

Bienestar Plus



Senderismo en Atención Plena: Monasterio de Caleruega

22 y 23 enero 2022 (Nivel 1 y cultural) **ÚLTIMAS PLAZAS.**

Un viaje donde se combinan dos marchas en silencio con actividades de meditación y mindfulness, alojándonos en el monasterio de Santo Domingo, en Caleruega (Burgos).

Descripción:

En este viaje se combinan diversas actividades, engarzadas entre sí con el objetivo del bienestar personal: junto a dos rutas de senderismo en silencio (nivel 1), realizaremos prácticas de meditación y mindfulness.

Además, en este viaje contamos con el aliciente de alojarnos en la hospedería del convento de Caleruega (Burgos) —un remanso de paz y espiritualidad, regido por frailes dominicos—.

Caleruega (Burgos) es un lugar de peregrinación dominicana. Aquí vienen personas del mundo entero a conocer el lugar donde nació el fundador de la Orden de Predicadores (Dominicos). Santo Domingo de Guzmán nació en Caleruega (Burgos) hacia 1172, en el seno de una familia profundamente creyente. Sus padres, don Félix de Guzmán y doña Juana de Aza, eran parientes de reyes castellanos y de León, Aragón, Navarra y Portugal. Tuvo dos hermanos.

El nacimiento de Domingo está envuelto en leyendas. Su madre tuvo un sueño premonitorio antes de darle a luz: soñó que llevaba en su seno un cachorro que portaba en la boca una antorcha encendida y saliendo de su vientre parecía prender fuego a toda la tierra. Así se representaba anticipadamente el nacimiento de un gran predicador que despertaría a las almas dormidas, y con la antorcha encendida de su palabra, inflamaría de nuevo el mensaje que Jesús nos ofreció.

Después de nacer, su madrina también tuvo una visión en la que le pareció que el recién nacido tenía una estrella resplandeciente en la frente, e iluminaba con su luz toda la tierra. Estas leyendas han sido plasmadas por los artistas en sus representaciones y en los elementos identificativos que acompañan la iconografía de Santo Domingo.

A 20 km, en Gumiel de Izán, el santo hizo sus primeros estudios para poder acceder al Estudio General de Palencia, donde estudió Teología.

Después es llamado por Dios a ser canónigo regular en El Burgo de Osma.

A raíz de un viaje diplomático a Dinamarca, conoce la herejía cátara en el Languedoc (sureste de Francia), y Dios le llama a predicar el Evangelio a aquellas gentes, fundando diez años después la Orden de Predicadores.

Datos técnicos

Precio: 215€ (socios, 195€). Suplemento individual: +30€.

Salida: Sábado, 22, enero'22, 8,30 a.m. desde [Templo de Debod](#), [Monumento a los Caídos](#), [calle Ferraz](#).

Nivel: 1.

Alojamiento: Hospedería del [Convento de Santo Domingo](#), en Caleruega (Burgos).

Grupo: Máximo, 25 pax.

Programa del viaje

- **Sábado, 22: Senda de los Resineros. Monasterio de Caleruega**

Salida a las 8,30 h desde [Templo de Debod](#), [Monumento a los Caídos](#), [calle Ferraz](#). Viaje hasta Villanueva de Gumiel (Burgos), parando a desayunar en el viaje. A Villanueva de Gumiel se le conoce como el *pueblo de las tres mentiras*, ya que ni es villa, ni es nueva ni es de Gumiel. Vamos a realizar una ruta balizada conocida como el *sendero de los Resineros*, ya que esta actividad fue muy importante en Villanueva durante la segunda mitad del s.XIX y primera del s.XX, gracias al magnífico pinar ubicado en su término municipal, que recorreremos en silencio, pudiendo observar restos de la actividad resinera a lo largo del camino, en el que realizaremos diversos ejercicios de meditación, concienciación y relación con la naturaleza (unos 7 km, con apenas 100 m de desnivel).

Al terminar la marcha nos trasladaremos al monasterio, donde nos alojaremos. Comida a las 14 h.

Seguidamente (16 h) daremos una pequeña vuelta por el pueblo, antes de asistir a una sesión teórica de mindfulness en una de las salas de la Hospedería.

Tiempo libre hasta la hora de la cena, a las 21 h.

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

- **Domingo, 23: Sendero de las Loberas**

A las 8,15 h realizaremos ejercicios de Chi-Kung y estiramientos, antes del desayuno a las 9 h.

