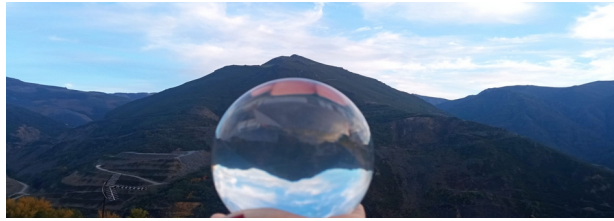


# *Semana Santa en Pena Trevinca*

## *“Re-conectando, con Natureza Consciente e ioga”*



¿Sabes onde está o pico máis alto de Galicia? E ¿o segundo macizo con máis lagunas glaciares da península ibérica? Sí, en Pena Trevinca. ¡E alá imos de excursión!

Prepárate para descubrir un paraxe montañoso cheo de rincóns máxicos no que faremos rutas de sendeirismo consciente (nivel medio-fácil), onde pasaremos por miradores, aldeas, viñedos, bosques, ríos... Gozaremos da flora e da fauna, do silencio, da grandiosidade... intercalando ao longo da ruta dinámicas de *mindfulness*.

Realizaremos tamén un roteiro de sendeirismo cultural guiado, para o que nos achegarán en 4x4 ao inicio, e no que iremos a pé ata o “Teixadal de Casaio”; un dos bosques de teixos máis antigos da península ibérica que destaca por ser un dos poucos bosques desta especie existentes en Europa, xa que esta árbore adoita medrar illado. Neste roteiro visitaremos tamén as “minas de wolframio”, estas foron autorizadas polo goberno franquista, explotadas polos alemáns e nas que traballaron durante unha época, prisioneiros políticos antifascistas, polo que, a través do traballo, poderían reducir as súas penas. Adicaremos outro día á actividade de espeleoloxía, sendo apta para todos os públicos, entraremos nunha gruta co material necesario e persoal experto que nos axudarán e guiarán en todo momento.

Todos os días teremos unha práctica de ioga adaptada a todos os niveis que nos axudará a re-conectarnos, a volver ao centro, ao noso corpo, á nosa respiración, a través de asanas, pranayama, relaxación. E polas noites, faremos algunha actividade antes de deitarnos, unha desas noites teremos actividade de “Starlight”, mostraranos estrelas, constelacións e planetas, explicándonos o marabilloso mundo da astronomía. Teremos que ir abrigad@s pois as noites na montaña son fresquiñas.

¿Cómo termina a nosa viaxe? Compartindo comida e experiencia tod@s xunt@s..



**Data:** 28-29-30-31 de Marzo 2024

**Lugar:** Casaio, Pena Trevinca.

## É para ti se...



- ✓ Che gusta a natureza e gozas de todo aquilo que nos regala a pachamama
- ✓ Practicas ioga, se nunca practicaches ioga ou aínda non tes moi claro que é
- ✓ Apetécete gozar dunha fin de semana coñecendo xente afín

- ✓ Se estás disposta a gozar dunha Semana Santa diferente cun toque de aventura

*Aloxamento:* Albergue Eco dous Teixos, habitación compartida con liteiras e aseo compartido.

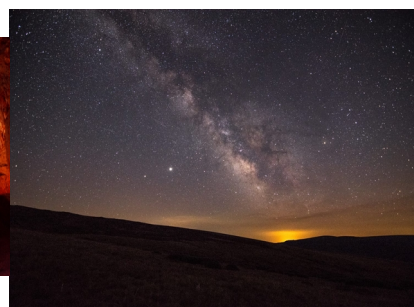
Posibilidade de durmir en habitación privada.

Comida vexetariana, e ademáis boísima.



## ¿Qué inclúe?

- ✓ Aloxamento en liteiras e roupa de cama
- ✓ 3 almozos, 4 comidas, 3 ceas
- ✓ 2 roteiros de sendeirismo consciente
- ✓ 1 roteiro de sendeirismo cultural e desprazamento en 4x4 ao comezo do roteiro
- ✓ 4 Clases de ioga
- ✓ Actividade de espeleología Starlight e dúas actividades nocturnas



## *Programa:*

### **Xoves:**

10:30 .....Encontro no inicio do roteiro “Vilar da Silva-Covas”  
11:00 .....Ruta de sendeirismo consciente con picnic  
Á chegada .....Práctica de Yin Ioga  
20.30 .....Cea  
21:45 .....Starlight\*\*

### **Venres:**

8:45 .....Ioga + Pranayama  
10:00 .....Almorzo  
Tempo libre  
13:00.....Saída cara Villavieja para o roteiro de Espeleoloxía  
14:15 .....Comida de picnic e actividade  
21:00 .....Cea  
22:30 .....Concerto e meditación

### **Sábado:**

8:15 .....Almorzo  
9:30 .....Roteiro cultural “Teixadal de Casaio + Mina de Wolfram”  
14:00 .....Comida de picnic durante o roteiro  
Á chegada.....Ioga + meditación  
20:30 .....Cea  
22:15 .....Dinámica sorpresa

### **Domingo:**

9:00 .....Clase de Ioga  
10:00 .....Almorzo especial  
11:30.....Roteiro arredor do pobo con dinámicas conscientes  
14:30 .....Comida de despedida e peche

\*\*A actividade de Starlight está suxeita a modificacións según as condicións climatolóxicas

### *Non inclúe:*

- x Desprazamentos (organizarémonos para compartir coche)
- x Esteira para a práctica de loga
- x Toallas e útiles de aseo



### *¿Cómo chegar?*

Atoparémonos directamente no punto de inicio do roteiro, que che compartiremos uns días antes da excursión. Faremos un grupo de whatsapp para que poidades compartir coche. Existe a posibilidade de durmir a noite anterior (mércores) no albergue (a 30 minutos do inicio de roteiro).

### *As guías:*



#### *Érika Taracido Trunk*

Terapeuta transpersoal, Escola de Desenvolvemento Transpersoal

Terapeuta regresiva na Escola Española de Terapia Regresiva

Monitora de tempo libre

Amante da natureza

#### *Myriam Viéitez Porto*

Instrutora de loga por The Yoga Institute (Bombai, India)

Instrutora de Yin loga con Carolina Drake

Licenciada en Ciencias da Actividade Física e do Deporte

Socorrista en espacios acuáticos e medio natural.

Encántanos organizar convivenzas, crear espacios seguros onde as persoas poidan conectar co seu interior, e achegar as nosas pasións dunha forma amena e divertida cando é posible.

### *Precio (por persoa):*

- Excursión completa 385€

Reserva a túa praza durante o Biocultura e disfrútaa por 360€

## *¿Cómo hacer a túa reserva?*

A reserva formalizarase trala entrega dun depósito de 180€, en efectivo ou mediante transferencia (neste caso é necesario enviar xustificante). O resto abonarase á chegada ao albergue en efectivo.

Reservas válidas ata o venres 8 de Marzo.

\*\*\* Son precisas un mínimo de 10 persoas para levar a cabo la excursión. Prazas limitadas.

### *Contactos:*

Érika 629 64 25 42  
erikataracido@hotmail.com // @terapiasanann (instagram)



Myriam 620 96 20 48  
myriamvp\_88@hotmail.com // @myriamvieitez (instagram)

