



Retiro “Lobos y Yoga”

13-15 Febrero Ríopar – Albacete
Centro de Educación Ambiental La Dehesa,
Parque Natural Calares del Río Mundo

OBJETIVO Y ORIGEN DE LA ACTIVIDAD

“YOGA y Lobos”, es una de las actividades de **Extrema Consciencia**, que siguiendo su lema “**Desarrollándote con la Naturaleza**”, y a través de retiros en enclaves de alto valor ecológico, permite a los participantes adentrarse en nuestros dos campos de conocimiento: **1. El estudio y conservación del medioambiente**, (aprendiendo sobre flora, fauna y ecosistemas), **2. El desarrollo de la consciencia** para el mejoramiento integral a través de enseñanzas/técnicas de meditación, yoga, ayurveda y otras. Ambos caminos teórico-prácticos brindan bienestar y lucidez al individuo y le permiten involucrase proactivamente en el cuidado de la naturaleza de la que forma parte, vislumbrando **otra forma de vida más plena y sostenible**.

¿Por qué hay lobos en el centro La Dehesa? Escribe Violeta Arribas.

Hubo un tiempo en España donde los lobos poblaban toda la península, y las sierras de Albacete no eran una excepción. Hasta finales de los 50 del pasado siglo todavía corrían libres allí y coexistían con el ser humano, incluso en relativa armonía con algunos ganaderos trashumantes como Jorge Escudero, co-creador del centro La Dehesa unas décadas más tarde.

A finales del 2014 movida por mi otra pasión, el estudio y conservación de la naturaleza, viajé a un rincón boscoso de Albacete para conocer a Jorge Escudero, su centro, su labor y sus “lobos”. En origen la intención de criar lobos allí, era para reintroducirlos en Sierra Morena y Sierra Madrona donde esta especie llevaba desaparecida décadas por la ignorante acción del hombre. Las Administración no concedió el permiso pese a las promesas iniciales y quedaron en ese amplio terreno de bosque acotado, como parte de un proyecto de educación ambiental, para ayudar a concienciar sobre la conservación de este superpredador, clave en el equilibrio de nuestros ecosistemas. Quede claro pues, que CEA La Dehesa no es un zoo.

Jorge Escudero es uno de los mayores conocedores y defensores del lobo ibérico, junto con su hija Marta, bióloga a cargo del cuidado de los animales del centro, siguen realizando una labor ímproba por la supervivencia de esta magnífica especie y la biodiversidad. Así pues desde mi proyecto Extrema Consciencia, no dudé en sumarme a colaborar, realizando allí retiros de conciencia (con meditación y yoga) y educación ambiental girando en torno a la figura de esta increíble especie que amo desde niña. Ya son más de una docena de ediciones en las que pretendo que cuando mires a los ojos de aquellos lobos, te ayude a recordar quién eres de verdad y con qué estás indisolublemente conectado, involucrándote más la protección de un entorno, que es tu hogar y cuya salud y equilibrio lidera los tuyos.

Son más de 16 ediciones de mi retiro “Yoga y Lobos”, donde de paso recordamos que esta filosofía milenaria de autoconocimiento y mejoramiento integral del ser humano, fue entre otras muchas cosas el primer sistema de pensamiento ecológico del planeta.

Sigue abajo con el programa del retiro.



PROGRAMA RESUMIDO

Viernes 13 de Febrero

- 17 a 20 horas.** Recepción y entrega de las cabañas
- 18.00 h** Excursión por los alrededores para los que hayan llegado
- 20.00** Clase de yoga y meditación y presentación del retiro
- 21.30 h** Cena en el salón comedor .

Sábado 14 de Febrero

- 8.00** Clase de Hatha Yoga y Meditación
- 9.30 h** Desayuno.
- 10. 30 h** Ruta interpretativa al nacimiento del río Mundo



Interpretamos la enorme biodiversidad del lugar más emblemático y bello del Parque Natural, resultado de una singularidad única, la mezcla de ecosistema de bosque mediterráneo con bosque atlántico más propio de latitudes norteañas. Llegaremos al impresionante paraje de “los Chorros”, donde un enorme caudal de agua dulce en forma de cascada de mas de 100 m, hace su aparición desde lo alto del macizo kárstico dando lugar al Río Mundo. Aprenderemos más de este enclave y de sus particularidades geológicas y botánicas únicas.

