

Viajes de senderismo



Senderismo en Atención Plena: El Espinar

17 y 18 junio 2017 (Cultural y nivel 1)

COMPLETAS.

Un fin de semana para caminar por frescos parajes pinariego, realizando prácticas de meditación y mindfulness.

Datos técnicos

Precio: 130€ (Socios, 110€). Suplemento individual: +20€

Salida: Sábado, 17, junio, 10 h., plaza de España.

Alojamiento: en la Fundación Dolores Sopeña, en el Espinar (Segovia).

Guías: Las meditaciones serán realizadas por Paula Álvarez Díaz.

Las excursiones a pie serán guiadas por Isabel Fernández Otero y Miguel Angel Miguel López.

Programa del viaje

- Sábado, 17: Madrid-El Espinar.

Salida a las 10 h de plaza de España (Calle Maestro Guerrero/San Leonardo). Viaje hasta el puerto del León, donde emprenderemos la primera de las marchas que atravesando los pinares nos conducirá hasta por el límite interprovincial Madrid-Segovia hasta el puerto de la Tablada, desde donde descenderemos por la vertiente segoviana hasta las praderas donde nace el río Gudillos, y en donde realizaremos la primera de las meditaciones al aire libre.

Continuando la ruta bajaremos por los pinares hasta la estación de Gudillos, donde finalizará este suave itinerario de unos 5 km. Seguidamente, con el autocar, nos trasladaremos al Espinar, donde nos alojaremos en la casa que la Fundación Dolores Sopeña tiene en esta población, una construcción de tres plantas con habitaciones dobles e individuales, preparada para recibir grupos. Posee además un amplio espacio ajardinado con pinos, cedros, etc., donde realizaremos varias actividades.

Tras la entrada en las habitaciones tendrá lugar la comida, en torno a las 14 h.

A continuación, tras un breve descanso, pasaremos al jardín para realizar una actividad de meditación y mindfulness.

Para aprovechar la tarde realizaremos un segundo recorrido a lo largo del curso del río Moros hasta divisar la ermita románica de nuestra señora de la Losa (unos 5 km, con mgy poco desnivel).

De regreso al alojamiento, cena alrededor de las 21 h.

Finalmente, a las 22 h, se realiza una meditación guiada y el cierre del día.

- Domingo, 18: Pinares del río Moros.

Desayuno a las 9 h, tras lo cual nos acercaremos a la estación del Espinar para caminar por los pinares siguiendo un camino que nos lleva hasta el área recreativa de la Panera, en donde realizaremos la única subida de esta ruta (apenas 100 m de desnivel) para alcanzar la divisoria de aguas, y a través del bosque rodear la cumbre de Cabeza Reina y descender de regreso a la estación del Espinar (8 km, 100 m de subida y bajada).

A las 14 h es la comida, tras lo cual realizaremos el cierre de las actividades en el hermoso jardín.

Hacia las 16,30 h emprendemos el viaje de regreso a Madrid, donde está previsto llegar en torno a las 18,30 h.

Notas:

Las marchas son sencillas, propias del nivel 1, realizadas en silencio a un ritmo muy tranquilo.

Para las prácticas en el monasterio hay que llevar: esterilla de yoga, un cojín y una manta. Si no se tiene alguna de estas cosas, indicarlo para que sea proporcionado por Tierra de Fuego.

La casa de la Fundación Dolores Sopeña posee las comodidades habituales en cualquier alojamiento: las habitaciones pueden ser dobles (dos camas) o individuales, con el baño dentro. Aunque se encuentra en el casco urbano la zona es muy tranquila, y el jardín aporta un amplio espacio de relax y sosiego.

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: 130€ (Socios, 110€). Suplemento individual: +20€

Incluye:

*Transporte en autocar.

*Alojamiento en habitación doble con baño en El Espinar.

*Dos comidas, cena y desayuno.

*Seguro de viaje y guías.

Forma de pago: Es necesario abonar una señal de 50€ en el momento de inscribirse; el resto se pagará cinco días antes de iniciar el viaje # Puede efectuarse el pago mediante ingreso en [cuenta corriente](#); en efectivo en nuestra oficina; o con tarjeta, bien por teléfono, bien en persona.

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, según las fechas de cancelación anteriores al inicio del viaje: 5% cancelando entre 14 y 11 días. 15% cancelando entre 10 y 3 días. 25% cancelando dentro de las 48 horas. 100% no presentándose en la salida.

**Gastos de Gestión*. 30€ en toda cancelación con más de 14 días. 45€ cancelando entre 14 y 11 días. 60€ cancelando entre 10 y 3 días. 75€ cancelando dentro de las 48 horas o no presentándose en la salida.