



PROGRAMA E INDICACIONES

EL CAMINO DEL GUERRERO

Conciencia  Yoga

CONTENIDOS

PROGRAMA	3
Planing diario	4
Cuando Llegar:	5
Horas de Llegada:	5
Cómo Llegar:	5
Dirección:	7
Excursiones:	8
Qué llevar:	9
Alojamiento en casa:	10
Opción de acampada:	10
Noche en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido:	11
Comidas:	12
La finca y las casas:	12
Derecho de Admisión:	15
Exención de responsabilidad:	15

PROGRAMA

En este documento encontraréis todas las indicaciones para preparar y llegar al curso.

Esto es un resumen de lo que te encontrarás:

- Recapitulación
- Práctica corporal
- Camino del Guerrero Tolteca
- Técnicas marciales y aplicación en el sendero espiritual.
- Tiro con Arco.
- Activación chamánica con Tambor.
- Eficiencia mente-cuerpo-energía
- Refinando la energía de pareja y sexual
- Silencio interno como premisa del acceso a la energía
- Visitas y Recorrido: Caminata por el Valle de Ordesa de dos días, (noche en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido en el Refugio de Goriz), Valle de Chisagües, Garganta del Yaga

PLANING DIARIO

El retiro se desarrolla en base a la temática de la Recapitulación que es el acto de recuperar la energía que ya hemos gastado en acciones pasadas y aprender a utilizarla de manera eficiente. Aunque cada día se desarrollará con sus matices y variaciones la estructura diaria del curso es la siguiente:

- Mañana: Práctica Corporal (Se realiza en la carpa central al aire libre)
- Desayuno
- Excursión con meditaciones en lugares energéticos de poder.
- Comida:
Se come de picnic en las excursiones..
- Tiempo libre
- Tarde: Aplicación marcial y ejercicios energéticos (Se realiza en la carpa central al aire libre)
- Cena
- Meditación nocturna (Según día)

Nada es obligatorio, sin embargo TODO es muy recomendable. Si alguna actividad no la quieres hacer puedes ir a tu aire pero aconsejamos realizar las actividades ya que están diseñadas para llevarte a una experiencia más completa.

Las excursiones y actividades podrán variarse en función de la climatología.

Quando Llegar:

De las fechas indicadas para el retiro, se empieza cada retiro a las 20h del día de llegada con una reunión y trabajo de apertura.

La llegada a la finca puede hacerse a partir de las 18h. Aconsejamos traer algo de cena para esa noche y para el desayuno.

El retiro termina en la fecha indicada por la tarde. Se puede hacer la salida al día siguiente antes de las 10h.

Ejemplo: "Fechas: del 11 al 18 de agosto" Llegada el 11 y salida el 19 antes de las 10h

Horas de Llegada:

La llegada a la finca puede hacerse a partir de las 18h. Pedimos puntualidad para comenzar a las 20h con la reunión de bienvenida.

Cómo llegar:

SIMPLEMENTE PONER EN GOOGLE MAPS: Casa Ananda ConcienciaYoga.com

Para ahorrar en gastos de transporte y colaborar con los compañeros que no tienen coche se coordinará con quien quiera compartir.

Para las excursiones también usaremos coches así que y colaborar con el conductor con los gastos de combustible.

Para el viaje tener en cuenta que en coche se tardan aproximadamente 5 horas desde Madrid hasta la finca (500 km) y en tren AVE hasta Huesca se tardan dos horas. (desde Huesca ciudad hasta la finca se tarda 1 hora y cuarto en coche).

Desde Barcelona se tardan aproximadamente 3 horas y media. Si vienes desde otras ciudades y necesitas aclaración de como llegar contacta con nosotros.

Los autobuses desde Huesca a Ainsa tienen horarios limitados. Podéis encontrar los horarios en la web de ALOSA o AVANZABUS. Su web nos permite marcar el recorrido directo de Huesca / Lérida a Ainsa. Hay que seleccionar el trayecto intermedio Barbastro y de ahí a Ainsa.

Ojo, los GPS os desvían hacia una carretera más larga y con curvas que sale cerca de Sabiñánigo. Mejor seguir las indicaciones que os indico ahora:

En coche desde Madrid:

Coger A2 dirección Zaragoza.

