Senderismo y meditación en la Sierra Morena

Señal de reserva
Comprar viaje persona en habitación doble
Comprar viaje persona en habitación doble uso individual
Del 28 de abril al 1 de mayo Senderismo Sevilla Viajes SL presenta el **Viaje de Senderismo y meditación en la Sierra Morena de Córdoba**. Es precioso un viaje de 4 días/3 noches donde pernoctaremos en régimen de media pensión en el **Hotel Las Monteras de Villanueva del Rey**. Realizaremos tres de excursiones de nivel uno y haremos ejercicios de meditación, yoga, pilates, ejercicios de runas, saludo al sol y taichi. Proporcionaremos el transporte y el precio será desde 295€ por persona (precio de habitación doble, socio y pronto pago).

La motivación de este viaje es encontrarse a uno mismo mediante el trabajo con el cuerpo y la mente, en disfrutando de la naturaleza con un grupo de personas que tienen como objetivo común el conocimiento interior, la vida sana y el

deporte en la naturaleza. Practicaremos las técnicas más habituales de meditación, además haremos ejercicios de yoga, pilates, ejercicios de runas, saludo al sol y biodanza.

Para la estancia hemos contratado en exclusiva el Hotel Las Monteras, por estar en un lugar rodeado de naturaleza, en pleno Valle del Guadiato. Es el refugio perfecto para una escapada de meditación, en la que podrás realizar un montón de actividades de senderismo en la zona de la Sierra Morena de Córdoba con unos preciosos espacios y lujosas habitaciones y la mejor gastronomía de la zona.

Agenda diaria de actividades

07.00 Despertador

07.00- 07.30 Meditación de la mañana

07.30- 08.00 Ejercicios de runas y saludo al sol

08.00- 09.00 Desayuno y aseo

09.00- 14.00 Traslado y senderismo

14.00- 16.00 Comida libre y traslado al hotel

16.00- 17.00 Descanso y aseo

17.00- 18.00 Yoga, pilates y taichi (uno cada día)

18.00- 19.00 Teoría mediación

19.00- 20.00 Descanso

20.00- 21.00 Cena

21.00- 22.00 Paseo

22.00- 23.00 Meditación

- Todas las actividades son totalmente optativas

Viernes 28 de abril salida desde Sevilla y Espiel

Viaje de la mañana: Saldremos en furgonetas desde Sevilla de nuestras paradas habituales en la capital: 08.00 horas Gran Plaza, 08:15 horas José Laguillo y 08:30 horas Cervecería Ronda el Alamillo. Pararemos a desayunar y llegaremos a Espiel a las 11:00 horas y directamente haremos la ruta de senderismo.

Viaje de la tarde: Saldremos en furgonetas desde Sevilla de nuestras paradas habituales en la capital: 15.30 horas Gran Plaza, 15:45 horas José Laguillo y 16.00 horas Cervecería Ronda el Alamillo. Llegaremos a las 18: 30 horas aproximadamente al hotel Las Monteras a tiempo de hacer el cheking y asistir a la presentación del viaje.

Nivel uno: Sierra del Castillo de 11 km y 330 metros DAP

Nivel dos: Ermita y pantano de 10 km y 160 metros DAP

Este día se diferenciaran dos niveles. El nivel dos hace una ruta que circula desde el Albergue de Espiel subiendo hasta la cima de la Sierra del Castillo pasando por la cueva/mina, luego bajando por la cara norte hasta el camino hacia la ermita de la Virgen de la Estrella, llegando al Embalse de Puente Nuevo, caminando por la vía del tren hasta regresar al inicio.

El nivel uno hace un circular sin apenas desnivel que es similar al nivel dos pero sin subir a la Sierra del Castillo. Después ambos grupos tendrán tiempo libre para comer por el pueblo de Espiel.

De 19 a 20: Presentación del viaje

De 20 a 21: Cena

De 21 a 22: Paseo

De 22 a 23: Meditación

Sábado 29 de abril: Villaviciosa de Córdoba

Vamos a realizar una ruta de senderismo en la Finca Púbica las Monteras para la que tenemos un permiso especial para poder recorrerla. Es un recorrido de 10 km y 200 metros DAP por el interior de este lugar vallado entre la Dehesa de la Sierra Morena y el Parque Natural de Hornachuelos a unos 10 km de nuestro hotel.

La presencia de buitre negro es habitual en algunas zonas, existiendo varios nidos activos. A su vez, se pueden observar otras grandes rapaces como el águila real e incluso imperial. Hay un gran número de cabezas de cervuno, que se ven favorecidos sin duda de la gran heterogeneidad en el paisaje. Asimismo, cada vez con mayor intensidad, la presencia de muflón se hace más latente, aquerenciándose de forma particular en determinadas zonas de la finca.

