

Bienestar Plus



Sanabria : Senderismo y Mindfulness

Del 25 al 31 de julio 2021 (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 : 795€ (socios, 775€).

Salida : Domingo, 25, julio, 2020, 12,55 h, desde la estación de Chamartín (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

- Domingo, 25 : Madrid-Galende.

Salida a las 12,55h de la mañana desde la estación Chamartín (Madrid). Viaje en AVE hasta Puebla de Sanabria, donde llegaremos a las 14,56h. Allí nos recogerá el guía para trasladarnos al hotel en **Galende**. Alojamiento 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.

- Lunes, 26 : Los Caminos Tradicionales.

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

Todos los lunes, por la mañana, se celebra en la población de **El Puente de Sanabria** un *mercado al aire libre* al que acuden los habitantes de los pueblos de alrededor. Para no romper la tradición vamos a visitar este mercado. Para ello, 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 de fondo (4,4 km).

Tras darnos un paseo por el mercado regresaremos a Galende para continuar caminando en silencio 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 la ruta bajando al río Tera y, cruzándolo por un puente, nos dirigiremos al pueblo de **Trefacio**, bajo la sombra de robles y castaños.

Tras atravesar el pueblo nos dirigiremos por el Camino Tradicional a **Villarino**, caserío 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, que volveremos a cruzar para ascender a las casas de **Cubelo** y a

través de castaños y robledales regresar a Galende. Se realizará una meditación en el camino (12 km, 130 m de subida y bajada).

Tras la comida realizaremos una visita guiada a la **Casa del Parque Monte Gándara**, durante la cual nos contarán las características geográficas del **Parque Natural**, así como las tradiciones y costumbres de Sanabria.

A continuación tiempo libre para darse un baño en el Lago.

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

- **Martes, 27 : 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 picosolabis.

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 y comida.

Por la tarde nos acercaremos al **santuario de la Virgen de La Alcobilla**, en el término municipal de San Justo. Los días 8 y 9 de septiembre se celebra una de las romerías más populares de Sanabria, en la que los vecinos suben desde sus aldeas los pendones en procesión para rendir homenaje a la Virgen. La ermita actual fue construida en el segundo tercio del s.XVI sobre otra construcción más antigua. Se encuentra rodeada de **castaños** de magnifico porte, algunos de ellos datados con más de 1.500 años.

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

- **Miércoles, 28 : Los Bosques de Sanabria.**

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

Sanabria se caracteriza por sus extensos bosques de árboles caducifolios que cubren todo el Parque Natural y alrededores, entre los 900 y los 1500 m de altura, por lo que la totalidad de los pueblos de la comarca se integran en este paisaje boscoso, donde castaños y robles son los reyes.

Es por esos bosques por dónde transcurre la ruta de hoy, caminando en silencio, siguiendo la red de Caminos Tradicionales : Desde el hotel nuestros pasos nos guiarán hasta el Tera y, cruzándolo, ascenderemos bajo la arboleda al pueblo de **Pedrazales**, y de allí a **Vigo de Sanabria** pasando el río Forcadura por un *bonito puente de tres ojos* (s.XVIII) al que apodan "romano".

La ruta atraviesa uno de los barrios de Vigo para continuar por el camino tradicional hasta **San Martín de Castañeda**, donde se encuentra el **Monasterio**, del cual el historiador Manuel Gómez-Moreno dijo *Difícilmente podrá verse monasterio plantado en sitio más rebosante de hermosura que éste....* Declarado **Monumento Histórico-Artístico** (1931), sólo conserva un ala del claustro, donde se ubica el **Punto de Información Románico Atlántico**, que visitaremos, al igual que la aneja **iglesia románica de Santa María** donde destaca su cabecera triabsidial.

Visitados la Casa y la iglesia la ruta emprende el tramo final dirigiéndose al **monumento a Miguel de Unamuno**, quién tras su estancia en Sanabria en 1930 escribió la novela *San Manuel Bueno Martir*. Sólo resta descender por el bosque hasta las playas del Lago, tras haber realizado varias actividades de meditación y mindfulness (12 km, con 290 m de subida y bajada). Regreso a Galende. 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 esta 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.

