

Bienestar Plus



Sanabria: Bosques, lagunas, silencio y mindfulness

12, 13, 14 y 15 octubre 2023 (nivel 1 y temático)

Nada mejor que la naturaleza para volver a encontrarnos con nosotros mismos, mientras caminamos en silencio y disfrutamos de meditaciones en lugares tan especiales como los que ofrece Sanabria.

Descripción:

Sanabria es una región ideal para la práctica del Senderismo Consciente, por la placidez de sus caminos, la belleza del entorno, el susurro del río Tera, el silencio de sus bosques sólo perturbados por el cantar de los pájaros, etc. Es por ello que la hemos elegido para combinar rutas cómodas de nivel 1 (en silencio) con actividades de Mindfulness y meditaciones guiadas.

La región de Sanabria se ubica al noroeste de Castilla y León, conocida por su lago, el mayor de origen glaciar de España, protegido bajo la denominación "Parque Natural del Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto". Sin embargo, Sanabria es mucho más: bosques de castaños, robles y caducifolios extensos y variados, un paisaje sorprendente de montañas y lagunas modeladas por los glaciares del Cuaternario, cascadas bellísimas y numerosos pueblos de arquitectura tradicional donde se hablaba el sanabrés. Para el senderista tiene el atractivo de ofrecer paisajes sobresalientes y desconocidos, donde es posible combinar rutas por alta montaña con recorridos por Caminos Tradicionales.

En este viaje tendremos un poco de todo eso: rutas por bosques siguiendo caminos tradicionales; itinerarios por lagunas glaciares en un paisaje de alta montaña; ascensión a una preciosa cascada escondida en un precioso bosque atlántico; descenso por un cañón fluvial o recorrido por una de las mejores tejedas de España, junto a árboles monumentales como los castaños milenarios de la Alcobilla.

Además, por las tardes podremos disfrutar de atractivos turísticos como el casco histórico de Puebla de Sanabria, uno de los pueblos más bellos de España; Contemplar el románico del Monasterio de San Martín de Castañeda; observar lobos en similibertad en el Centro del Lobo Ibérico; conocer las características geográficas y culturales de la región a través de dos visitas a las Casas del Parque; descubrir donde se alojó Miguel de Unamuno o qué fue del Balneario de Bouzas o qué ocurrió en la Catástrofe de Ribadelago.

Un viaje en definitiva para no parar, con la ventaja añadida de que podremos bañarnos en el Lago o en el río Tera, algo que en verano se agradece.

Datos técnicos

Precio: 420€

Salida: Jueves, 12, octubre, 2023, 8,15 h desde la calle San Leonardo (Madrid).

Alojamiento: Hostal** [Los Chanos el Ruso](#), en Galende (Zamora).

Guía: Las meditaciones serán realizadas por Paula Álvarez Díaz.

Paula es 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.

Grupo reducido.

Programa del viaje

- Jueves, 12: Madrid-Galende.

Salida a las 8,15h desde la calle San Leonardo, semiesquina a la calle Princesa (Plza de España). Viaje hasta Galende, entrada al hotel y tiempo libre para la comida.

A continuación iniciaremos la primera de las marchas caminando en silencio desde el mismo hotel. Atravesando el pueblo de Galende bajaremos a cruzar el **río Tera**, antes de tomar el Camino Tradicional que, a través de un denso bosque de robles y castaños, asciende progresivamente hasta la población de Pedrazales y, de allí, al lago de Sanabria. Se realizará una meditación en el camino (5 km, con 90 m de subida). Posibilidad de baño.

El **Lago de Sanabria** es el mayor lago glaciar de España, con unos 3 km de largo por 1,5 km de ancho, y una profundidad de 53 m. Se encuentra rodeado de bosques y montañas (las antiguas morrenas laterales del glaciar).

Regreso al hotel. Cena y meditación guiada antes de irnos a dormir.

- Viernes, 13: Las lagunas de los Peces y Yeguas.

A primera hora realizaremos ejercicios de Chi-Kung y estiramientos, antes del desayuno.

