

YOGA & TREKKING

Galicia O Camiño dos Faros

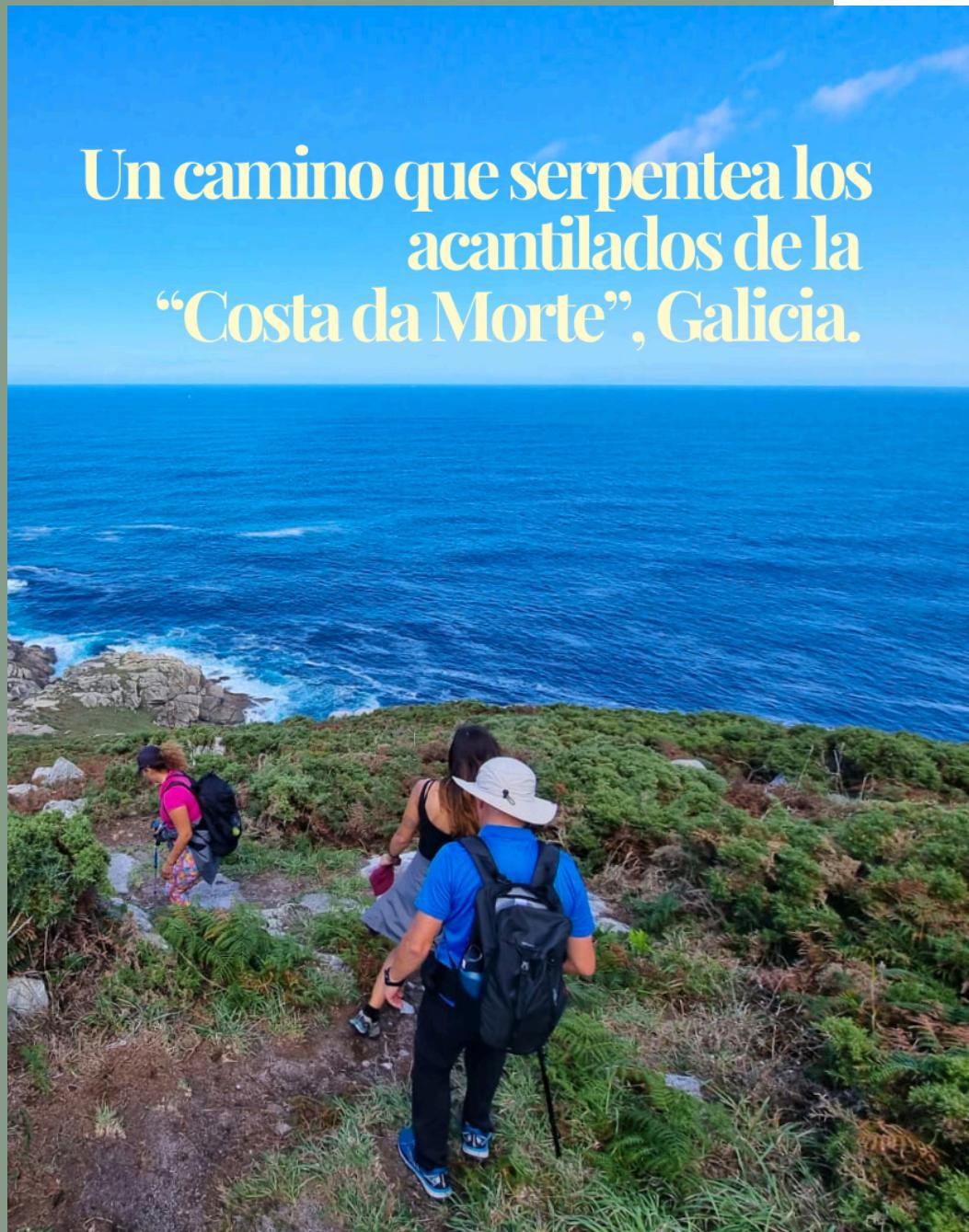
UNA AVENTURA DE BIENESTAR

SEMANA SANTA
2 - 5 ABRIL



WWW.AKASHATRAVEL.COM
@AKASHAYOGATREK

**Un camino que serpentea los
acantilados de la
“Costa da Morte”, Galicia.**





El camino

COSTA DA MORTE

Una ruta espectacular donde acantilados y playas se suceden sin pausa.

Para mí, una de las rutas de senderismo más impresionantes de Galicia.

Acantilados imponentes, aguas cristalinas y el océano infinito frente a tus ojos.

Es un camino exigente, por eso dividimos las etapas en dos, para caminar con conciencia y disfrutar también de la práctica de yoga.

Buena condición física y experiencia en terreno irregular son imprescindibles para disfrutarlo plenamente.

Yoga, filosofía, pranayama y meditación



Cada mañana comenzamos el día de la mejor manera que conozco: con una práctica de yoga. Disfrutaremos de sesiones Hatha-Vinyasa multnivel, diseñadas con profundidad y cuidado, integrando la dimensión filosófica, física, pranayámica y meditativa de esta práctica milenaria.