Después de la excursión tendremos tiempo de comer por libre en la localidad de Villaviciosa de Córdoba y después volveremos al hotel a realizar nuestro programa diario de ejercicios.

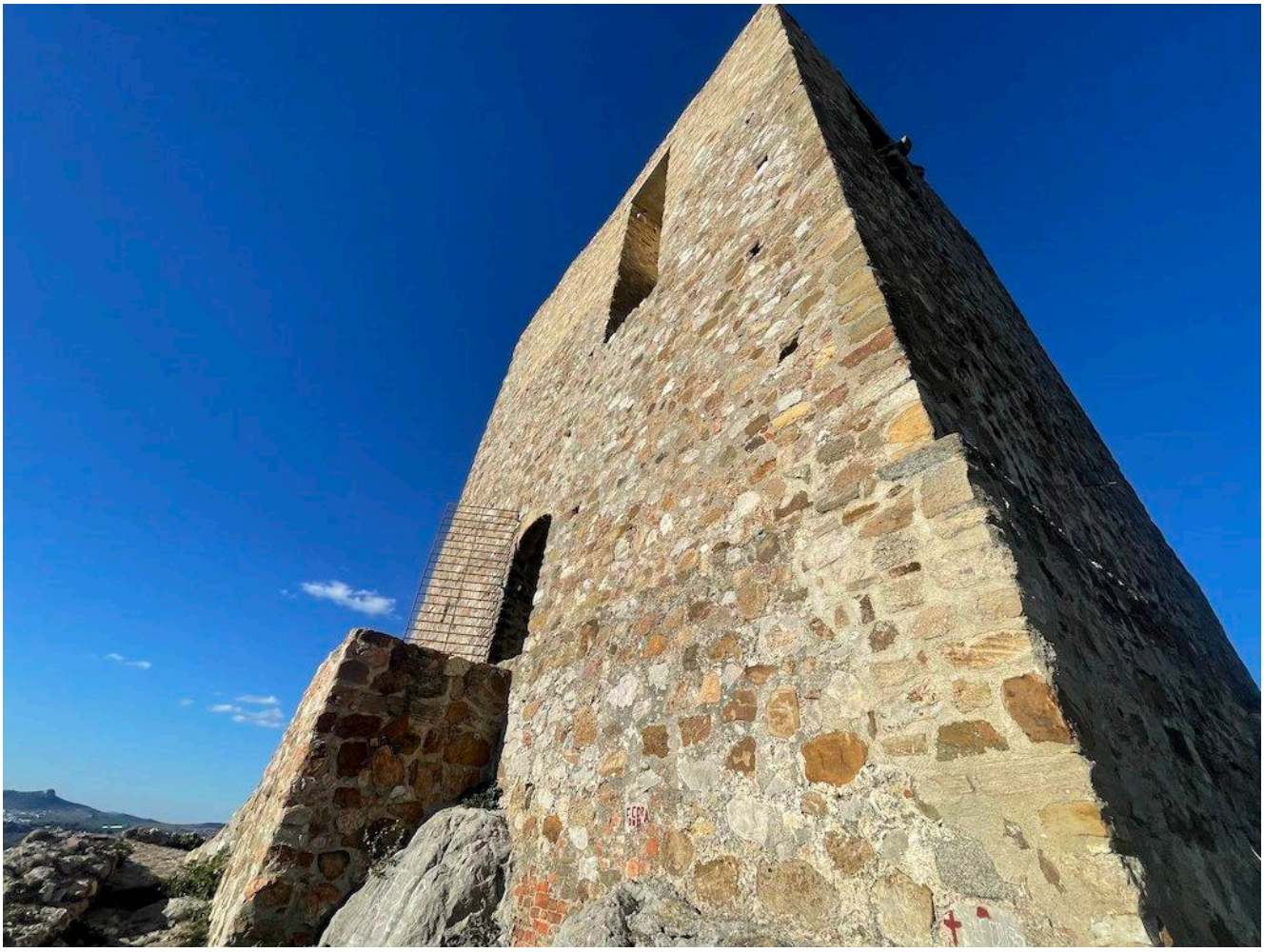
be

Domingo 30 de abril– Belmez

Dólmenes, pantano y castillo de 10 km y 200 metros DAP es una ruta que sale desde el pueblo de Belmez y llega a los dólmenes de la casa de don Pedro, donde podemos hacer la primera parada.

Seguiremos caminando hacia el pantano de Sierra Bollera, después llegaremos hasta el majestuoso Castillo de Belmez, que visitaremos y en la terraza de su torre haremos una preciosa práctica de meditación.

