Senderismo y meditación en el Castillo de las Aguzaderas II

Comprar viaje persona en habitación cuádruple
Comprar viaje persona en habitación doble
Comprar viaje persona en habitación individual

Del 11 al 13 de septiembre de 2020 Senderismo Sevilla Viajes SL presenta el **Viaje de Senderismo y meditación en el Castillo de las Aguzaderas II**. Es precioso un viaje de 3 días/2 noches donde pernoctaremos, muy confortablemente, en régimen de pensión completa colaborativa en una casa rural junto al Castillo de las Aguzaderas ocupándola totalmente. Realizaremos dos de excursiones de nivel uno y practicaremos la meditación además nos podremos bañar en todo momento en la fabulosa piscina. Proporcionaremos el transporte y el precio será de 99€ por persona en habitación cuádruple, 149€ en habitación doble y 249€ en habitación individual (no socios 8€ más en todos los casos).



En este castillo de procedencia árabe ubicado en el pueblo sevillano de El Coronil con mucha fuerza telúrica vamos a realizar la primera experiencia de este tipo en la que alternaremos la práctica del senderismo nivel uno con la práctica de la meditación tratando el tema teórico-práctico de la Respiración en la meditación. En el tema de las comidas realizaremos el desayuno y la cena en el castillo (se preparará la cena entre todos el primer día tortilla de patatas con ensalada y el segundo una parrillada de carne y verdura) y la comida en el restaurante Mesón Kiko de Puerto Serrano.



Aunque se han encontrado vestigios romanos el Castilllo de las Aguzaderas se construyó por los árabes para defender el manantial de agua de la fuente de las Aguzaderas. Se reconstruyó en los años 60 y es sede cada verano de la “Noche flamenca de las Aguzaderas” además de ser casa rural para costear su mantenimiento.



Viernes 11 de septiembre salida desde Sevilla

Viaje de ida: Saldremos en furgonetas desde Sevilla de nuestras paradas habituales en la capital: 16.30 horas Gran Plaza, 16:45 horas José Laguillo y 17.00 horas Cervecería Ronda el Alamillo. Llegaremos a las 18 horas aproximadamente al Castillo donde haremos el check-in y nos prepararemos para la cena. Después de cenar haremos la presentación teórica y los primeros ejercicios de respiración. Terminaremos con la primera meditación antes de ir a dormir.



Sábado 12 de septiembre– Circular Castillo de las Aguzaderas-El Coronil (7 km y 50 metros de desnivel positivo)

Desayuno a las 8 horas y a las 9 comenzamos nuestra ruta hacia El Coronil que tiene unos 3,5 km de ida y otro tanto de vuelta. En el pueblo haremos un descanso para refrescarnos. A la vuelta un rato libre en el castillo y salimos a comer al Mesón Kiko de Puerto Serrano a las 14.30 horas.



Por la tarde practicaremos más ejercicios de respiración y haremos ejercicios de yoga y pilates en el exterior del castillo. Tras un rato libre cenaremos a las 21 horas (la cena se preparará entre todos al igual que la limpieza de la vajilla) y por la noche practicaremos la meditación.



Domingo 13 de septiembre– Circular del Guadalete (9,5 km y 100 metros de desnivel positivo)

Vamos a realizar en Puerto Serrano una preciosa circular que parte del Área Recreativa de la Toleta y sigue en una preciosa vereda el río Guadalete para después cruzarlo para subir por la Vía Verde de la Sierra hasta completar la circular.



En este trayecto haremos ejercicios de autocontrol como son el vadeo del río y el recorrido individual por la oscuridad de los túneles. Serán unos ejercicios muy divertidos y originales. Después iremos a comer al Mesón Kiko donde terminará nuestro viaje con la vuelta a casa tras recoger nuestras pertenencias.



Precio y reserva.

El precio de este viaje por dos noches en régimen de pensión completa es de 99€ por persona socios (107€ no socios) en habitación cuádruple. El precio por persona en habitación doble es de 149€ (157€ no socios) y 249€ en habitación individual (257€ no socios) Para venir con nosotros debes de realizar el proceso de inscripción para ello debes hacer el pago por tarjeta, por transferencia en nuestra cuenta de Banco Sabadell ES84 0081 7302 8200 0146 1452 y envíanos el resguardo al mail.