Tras las rutas de senderismo, nos espera una práctica de Yin Yoga o Yoga Nidra, orientada a soltar, estirar y regenerar el cuerpo después de la etapa del Camiño.

También habrá tiempo libre para disfrutar del espacio natural protegido de Verdes, un entorno de ríos, molinos y frondosos bosques que te encantará conocer.

Comida Casera y LOCAL



Cocina casera gallega, consciente y de temporada.

Durante el retiro disfrutaremos de una alimentación variada, nutritiva y muy sabrosa, inspirada en la cocina casera gallega con productos locales y de temporada. Una propuesta flexible y completa, pensada para sostener las rutas de senderismo y la práctica de yoga.

Uno de los aspectos que más valoran los asistentes es la cantidad de comida y lo rica que está: platos generosos, bien preparados y hechos con mimo, donde comer también se convierte en un momento de disfrute y cuidado. Desayunos tipo brunch, comidas tipo picnic elaborado para la ruta y cenas caseras reconfortantes.

¿Dónde nos alojamos?

ALOJAMIENTO TRADICIONAL GALLEGO

Una antigua casa de labranza con hermosos y amplios espacios exteriores, jardín, piscina y chimenea.

Nuestros alojamientos están cuidadosamente seleccionados para que tu estancia y práctica de yoga te dejen huella. Autenticidad, belleza y comodidad son nuestros pilares fundamentales.

Disponemos de una casa privada para todo el grupo donde podrás escoger entre habitación compartida o individual, cada habitación cuenta con su propio baño.



Programación

JUEVES

17:00 Recepción y té de bienvenida
18:00 Sesión de Yoga y Pranayama
20:30 Cena
22:00 Meditación y Noite Meiga

VIERNES

8:30 Sesión de Yoga y Pranayama
10:45 Desayuno
12:30 Inicio primera mitad de ruta
(picnic)
17:30 Tiempo libre
19:00 Sesión de Yin Yoga/ Yoga Nidra
20:30 Cena

SÁBADO

8:30 Sesión de Yoga y Pranayama
10:45 Desayuno
12:30 Inicio primera mitad de ruta
(picnic)
17:30 Tiempo libre
19:00 Sesión de Yin Yoga/ Yoga Nidra
20:30 Cena

DOMINGO

9:00 Sesión de yoga y Pranayama
10:45 Desayuno
12:00 ¡Despedida!

Inversión

3 NOCHES, PENSIÓN COMPLETA, TRANSPORTE INTERNO Y ACTIVIDADES

HABITACIÓN PRIVADA INDIVIDUAL 590€

HABITACIÓN DOBLE: 520€

HABITACIÓN TRIPLE: 490€

¿QUÉ ESTÁ INCLUIDO?

Habitación triple, doble o individual con baño privado por habitación.

Menú CASERO variado: sabores auténticos de nuestra tierra.

Sesiones integrales de Vinyasa Yoga: filosofía, pranayama, meditación y sesiones de Yin Yoga y Yoga Nidra.

Transporte desde el alojamiento a la ruta.

Seguro de accidentes.

¿QUÉ NO ESTÁ INCLUIDO? No se incluye el transporte hasta el alojamiento del retiro

*Organizamos grupos de recogida en aeropuerto y A Coruña ciudad, el precio del taxi se repartirá entre todos los que necesiten el servicio.

RESOLVEMOS DUDAS FAQ

- **¿Cuál es el tamaño del grupo?**

Máximo **10 participantes** para garantizar una experiencia cercana y personalizada.

- **¿Puedo asistir sola/o?**

Sí, la mayoría vienen solas y las habitaciones se comparten entre dos personas, pero es posible solicitar habitación privada según disponibilidad.

- **¿La profesora de yoga está formada?**

Sí. Llevo años practicando y enseñando yoga, tengo formación reglada y acompaña a otras personas desde mi propia escuela en A Coruña.

- **¿Qué nivel de exigencia tiene la ruta?**

Se trata de una ruta de trekking con cierta exigencia que requiere cierta regularidad en senderismo y/o ejercicio físico en general. Me gusta describirla como un auténtico “camino de cabras”: un recorrido que nos lleva por zonas de la costa inaccesibles desde caminos convencionales, y cuya recompensa es un paisaje de una belleza impresionante difícil de alcanzar por otros medios.

¿Qué pasa si no quiero hacer alguna actividad?

Las actividades son opcionales; puedes no hacerlas siempre que no comprometas la dinámica del grupo.

RESOLVEMOS DUDAS FAQ

Reservas y cancelaciones

- **¿Cómo se realiza la reserva?**

Se confirma con un depósito de 100€ y el resto se paga un mes antes de la fecha de inicio.

- **¿Cuál es la política de cancelación?**

Las cancelaciones realizadas hasta 1 mes antes de la fecha de inicio del retiro tendrán derecho a devolución.

Las cancelaciones realizadas con menos de 1 mes de antelación no conllevan devolución del importe abonado.

¡Cualquier otra duda , no dudes en contactarme!