Cena

Sábado 4 de Julio

8-9.15 Hatha Yoga

9.30 desayuno

10.30 – 14.00 Excursión etnográfica a la Iglesia Santa Cristina de Lena, Patrimonio de la Humanidad por La Unesco. El ejemplo más bello y misterioso del pre-románico español.

14.30h Comida y tiempo libre

19-21 h. Hatha y Meditación + Teoría del Pranayama

21h Cena y paseo nocturno opcional .

Domingo 5 de Julio

7.30 Desayuno

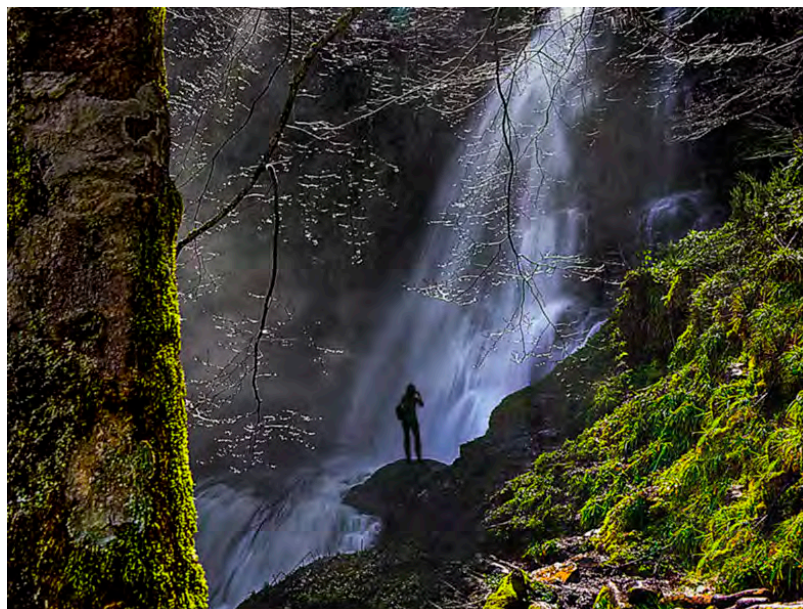
8.30 - 14.30 h Excursión Hayedo de Montegrande y Cascada del Xiblu en Teverga. +-9,5 km

15.30 Comida

19h-21 h. Yoga y meditación.

21.15 h Cena

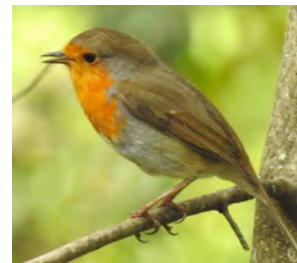
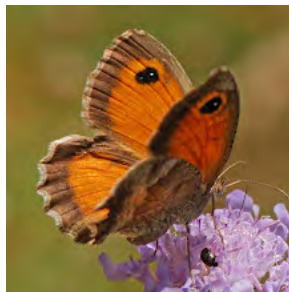
22.15 Fiesta Celta con música, baile y juegos.



Lunes 6 de Julio

8.00 desayuno

9.00- 12 h. Bioblitz en la vereda del río Huerna, lindes del hayedo y prados.



El Bioblitz es una búsqueda intensiva y exhaustiva de especies en una área natural determinada, asesorados por biólogos o guías de naturaleza. El objetivo es registrar tantas especies como sea posible en un lugar y durante un tiempo determinado. Gracias a los Bioblitz, los participantes toman conciencia de lo que es realmente la biodiversidad, aprendiendo de manera divertida sobre los ecosistemas próximos y 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. Es una fabulosa práctica de atención plena activa. A mitad de la actividad realizaremos una práctica meditativa en quietud, favorecidos por la profundidad y energía del bosque.

12.30-14 Hatha Yoga y Meditación + Teoría de Yamas y Niyamas de los Yoga Sutras .

14.30 Comida y fin de programa

Precio del Retiro y condiciones de reserva. El precio de estas vacaciones todo incluido es de **570 €** en habitación doble y pensión completa 6 días /5 noches, con todas las actividades del programa, alojamiento en Hostería del Huerna. (**Habitación individual 650€**) Para reservar plaza es imprescindible adelantar 120 €, mediante transferencia al número de cuenta **ES59 1465 01 00941751928916** a nombre de Violeta Arribas. El importe adelantado no será devuelto para cancelaciones posteriores al 15 de Junio.

Fotos Alojamiento Hostería del Huerna y Retiros de pasados años





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 media 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. Has de estar acostumbrado a realizar senderismo de larga distancia o por montaña, y no tener patologías inflamatorias en las articulaciones . Aún así cualquier persona en buena forma física cardiovascular podría realizarlo, la única ruta más larga y costosa es a los puertos de Agüeria
- 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.

- 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. En la excursión a Lindes y en la de la cascada del Xiblu, tardamos una hora en coche al punto de inicio, realmente está cerca, pero por la orografía del parque, hay que circunvalar parte de la montaña, y no es autopista, además merece la pena, pues son joyas naturales y el trayecto se hace corto admirando los bellos paisajes.

-Las comidas de la Hostería puedes elegir menú normal o menú ovo-lácteo vegetariano. 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.
- 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-baja.

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

- 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 como forro polar, o sudaderas, para las noches o primera hora de la mañana y estando en alta montaña puede refrescar. Pantalones largos, camisetas cortas y técnicas, y calcetines .

- 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 Extrema Consciencia (antigua Padmasana Center) 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.