

Viajes de senderismo



Senderismo en Atención Plena: Monasterio de Huerta

13, 14 y 15 abril 2018 (Nivel 1 y cultural)

Un viaje donde se combinan dos marchas en silencio con actividades de meditación y mindfulness, alojándonos en el monasterio de Santa María de Huerta (Soria).

Descripción:

El monasterio de Santa María de Huerta es un cenobio cisterciense del orden trapense, en el que habitan unos 20 monjes. Su fundación se debe al rey Alfonso VII, quién trajo en 1142, desde la abadía de Berdoues en Gascuña (Francia), una comunidad de monjes cistercienses, con su abad Rodulfo, que se trasladó a las tierras cercanas al río Jalón, en 1162. En 1833, con arreglo a la Desamortización de Mendizábal, fueron expulsados los monjes y sólo quedó la iglesia como parroquia. Enrique de Aguilera y Gamboa, marqués Cerralbo, hizo un estudio exhaustivo de todo el monumento, haciéndose cargo de dar a conocer toda la historia y el inventario de las obras de arte. Gracias a su labor, este monasterio pudo salvarse de la ruina total. En 1882 fue declarado monumento nacional.

Hoy en día este monasterio está considerado como uno de los mejores ejemplos de arquitectura cisterciense, destacando, entre otros muchos elementos de interés, los dos claustros, uno gótico y otro renacentista.

En la hospedería de este magnífico monasterio nos alojaremos durante dos noches para disfrutar del silencio monacal, la belleza del monumento, la práctica de mindfulness y la realización de un par de marchas por el mayor sabinar de la península Ibérica.

Datos técnicos

Precio: 245€ (socios, 225€). Suplemento individual: +40€.

Salida: Viernes, 13, abril, a las 16,30 h de plaza de España.

Nivel: 1.

Alojamiento: Hospedería del [Monasterio de Santa María de Huerta](#) (Soria)

Grupo: Máximo, 25 pax.

Programa del viaje

- Viernes, 13: Santa María de Huerta.

Salida a las 16,30 h desde plaza de España. Viaje directo en autocar hasta el Monasterio de Santa María de Huerta, donde a las 20 h tenemos la cena. A continuación actividad meditativa guiada, antes de irnos a dormir.

- Sábado, 14: Atalaya de Almadeque.

A las 7,30 h realizaremos ejercicios de Chi-Kung y estiramientos, antes del desayuno a las 8,15 h.

Seguidamente nos trasladaremos al cercano pueblo de Aguilar de Montuenga, pasado el cual iniciaremos la marcha a pie en silencio (nivel 1) siguiendo el curso del arroyo Madre que nos conducirá hasta la atalaya y granja de Almadeque, conjunto fortificado (siglos X-XVI) de origen árabe. Estas ruinas se ubican en un promontorio, junta de dos arroyos, desde el que podremos disfrutar de una amplia panorámica (*Al-madeque* significa *el desfiladero*). En tan singular paraje realizaremos una actividad guiada.

La ruta continúa en dirección sur, atravesando el monte de sabinas, a través de lomas de escasa altura, y barrancos provocados por la red fluvial que alimenta de agua al río Jalón. Finalizaremos este solitario recorrido en Chaorna, pintoresco pueblo encajado en la hoz del río Useca, con los restos de un torreón árabe y una peculiarísima fuente natural (9 km, 300 m de subida). Regreso al monasterio para la comida a las 13,45 h.

Tiempo libre hasta las 16,15 h en que realizaremos una visita guiada al monasterio (1,15 h).

Seguidamente asistiremos a una sesión teórica de mindfulness en una de las salas de la Hospedería.

Tiempo libre hasta la hora de la cena, a las 20 h.

A continuación realizaremos una meditación guiada, antes de retirarnos a dormir.

- Domingo, 15: Sabinas del Jalón

A las 7,30 h realizaremos ejercicios de Chi-Kung y estiramientos, antes del desayuno a las 8,15 h.

Seguidamente nos trasladaremos a Judes, donde realizaremos una marcha por los extensos bosques de sabinas, protegidos medioambientalmente con la figura de Lugar de Interés Comunitario (LIC) *Los Sabinas del Jalón*. Ocupan la paramera que sirve de unión a los sistemas Central e Ibérico, dando origen al sabinar más grande de la península Ibérica, con un hito geomorfológico, [la laguna de Judes](#), la única de este tamaño de origen kárstico de la provincia de Soria, pues casi todas son de origen glaciar.

La ruta se inicia en silencio en Judes y desciende por el sabinar hasta la laguna de Judes, incluida en el 2001 dentro de la Lista de Humedales de Especial Interés, de Soria. La laguna, por su génesis kárstica, se seca en verano y se llena al principio de la primavera, por lo que en este viaje tendremos ocasión de contemplarla en su mejor momento, teniendo en cuenta, además, las abundantes lluvias y nieves de los meses pasados.

Realizando un recorrido circular regresaremos a Judes, completando una suave y entretenida ruta de unos 8 km y 100 m de subida y bajada.

Regreso al monasterio para comer a las 13,45 h. Y nueva sesión en una de las salas para cerrar el viaje, antes de emprender el regreso a Madrid.

Notas sobre la hospedería del monasterio:

Este monasterio está habitado por monjes cistercienses de la orden trapense, que tienen acondicionado un ala del edificio monacal como hospedería, con un carácter bastante austero, y unas normas propias, que conviene tener en cuenta a la hora de inscribirse en este viaje, pues los monjes no proporcionan los

servicios usuales de hostelería:

*Horarios: Desayunos, 8,15 h; comidas, 13,45 h; cenas, 20 h.

A las 20,45 h, en una capilla del monasterio, tienen lugar las Completas, sesión de oraciones abierto al público en general (15 minutos). Seguidamente el monasterio se cierra y no se puede salir a la calle.

*Manutención: Las comidas y cenas no son servidos por los monjes, siendo los propios comensales, quienes tienen que preparar las mesas, y recogerlas al terminar, encargándose de que los utensilios de cocina (platos, vasos, cubertería, etc) queden limpios y listos para la próxima comida.

En cuanto a los desayunos, son básicos (café, queso, membrillo, pan y fruta) por lo que serán complementados con productos que aportará Tierra de Fuego.

*Habitaciones: incluyen baño y tienen un tamaño standar, con calefacción. No hay servicio de habitaciones, por lo que los huéspedes se hacen la cama, y al finalizar la estancia retiran las sábanas y limpian la habitación.

Para las prácticas en el monasterio hay que llevar: esterilla de yoga, un cojín y una manta.

Condiciones generales

Precio: 245€ (socios, 225€). Suplemento individual: +40€.

Incluye:

*Transporte en autocar.

*Alojamiento en la hospedería del monasterio de Santa Maria de Huerta (Soria), en habitación doble con baño.

*Cena del día 13; desayuno, comida y cena del día 14; desayuno y comida del día 15.

*Visita guiada al monasterio de Huerta.

*Seguro de viaje y guía.

Grupo: Máximo, 25 pax. **Forma de pago:** Es necesario abonar una señal de 75€ 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](#), o en efectivo o con tarjeta en nuestra oficina

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% cancelando dentro de las 24 h o 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.