Pasar Zaragoza en dirección Huesca

Llegando a Huesca (sin entrar en la ciudad) seguir dirección Barbastro

La carretera a Barbastro es carretera Nacional en un primer tramo, luego Autopista y luego otra vez carretera Nacional. Para aprovechar los tramos de Autovía seguir en dirección Lleida por las señalizaciones de autopista (azul)

Llegando a Barbastro (no entrar en el pueblo) continuar recto en dirección Lleida **y unos 2 kilómetros hay una salida que indica Ainsa. Coger la salida.**

Seguir todas las indicaciones hacia Ainsa o Francia (por Bielsa).

Al llegar a Ainsa seguir recto hacia Francia/ Bielsa.

Continuar 15km y llegaréis a Escalona donde hay una glorieta que indica a la izquierda:

Puyarruego, Fanlo, Parque Nacional de Ordesa. Coger esa salida .

Continuar 2km y girar a la izquierda (dirección Puyarruego)

Cruzareis un río y giráis a la derecha. Continuar 500 m (encontraréis el camping “Valle de Añisclo” a

mano derecha y en frente está la finca). A mano derecha veréis una casa de Madera (Casa Ananda) y a otros 200 m más adelante hay otra casa de madera (Casa Govinda). Aquí es! Podéis aparcar dentro.

Desde Barcelona:

Dirección Lleida y desde Lleida dirección Monzón— Barbastro

Llegando a Barbastro (no entrar en el pueblo) continuar hasta una salida que indica Ainsa. Coger la salida.

Seguir todas las indicaciones hacia Ainsa o Francia (por Bielsa).

Al llegar a Ainsa seguir recto hacia Francia/ Bielsa.

Continuar 15km y llegaréis a Escalona donde hay una glorieta que indica a la izquierda:

Puyarruego, Fanlo, Parque Nacional de Ordesa. Coger esa salida.

Continuar 2km y girar a la izquierda (dirección Puyarruego)

Cruzareis un río y giráis a la derecha. Continuar 500 m (encontraréis el camping “Valle de Añisclo” a mano derecha y en frente está la finca). A mano derecha veréis una casa de Madera (Casa Ananda) y a otros 200 m más adelante hay otra casa de madera (Casa Govinda). Aquí es! Podéis aparcar dentro.

Dirección:

Casa Ananda, concienciayoga.com [Enlace a Google Maps AQUI.](#)

Carretera de Puyarruego a Buerba Km 2,7

Puyarruego, Huesca.

Coordenadas de GPS: N 42°30.600´ , E 0°07.470´

Excursiones:

Las excursiones que se realizan en el retiro están en los alrededores de la finca, en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.

Para llegar a ellas utilizamos los coches de los asistentes que se presten de manera voluntaria.

Sin coches no podremos llegar a los puntos de partida de las excursiones. El retiro no incluye servicio de transporte (los servicios locales de excursiones cobran en torno a 45€ por persona para conducir hasta cada uno de estos lugares ...si conseguimos desplazarnos con nuestros coches mucho mejor). Igualmente sugerimos colaboración con el conductor en los gastos de combustible.

Casi todas las excursiones son accesibles con un coche normal si bien hay una que la pista es pedregosa y otra que es pedregosa y con badenes profundos y los coches bajitos pueden tocar en los bajos.

Rogamos si tenéis posibilidad de venir al retiro con algún coche más alto o 4x4 nos facilitará el acceso. No podemos garantizar el acceso a todas las excursiones, esto es según el estado de las pistas.

Recordamos que las excursiones son voluntarias y no se presta servicio de taxi por parte de la organización del retiros ni guía de montaña por lo que se accede bajo la propia responsabilidad de cada uno.

En la excursión al Valle de Ordesa, el Parque Nacional cobra por acceder en su servicio de bus (precio de billete 4,5€ ida y vuelta) .

No permiten la subida de coches hasta la pradera de Ordesa si que hay que aparcar y comprar el ticket del bus.

