

Bienestar Plus



Música en la naturaleza: Bosques de Sanabria y la berrea

29 y 30 septiembre, y 1 octubre 2023 (Nivel 1 y cultural)

Un viaje donde combinaremos clásicas rutas a pie con la audición de música clásica en la boscosa naturaleza de Sanabria.

Descripción:

Continuamos con la serie de excursiones a pie en las que se combinan la marcha por espacios naturales singulares con la música. Esta propuesta senderista propone conjugar el disfrute del ejercicio suave en medios ambientes ricos en olores, aire puro, sonidos de animales y nuestras propias pisadas junto con el "deleite del alma" que la música de nuestros compositores y compositoras nos ofrece. Caminado en silencio, disfrutaremos de un viaje físico y mental, activo y espiritual, expresivo y, al mismo tiempo, introspectivo. En suma, un viaje interior que nos nutra y, otro, exterior, que nos enriquezca.

Datos técnicos

Precio: 280€. Suplemento individual: +40€.

Salida: 16,30 h desde la calle San Leonardo, esquina con la calle Princesa (Plaza de España).

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

Guías: Las audiciones musicales estarán guiadas por Marisa Manchado Torres.

La ruta de senderismo estará guiada por Miguel Angel Miguel López.

Programa del viaje

- Viernes, 29: Madrid-Sanabria.

Salida a las 16,30 h desde la calle San Leonardo, esquina con la calle Princesa (Plaza de España). Viaje hasta Galende (Sanabria). Entrada en el hotel, alojamiento y cena.

- Sábado, 30: El lago de Sanabria.

Tras el desayuno iniciaremos la primera de las rutas caminando 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 a Vigo de Sanabria y al *lago de Sanabria* (8 km, con 150 m de subida).

En el camino pararemos en varias ocasiones a escuchar la música seleccionada por Marisa Manchado.

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 50 m. Se encuentra rodeado de bosques y montañas (las antiguas morrenas laterales del glaciar).

Por la tarde nos acercaremos al lago para darnos un baño, y seguidamente iremos 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 permitirán 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. En estos lugares tan cargados de historia realizaremos diversas audiciones de música clásica.

- Domingo, 1: Los bosques de Sanabria

Iniciaremos el día presenciando y escuchando la berrea de los ciervos, abundantes en el Parque Natural de Sanabria.

A continuación 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 en el mismo hotel 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 escuchar la música seleccionada por Marisa Manchado.

Desde aquí un agradable paseo por la orilla del río nos devuelve a Galende (9 km, 50 m de subida y bajada).

Regreso al hotel en Galende, con posibilidad de ducharnos, tiempo para la comida y hacia las 16,30h emprendemos el viaje de regreso a Madrid.

Marisa Manchado Torres

Esta serie será conducida por Marisa Manchado Torres, quien ha sido profesora de Conservatorio, y profesora Asociada en la Universidad Autónoma de Madrid. Ha escrito tres óperas, de las cuales la primera obtuvo el Premio Nacional Daniel Montorio de composición musical dramática, en 1995. En el 2007 obtiene el Premio Internacional Comuarte.

Entre 2007 y 2008 fue Subdirectora General de Música y Danza del INAEM del Ministerio de Cultura, máximo cargo responsable en políticas culturales públicas, en materia de danza y música. Colabora como conferenciante y gestora musical habitualmente, con organismos como la Fundación Autor, Ayuntamiento de Madrid y Segovia, Caixaforum...

Ha sido Vicedirectora del Conservatorio Profesional de Música de Madrid "Teresa Berganza", durante 14 años (2001 al 2005 y 2008 al 2017), Conservatorio

en el cual impartí la asignatura de "Musicoterapia" desde 2004 hasta 2017.

Ha publicado diversos libros, relacionando en ellos la música con el feminismo y la psicología (Es psicóloga clínica).

Pincha en este [enlace](#) para conocer la amplia trayectoria musical de Marisa Manchado Torres.

Condiciones generales

Precio: 280€.

Suplemento individual: +40€.

Suplemento seguro cancelación: +16,70€. Pinche [aquí](#) para ver las condiciones de cancelación.

Descuento Socios Tierra de Fuego: 20€

Descuento por pago en efectivo: 15€

Incluye:

*Transporte.

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

*Cena y desayuno.

*Guía de Tierra de Fuego.

*Seguro de viaje.

Forma de Pago: Es necesario abonar 75€ como seña. El resto se pagará tres días antes de iniciar el viaje.

Puede efectuarse el pago mediante:

*Ingreso/transferencia en la cuenta CaixaBank IBAN: ES14 2100 2865 5313 0033 0277, de Senderos y Patrimonio.

*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 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.