A continuación nos trasladaremos con el autocar a Arauzo de Salce, donde iniciaremos la marcha (en silencio) que nos llevará hasta Caleruega, siguiendo el Sendero de las Loberas, la senda oficial PRC-BU-69, que hemos modificado, manteniendo los principales elementos arqueológicos, al tiempo que hemos aumentado los valores paisajísticos. Se inicia en el pueblecito de Arauzo de Salce, cruza el río Bañuelos y se interna enseguida en un espeso encinar de monte bajo que separa a este pueblo del de Caleruega. Hacia la mitad del recorrido nos encontramos con un par de corrales de Lobera y una torreta de observación, desde la que tenemos unas vistas privilegiadas. Se llama "lobera" a una construcción de forma cónica dentro de los corrales donde se guardaban los rebaños durante la noche, y que servían de refugio a los pastores. Tenían una sola entrada y un respiradero y los utilizaban en caso de que los lobos entrasen en los corrales.

Seguidamente encontraremos la Fuente del Prado, posiblemente seca, y un poco más allá las ruinas de la ermita de San Mamés, uno de los yacimientos de la época medieval de Caleruega. Se construyó entre finales del siglo XII e inicios del XIII; es de planta rectangular (45 m2), levantada sobre un zócalo de sillarejo

y muros de mampostería caliza revocados con barro y cubierta de madera a dos aguas con teja curva. Del edificio se conservaba parte de la cimentación de los muros, ya que una vez arruinado, avanzado el siglo XIII, sus piedras fueron reaprovechadas para otras edificaciones, posiblemente para las tenadas y corrales de su entorno.

En el interior del edificio se han documentado cinco amplias cavidades excavadas en la tierra, interpretadas como silos de almacenamiento de cereal, existiendo una más al exterior junto al muro Oeste. Los silos tienen formas cilíndricas y acampanadas, con un diámetro y profundidad media de algo más de un metro, cuyas bocas se cerrarían con tapas de madera o de piedra. La impermeabilidad del terreno arcilloso en el que están excavados, favoreció la conservación del grano, uno de los motivos por los que se realizaron en este lugar.

Por otra parte, en el ángulo Sureste del edificio, se halló una tumba antropomorfa con grandes lajas calizas en la cubierta. Su excavación descubrió un individuo adulto de sexo masculino, cuyos restos parcialmente desplazados (cráneo sobre la pelvis y algunas costillas movidas), así como la alteración parcial de las lajas centrales de la cubierta y el hallazgo de una moneda sobre una de ellas, indican que la tumba fue "violada". La moneda corresponde a un óbolo de Alfonso X, quien reinó entre los años 1252 y 1284. Este enterramiento podría corresponderse con Don Yagüe, quien la documentación cita como "el que moraba en Sant mammes". Esta persona podría tratarse de un monje adscrito al monasterio de Silos que realizaría labores de administrador, al tiempo que recaudaría y vigilaría las cosechas de cereal.

San Mamés permaneció en uso durante buena parte del siglo XIII. Su origen estuvo asociado al "coto redondo" de Bañuelos de Calzada, pero igualmente lo estuvo su declive y posterior abandono; si la expansión agraria originó San Mamés como lugar de almacenaje y expresión física de la propiedad silense de este coto, el cambio de titularidad acaecido en 1273 a favor del monasterio de Caleruega, conllevó la reestructuración del sistema recaudatorio hasta entonces establecido, trasladándose el depósito de grano al recién inaugurado monasterio de Caleruega, en virtud de una mejor y más eficaz gestión de las rentas. Este hecho provocaría la inoperancia de San Mamés y su posterior abandono, ruina y expolio.

Continuamos la ruta a pie encontrándonos con una pequeña área de descanso en torno a la Encina Hueca de Santo Domingo, y un poco más allá la Fuente de los Burros, antes de alcanzar un altiplano que cruzaremos para descender hacia el pueblo de Caleruega, fin de este entretenido recorrido, donde tan singularmente se unen paisaje y cultura (9 km, con 130 m de subida y bajada).

A las 14 h comida en la hospedería del monasterio. Y nueva sesión en una de las salas para cerrar el viaje, antes de emprender el regreso a Madrid.

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: 215€ (socios, 195€). Suplemento individual: +30€.

Incluye:

*Transporte en autocar.

*Alojamiento en la hospedería del Convento y Monasterio de Santo Domingo, en Caleruega (Burgos), en habitación doble con baño.

*Comida y cena del día 22; desayuno y comida del día 23.

*Seguro de viaje y guía.

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.