Qué llevar:

- Ropa cómoda para paseos/treking y ropa flexible para hacer ejercicios de yoga al aire libre.
- Ropa ligera y fresca y también alguna chaqueta de abrigo impermeable. (Ten en cuenta que aunque en verano las temperaturas sean altas, por la noche y al amanecer en la montaña refresca rápidamente). En ocasiones hay tormentas por la tarde noche luego un impermeable ligero o paraguas puede ser muy útil.
- Bañador y toalla de playa (para el río), Gorra para el sol y protección solar. Antimosquitos
- Mochila para las excursiones y botella de agua.
- Calzado para caminar por senderos (traer dos pares de zapatillas por si unas se mojan). Si tienes zapatillas de río/piscina o sandalias tráelas
- Si tienes varas de madera o aluminio para caminantes tráelas para las excursiones.
- Un cuaderno de notas o trabajo personal y boli.
- **Esterilla antideslizante para la práctica corporal**
- Si tenéis algunos prismáticos que queráis usar en alguna excursión. (Aquí se ven muchas aves rapaces)
- Si tenéis y queréis traer gafas de nadar para el río también está bien.
- Puedes traer tu comida o comprarla en los pueblos cercanos.
- Si no deseas dormir dentro del refugio de Goriz tendrás que llevar tu propia tienda de campaña y saco/ esterilla.
- Trae tapones para los oídos si vas a dormir en el refugio de Goriz.

Alojamiento en casa:

El alojamiento es en confortables casas de madera en habitación doble. Las casas disponen cocina completa con todos los utensilios, nevera, vasos, platos y cubiertos, sala de estar y sala de meditación, aseo y zona de estar exterior. Incluye toalla de manos y de ducha, juego de sábanas y nórdico.

Ofrecemos mantas para el relax del yoga matutino, cojín de meditación y esterilla básica (no antideslizante) aunque aconsejamos traer cada uno su propia esterilla para la práctica del yoga.

El alojamiento no tiene wifi pero si hay cobertura 4G. El más cercano está en el restaurante del camping valle de añisclo a 300m.

Opción de acampada:

Puedes asistir al retiro y acampar en la finca. También puedes traer furgoneta/ roulotte.

Debes traerte tu propia tienda, saco y colchoneta y utensilios de montaje así como tu esterilla de yoga. En el camping hay un servicio básico de platos, cubiertos, utensilios de cocina y camping gas. Está incluido aceite, sal, vinagre, papel de cocina, papel higiénico y jabón de manos. También puedes optar por comer en restaurantes de la zona. El wifi más cercano está en el restaurante del camping valle de añisclo a 300m. En la finca hay buena cobertura movil 4G

Los baños de la finca son rústicos pero agradables. Es un servicio añadido al retiro sin coste extra pero no es un Camping. No hay servicio de lavandería en la finca pero si en el camping valle de Añisclo.. Contamos con duchas (Agua fría y caliente) y w.c. Normalmente es bastante cómodo para el numero de asistentes habitual.



Hay toma de corriente para cargar el móvil y nevera. Aconsejamos no traer excesivos alimentos que necesiten refrigeración ya que la nevera es compartida.

Noche en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido:

La excursión central del retiro es una caminata por el Valle de Ordesa, ascendiendo un desnivel inicial de 600m por la Senda de los Cazadores. Después el recorrido es descendente hasta llegar al Circo de Soaso donde tendremos que ascender de nuevo otros 400m de desnivel, esta vez menos pronunciado hasta llegar al refugio de Goriz. El recorrido es en una palabra ESPECTACULAR.

La comida se hace de picnic en el recorrido. La noche se hace en el refugio. Hay dos opciones:

- Acampar afuera del refugio (está sujeto a reserva previa y pago de la reserva, y máximo 50 personas en acampada). Puedes llevar tu tienda o alquilar una allí bajo reserva. La organización de ConcienciaYoga realiza la previa reserva y pago de plazas. Cada uno lleva su propio saco personal.

Puedes por supuesto acceder al servicio de restaurante cena/ desayuno. Indícanos para reservarlo si quieres

- Dormir en el refugio. Las habitaciones son populosas en literas de hasta tres niveles, toda una experiencia. Trae tapones para los oídos.

El precio de la pernocta puedes consultarlo aquí <http://www.goriz.es/index.php/reservas> pero **NO es necesario que realices la reserva**. Nosotros nos encargamos, simplemente indícanoslo para nosotros reservarlo y lo mismo si vas a querer cena / desayuno.

