Tierra de Fuego, Agencia de viajes CICMA 2402m, NIF B-85905842,
Travesia Conde Duque 3, 2015 Madrid / www.tierradefuego.es

Para inscribirse:
915 215 240
676 210 662 (WhatsApp o SMS)
Abiertos: 10-14 h y 16-20h. Lunes/viernes.
Sábado: 10-14 h.

Bienestar Plus

Senderismo en Atención Plena: Monasterio de Valfermoso

26 y 27 febrero 2022 (Cultural y nivel 1)

Un viaje para caminar en silencio por el valle del Badiel (Guadalajara), alojándonos en el monasterio de monjas benedictinas de Valfermoso de las Monjas, realizando prácticas de Mindfulness y meditación.

Descripción:

En este viaje se combinan diversas actividades, engarzadas entre si con el objetivo del bienestar personal: junto a dos rutas de senderismo en silencio (nivel 1) por el valle del río Badiel, realizaremos prácticas de meditación y mindfulness. Y con el aliciente de alojarnos en el incomparable marco del monasterio de Valfermoso, un remanso de paz y espiritualidad, regido por monjas benedictinas.
El río Badiel es un afluente del Henares que, al erosionar "las alcarrias", ha creado un solitario vallecito donde "las campiñas" se extienden por ambas orillas del curso fluvial creando un paisaje de inesperada belleza. En este escenario caminaremos de pueblo en pueblo, tras los pasos de Álvar Fánez, en el Camino del Cid.
El Real Monasterio de San Juan Bautista fue fundado por el Rey Alfonso VIII a principios del siglo XIII, siendo regido desde entonces por monjas benedictinas, quienes tras numerosos avatares históricos han conducido a este cenobio hasta nuestros días, ofreciendo la posibilidad de disfrutar de una sosegada y cálida hospitalidad como un complemento esencial en este viaje.

Datos técnicos

Precio: 225€ (205€ socios). Suplemento individual: +25€.
Salida: Sábado, 26, febrero, 9 am, desde Templo de Debod, Monumento a los Caídos, calle Ferraz.
Alojamiento: en la hospedería del Real Monasterio de San Juan Bautista, en Valfermoso de las Monjas (Guadalajara).
Guías: Las meditaciones serán realizadas por Paula Álvarez Díaz.
Las excursiones a pie serán guiadas por Miguel Angel Miguel López.

Programa del viaje

- **Sábado, 26: Madrid-Monasterio de Valfermoso.**

Salida a las 9 am desde Templo de Debod, Monumento a los Caídos, calle Ferraz. Viaje en autocar hasta Torremocha del Campo (Guadalajara), en cuyas inmediaciones iniciaremos la primera de las marchas, recorriendo el río Dulce hasta las inmediaciones de la población de Pelegrina (7 km, con un desnivel de 150 m de subida y bajada).
Seguidamente nos trasladaremos al Monasterio de Valfermoso, donde llegaremos a a las 14 h para comer en el mismo monasterio. Tras la comida tiempo libre hasta las 16 h en que realizaremos una marcha por los alrededores, de nivel 1.
A las 21 h, cena en el monasterio.
Finalmente, a las 22,30 h, se realiza una meditación guiada y el cierre del día.

- **Domingo, 27: De pueblo en pueblo.**

A las 9 h realizaremos una sesión de ejercicios de estiramientos, Chi-Kung y meditación guiada.
Desayuno a las 10,15 h, tras lo cual nos iremos a caminar en silencio por el valle del Badiel, iniciando la marcha en el mismo monasterio siguiendo las marcas del Camino del Cid hasta el pueblo de Utande, tras pasar por el de Gajanejos (6 km, con 150 m de subida y bajada).
Regreso con el autocar al monasterio para comer a las 14,15h. A las 16:00 h se realiza el cierre y despedida.
Hacia las 16,30 h emprendemos el viaje de regreso a Madrid, donde está previsto llegar en torno a las 18,30 h.

NOTA: Es imprescindible llevar colchoneta de yoga o similar y, aconsejable, llevar un cojín y una manta para las actividades en el monasterio.
Para las rutas a pie se requiere equipo básico de montaña: chaqueta impermeable, forro polar, botas de montaña, mochila con comida ligera y agua, asi cómo guantes, braga polar, bastones, etc.

Paula Álvarez Díaz
Psicóloga Sanitaria, experta en Mindfulness por la UCM, con amplia experiencia en consulta clínica, así como en la dirección y desarrollo de programas de Mindfulness para diversos contextos.

Condiciones generales

Precio: 225€ (205€ socios). Suplemento individual: +25€.
Incluye:
*Transporte en autocar.
*Alojamiento en la hospedería del monasterio de Valfermoso, en habitación doble con baño.
*Dos comidas, cena y desayuno.
*Seguro de viaje y guías.
No incluye: Excursiones opcionales; entradas a museos, monumentos, etc.

Forma de Pago: Es necesario abonar 100€ como señal. El resto se pagará siete días antes de iniciar el viaje.
Puede efectuarse el pago mediante:
*Ingreso/transferencia: En cualquiera de nuestras cuentas corrientes (pincha aquí).
*Con tarjeta por teléfono, facilitando los números de la tarjeta.
*Con tarjeta en nuestra oficina.
*En efectivo en nuestra oficina *(si se abona el viaje en metálico te regalamos el Seguro de Cancelación o te descontamos 15€ del precio final)*.
Cancelación del viaje:
Cualquier cancelación esta sujeta a una serie de gastos, que se detallan a continuación:
**Gastos de Anulación:* Que serán los que cobren las empresas de servicios (Transporte, alojamiento, etc.).
**Penalización:* Sobre el importe total, se aplicará: El 10% cancelando entre 7 y 2 días. El 25% cancelando dentro de las 48 horas. El 100% no presentándose en la salida.
**Gastos de Gestión:* 30€ cancelando entre 7 y 2 días. 45€ cancelando dentro de las 48 horas.