15 h Comida

TIEMPO LIBRE Descanso.

- 17.30 h** Taller “ Etología y conservación del lobo ibérico”.
- 19 -21 h** Clase de Hatha Yoga y meditación, Asanas con ajustes anatómicos, pranayama, meditación y Nidra

21.00 h Cena en el salón Comedor .



Domingo 15 de Febrero

- 8.00** Clase de Hatha Yoga y Meditación
- 9.30 h** Desayuno.

11 h Itinerario de Naturaleza por la finca de la Dehesa (Varias hectáreas de monte mediterráneo). Realizaremos de forma privada un recorrido por el área acotada de la sierra, conociendo buena parte de los animales de la fauna ibérica que habitan aquí, (



anátidas, rapaces, ciervos, corzos, muflones, ginetas, gato montés, jabalíes, búhos y lechuzas, etc) y aprendiendo de ellos a cargo de la bióloga Marta Escudero. Finalizaremos con un encuentro con varios de los lobos ibéricos que viven en la finca. Los lobos se ven a muy corta distancia apenas a unos metros pero a través de una alhambrada, pero con los alumnos de Extrema Consciencia, si las condiciones meteorológicas y del estado de la manada lo permiten, pasaremos a su cercado donde alguno podrá acercarse en una experiencia única de interacción donde ya no habrá ninguna barrera física que nos separe de ellos.

14.30 h COMIDA Y fin del retiro



Precio del retiro y condiciones de reserva

El precio por persona de este retiro 3 días/2 noches:

- 245 € en habitación doble compartida en cabaña de 2 habitaciones, con un baño compartido para 3/4 personas.
- 230 € en hab doble compartida en cabaña de 3 habitaciones y 1 baño para 4/5 personas.
- 280€ habitación individual en cabaña de 2 habitaciones con baño compartido para 2/ 3 personas
- 265€ individual en cabaña de 3 habitaciones y un baño para 4/5 personas.
- 550€ cabaña privada para dos personas con 2 habitaciones, saloncito y baño. **Incluye alojamiento, pensión completa sabroso menú ovo-lacteo vegetariano, clases de meditación y yoga, rutas sobre biodiversidad** a cargo de biólogos y guías de naturaleza con Interpretación del Ecosistema de bosque Mediterraneo, **taller de biología, etología y conservación del lobo ibérico y Experiencia de interacción junto a lobos ibéricos** . *Lugar del Evento:* Centro de Educación Ambiental y Turismo Rural la Dehesa, Ríopar- Albacete.



RESERVAS : Para reservar plaza enviar wasap al 620325071 o correo violeta@extremaconsciencia.com y abonar 45 € mediante transferencia al número de ING ES59 1465 0100 9417 5192 8916, titular Violeta Arribas, una vez confirmada la disponibilidad de plazas. Pago del resto del retiro, en efectivo durante el mismo. **Cancelación.** Las cancelaciones con menos de 8 días del comienzo del retiro, supondrán la pérdida del importe adelantado. La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones .

Sigue más abajo:



Conduce el retiro : Violeta Arribas Alvarez.

Violeta es profesora de yoga y meditación, con una amplia experiencia desde el 2006 tanto en España como en India, habiendo formado a más de doscientos profesores de yoga.

También es terapeuta de salud ayurveda especializada en tratamiento de la ansiedad, naturalista, escritora, guía de la naturaleza y de turismo ornitológico por la Escuela Superior de Medioambiente, avalado por el Colegio Oficial de Biólogos de Madrid. Diplomada en cursos de Conservación medioambiental, Jornadas de desarrollo local sostenible, eco-etología del lobo ibérico , el oso pardo y el lince ibérico. Apasionada de la naturaleza y la salud integral, lleva más de 19 años dedicada a acercar lo mejor de ambos mundos, desde su proyecto “ Extrema Consciencia”.

Móvil de Violeta: 620325071