- **Jueves, 29 : La cascada de los Vados. Centro del Lobo.**

El pueblo de **San Ciprián de Sanabria** se ubica en la confluencia de varios arroyos, al pie de las estribaciones meridionales de la *sierra de la Cabrera Baja*. Desde este lugar idílico vamos a caminar por un camino sin ninguna dificultad hasta la **cascada de los Vados**, siguiendo una de las rutas balizadas por el Parque Natural.

Desde la iglesia atravesamos el pueblo, cruzamos el *arroyo del Baillo* por un puente y tomamos un camino que nos adentra en el valle del *rio Trefacio* que ya no abandonaremos hasta llegar a la cascada. Se trata de un pista naturalizada que primeramente nos lleva al *Curmeneiro de Faldriego*, un colmenar con paredes de piedras que servían para proteger las colmenas tanto del ataque de diversos animales como del frío o del calor, así cómo del fuerte viento y del fuego.

A partir de aquí empieza la ascensión por un camino en el que el innumerable transito de los carros han dejado marcadas sus *rudeiras* (roderas) por la roca del camino. Finalmente, siempre sin perder el camino, se llega a la *cascada de los Vados*, lugar que servía para vadear la corriente, con sus dos preciosas cascadas, que aportan el agua que continua desplomándose río abajo. Llegados a éste punto solo queda regresar por el mismo camino (8 km, con 185 m de subida y bajada).

Regreso a Galende y comida.

Por la tarde nos trasladaremos a la población de *Robledo*, para realizar una visita, a las 15h, al **Centro del Lobo Ibérico de Castilla y León**, una experiencia innovadora donde podremos observar lobos ibéricos en condiciones de semilibertad a través de sendas que nos conducen a tres observatorios. Una interesante vivencia para conocer la biología y la ecología del lobo, así como el rico legado cultural derivado de su relación con el hombre.

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

- **Viernes, 30 : El Tejedelo.**

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

Uno de los bosques más excepcionales de Sanabria es sin lugar a dudas el **Tejedelo de Requejo**, uno de los mejores bosques de tejos de España, tanto por la cantidad de ejemplares (más de cien), como por el porte de los mismos (ejemplares con un perímetro de 8 metros, 13 metros de altura y más de mil años). Una sencilla ruta de unos 6 km nos lleva desde el parking hasta la tejeda, donde además encontraremos acebos, robles, abedules, serbales, avellanos, etc.

Traslado a Galende y comida.

Por la tarde nos acercaremos a **Puebla de Sanabria**, incluida entre los *pueblos más bellos de España*. Esta villa fue declarada *Bien de Interés Cultural* en 1994. Su casco medieval se asienta sobre un promontorio rocoso, protegido por las primitivas murallas, sobre las que destaca el **castillo de los Condes de Benavente** (s.XV) y la **iglesia de Santa María del Azogue**, románica del s.XII, aunque con importantes transformaciones en los siglos XVI, XVII y XVIII.

Daremos un paseo por sus callejuelas de casas con balcones y escudos heráldicos, entraremos en el Castillo y en el pequeño pero interesantísimo **Museo de Gigantes y Cabezudos**.

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

- **Sábado, 31 : 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 y pondremos

punto final a este viaje.

A continuación, traslado a la estación de Puebla de Sanabria donde a las 14,30h tomaremos el AVE de vuelta a Madrid a donde llegaremos a las 16,33h. Fin del viaje.

Condiciones generales

Precio: 795€ (socios, 775€).

Suplemento individual: +80€.

Suplemento billete de tren: +68€.

Suplemento seguro cancelación: +15,20€.

Incluye:

*Transporte Puebla-Galende i/v.

*Transporte necesario para la realización de las marchas.

*Alojamiento en hotel en Galende (Zamora), en habitación doble.

*Desayunos, comidas y cenas.

*Visita guiada a la Casa del Parque Monte Gándara.

*Visita al Centro del Lobo Ibérico.

*Entrada al Punto de Información Románico Atlántico, en San Martín de Castañeda.

*Entrada a la iglesia de San Martín de Castañeda.

*Entrada al Castillo de Puebla de Sanabria.

*Entrada al Museo de Gigantes y Cabezudos.

*Seguro de viaje.

*Guía de Tierra de Fuego.

No incluye: Excursiones opcionales; entradas a museos, monumentos, iglesias, etc. Hay posibilidad, a lo largo del viaje, de una sesión de masaje: 15€/45 min.

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 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.