Tras el desayuno nos trasladaremos al aparcamiento de Peces (1700 m), donde comenzaremos la marcha a pie, en silencio. Primeramente bordearemos la **laguna de los Peces**, de origen glaciar, y una de las más extensas del Parque Natural. Media hora de suave ascenso nos dejará en la **laguna de las Yeguas**, remanso de paz, donde el aporte de materia orgánica esta colmatando el sector norteño de la misma, dotando a esta laguna de un encanto singular, que podremos apreciar en toda su belleza desde el *refugio Majada de Murias*, en el que pararemos para un pisolabis.

Desde aquí otro suave ascenso nos lleva al límite con el curso del Tera, desde donde podremos apreciar el característico valle en U de morfología glaciar, con la cumbre de **Peña Trevinca** al fondo.

Sólo resta, por el llano altiplano, regresar a la laguna de los Peces, completando una interesantísima marcha, con un par de meditaciones (12 km, 310 m de subida y bajada).

Regreso a Galende. Tiempo libre para la comida

Por la tarde nos acercaremos a **Ribadelago Viejo**, donde tuvo lugar la *catástrofe de Ribadelago*: En la madrugada del 9 de enero de 1959 la presa de Vega de Tera se rompió soltando de golpe ocho millones de metros cúbicos de agua que se estrellaron contra el pueblo provocando la muerte de 144 de los 532 habitantes de Ribadelago. Un recorrido por el caserío, con las correspondientes explicaciones, nos permitirá comprender en toda su magnitud esta terrible tragedia.

De regreso a Galende pararemos en **Bouzas**, donde desde 1877 hasta mediados del s.XX hubo un *balneario de aguas sulfurosas*, del que podremos contemplar algunos restos. Al lado está el edificio de la hospedería donde Miguel de Unamuno se alojó en 1930.

Regreso al hotel. Cena y meditación guiada antes de irnos a dormir.

- Sábado, 14: El Puente de Sanabria y los caminos tradicionales.

Después de desayunar nos vamos a acercar a *El Puente* andando desde Galende por el *camino tradicional*, cuyo trazado por la orilla izquierda del Tera nos permite disfrutar de las alisedas y robledales que cubren las márgenes del río, con el rumor del agua como telón de fondo (4,4 km).

Seguidamente caminaremos por los robledales y castaños hasta el pueblo de **Cubelo** y de allí a Galende (2 km). Tiempo libre para la comida.

Por la tarde realizaremos una ruta por los *caminos tradicionales*, red de senderos que se ha balizado sobre los antiguos caminos usados por los lugareños para ir de pueblo en pueblo. Comenzaremos el recorrido bajando al río Tera y, tras cruzarlo por un puente, dirigiremos al pueblo de **Trefacio**, bajo la sombra de robles y castaños.

Tras atravesar la población continuaremos por el *camino tradicional* a **Villarino**, en el que no entraremos pues el sendero, al llegar a un altozano, gira para descender por un espeso bosque mixto de caducifolios al encuentro del río Tera, en cuya orilla se asienta el chiringuito de *Corneira*, un paraje ideal para refrescarse y tomar algo. Desde aquí un agradable paseo por la orilla del río nos devuelve a Galende (9 km, 50 m de subida y bajada). Cena y meditación guiada antes de irnos a dormir.

- Domingo, 15: El Monte de Galende.

A primera hora realizaremos ejercicios de Chi-Kung y estiramientos, antes del desayuno.

Seguidamente nos acercaremos al *Monte de Galende*, un robledal precioso en las cercanías del pueblo, donde realizaremos una corta marcha (7 km) y pondremos punto final a este viaje.

Tras la comida por libre (posibilidad de ducha en el hotel), hacia las 16 h emprendemos el viaje de vuelta a Madrid.

Condiciones generales

Precio: 420€.

Suplemento individual: +60#8364;.

Suplemento seguro cancelación: +15,20€.

Incluye:

*Transporte Madrid-Galende i/v.

*Transporte necesario para la realización de las marchas.

*Alojamiento en hotel en Galende (Zamora), en habitación doble, en régimen de media pensión.

*Seguro de viaje.

*Guía de Tierra de Fuego.

No incluye: Excursiones opcionales; entradas a museos, monumentos, iglesias, 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*).

Cancelación del viaje:

Cualquier cancelación está 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.