La comida de vuelta se hace en un restaurante en la pradera de Ordesa. Si realizas habitualmente excursiones por montaña, aconsejamos que contemples la federación, tendrás precios de descuento en el refugio de Goriz además de el seguro. El precio del retiro incluye un seguro de accidentes y rescate en alta montaña para la excursión de dos días a Goriz.

Comidas:

Las comidas son libres pudiendo cocinar en la finca o salir a alguno de los restaurantes recomendados en el mismo pueblo de Puyarruego. Están a 5 minutos caminando y ofrecen menus muy completos y caseros, platos combinado y bocadillos para llevar a las excursiones.

En la finca hay una carpa con mesas de comedor además de las cocinas de las casas y las zonas de comedor de las casas.

El día de llegada al curso la reunión de bienvenida terminara a las 22h por lo que se aconseja que traigas la cena de ese día de llegada. En el caso de utilizar las cocinas de las casas o los servicios de cocina de la zona de acampada,, cada uno limpia su propio plato, vaso y cubiertos y colaboramos en mantener las zonas comunes ordenadas y limpias.

La finca y las casas:

La finca es una propiedad privada de dos hectáreas a la entrada del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. El fuego está prohibido dentro de todo el recinto del parque Nacional. No se pueden hacer barbacoas.

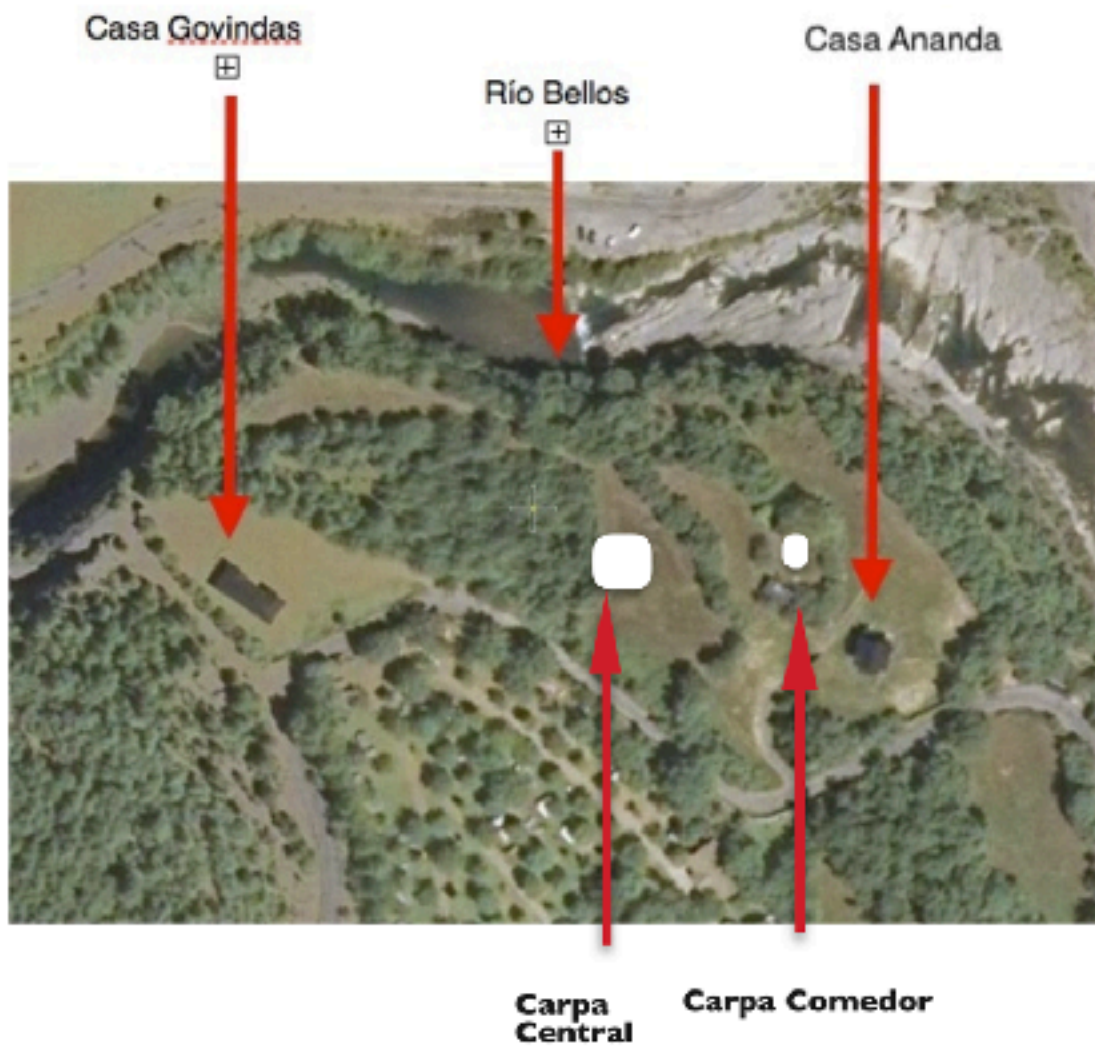
Los alojamientos se disponen en Casa Govinda y en Casa Ananda.