Después de la ruta tendremos tiempo libre para recorrer el pueblo y sentarnos a comer, cuando terminemos volvemos al hotel para seguir con nuestra rutina de ejercicios.

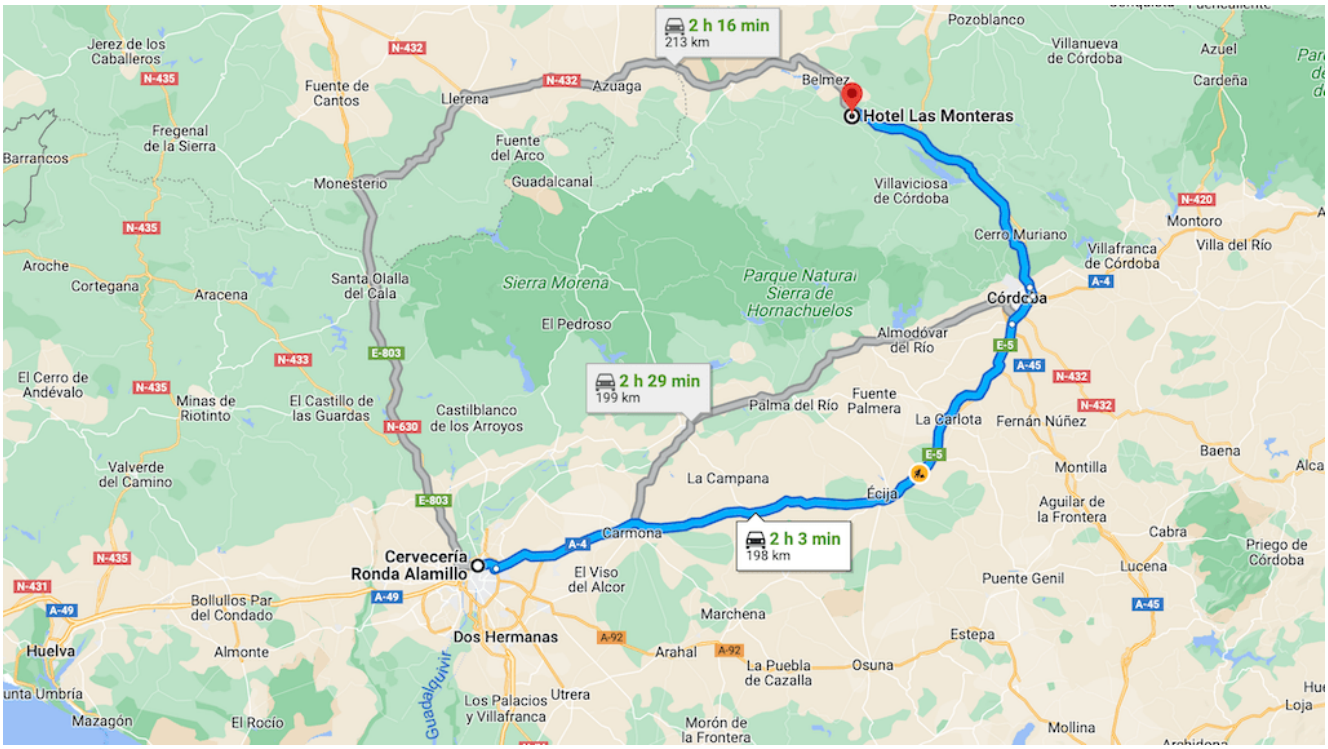


Lunes 1 de mayo- Villanueva del Rey y vuelta a Sevilla

El día de salida vamos a realizar en Villanueva del Rey una circular por la Dehesa y el Mirador de 10,5 km y 135 metros de desnivel

Esta ruta parte del Hotel Las Monteras dirección de la ermita de Santiago por el camino de la piscina. Encontramos el cartel de inicio frente a la puerta de la ermita, y siguiendo el camino a su derecha empezamos esta bonita ruta. Siguiendo este camino conocido como el del roncadero, nos meteremos entre encinares adehesados, entre muros de piedra, a veces, y con la posibilidad de encontrarnos con ovejas, cerdos y vacas de leche en distintos puntos del recorrido.

Después de la excursión comeremos por libre en el viaje de vuelta a Sevilla donde llegaremos a media tarde, dando por finalizado nuestro viaje.

Precio y reserva.

El precio de este viaje en régimen de media pensión es de 305€ por persona hasta el hasta el día 30 de marzo (295€ los del club) y de 335€ a partir de ese día (325€ los del club). El precio de la habitación doble uso individual es 405€ (395€ los del club) hasta el día 30 de marzo y de 435€ (425€ los del club). Para la habitación individual y triple consultar precios con la oficina (640354673). 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.