Casa Govinda



Casa Ananda





Procuramos ser lo más autosuficientes energéticamente y respetuosos con el medio ambiente por lo que te recomendamos que leas las siguientes indicaciones:



CASA
Ecológica

Ayúdanos a crear un mundo más limpio

Esta casa es diferente a las demás.

Como habrás visto la electricidad se autogenera con placas fotovoltaicas que acumulan la energía en baterías. Existe un generador de apoyo a base de gasolina pero si tu uso de la electricidad es eficiente nos ayudaras a no consumir combustibles fósiles y evitar mas contaminación y ruidos indeseados.

Además tendrás una experiencia diferente y gratificante de respeto al medioambiente.

Pedimos evitar el uso de aparatos de alta potencia eléctrica como hornos, secador de pelo, planchas, planchas de pelo, electrodomésticos y evitar el consumo excesivo de electricidad especialmente a partir de la tarde noche. Así nos ayudaras a no utilizar combustible fósil para su reposición.

Por el bien de todos, se responsable.

Uso del AGUA

El agua es uno de nuestros bienes más preciados. Nuestro sistema de instalación ecológico solar bombea agua del Río Bellos aprovechando la luz del sol y la acumula para tu uso. Procura limitar el consumo excesivo de agua a partir de la tarde noche y nos ayudaras a no utilizar combustible fósil para su reposición.

El agua es de una gran pureza pero por motivos de seguridad lleva un tratamiento de cloro y de ultrafiltración. Procura no malgastar este recurso tan limitado y tan precioso.

¡Gracias!

El uso de secadores de pelo, hervidoras de agua, y neveras adicionales no está permitido. Aconsejamos caminar en la finca con zapatillas cerradas y tener precaución en el río Bellos. Es un río precioso con una cascada donde el baño está permitido y el acceso es desde la misma finca.

Aconsejamos NO saltar desde la cascada, cada año el río mueve las piedras del fondo y resulta peligroso.

Derecho de Admisión:

Algunas de las técnicas de meditación que utilizamos en el retiro son muy poderosas. Nos tomamos muy en serio nuestra enseñanza y nos reservamos el derecho de admisión ante cualquier persona que según nuestro criterio pueda no serle beneficioso realizar alguna de las técnicas enseñadas.

Invitamos a relacionarnos de manera agradable y respetuosa pero si se diera el caso de conductas que perturben el normal desarrollo del retiro nos reservamos el derecho de expulsión, devolviendo el importe íntegro pagado por el curso. Queremos el mejor ambiente para todos.

La experiencia de todos estos años con cientos de personas ha sido y sigue siendo fabulosa.

Nos encantan los animales pero en los retiros no están permitidos animales. Fuera de la realización de los retiros las casas si admiten su alquiler aceptando animales de compañía.

Exención de responsabilidad:

La realización del retiro implica la aceptación por cada asistente de su propia responsabilidad personal y la decisión de realizar cada actividad es individual.



ESPERAMOS QUE ESTE DOCUMENTO OS SIRVA DE AYUDA,
CUALQUIER DUDA PUEDES CONSULTARNOS:

Concienciayoga

Ricardo Buitrago

Tel: +34 630 530 844

www.concienciayoga.com

reservas@concienciayoga.com