

Picos de Europa

MEDITA TREK

V22-S23-D24
SEPTIEMBRE 2023

El gozo de la sencillez



EL GOZO DE LA SENCILLEZ

Tu día a día en Picos de Europa

● LAGOS DE COVADONGA - REFUGIO VEGA DE ARIO

Viernes 22

Lagos de Covadonga es uno de los destinos más emblemáticos de Picos de Europa tanto por la importancia que ocupa en la historia de nuestro país como por la belleza y el valor natural del entorno. Una vez reunido el grupo recorreremos los 12km de carretera que nos llevan hasta este lugar y que ha sido en más de una ocasión escenario de la vuelta ciclista a España. Las vistas son una maravilla. Dejaremos los vehículos en los lagos y después de una primera charla introductoria y de bienvenida, comenzaremos a caminar. Unas 3 horas nos separan del refugio de Vega de Ario donde pasaremos las próximas dos noches.

La Vega de Ario está situada en el macizo occidental de los Picos de Europa, también llamado el Cornión. El enclave de esta vega es un balcón con espectaculares vistas al macizo central y algunas de sus cumbres más conocidas: Torrecerredo (2.648 m.), Llambrión (2.642 m.) y Tesorero (2.570 m.). Si el cielo está despejado, disfrutaremos de un bonito atardecer.

3-4 hrs · 7,5 km · +570m / -80m

Noche en refugio en régimen de media pensión (cena y desayuno).

● JULTAYU - CUVICENTE - REFUGIO VEGA DE ARIO

Sábado 23

Después de un buen desayuno y una sesión de yoga matutina, subiremos a uno de los picos con mejores vistas de todo el parque nacional. El Jultayu (1.940 m.) se sitúa sobre un cortado vertical a 1.500 metros sobre el pueblo de Caín, famoso por ser punto de inicio o fin de la ruta del Cares.

Quien así lo desee, podrá seguir camino atravesando una formación rocosa conocida como el ojo de buey y subir también al Pico Cuvicente (2.050m), otra cumbre clásica con impresionantes vistas. Después de disfrutar de la cumbre regresaremos al refugio. Además de la excursión disfrutaremos también de algunas propuestas filosóficas y meditativas sobre la sencillez.

2.5 hrs · 4 km · +480m / -480m.

Con Cuvicente: 4 hrs · 6km · +580m / -580m

Noche en refugio en régimen de media pensión (cena y desayuno).



BELBIN - LAGOS DE COVADONGA

Domingo 24

En Vega de Ario sirven el mejor desayuno casero de todos los refugios de Picos, tendremos tiempo de disfrutarlo después de una sesión de yoga y meditación al amanecer. Más tarde, nos despediremos del que ha sido nuestro campamento base este fin de semana para regresar a los lagos por una camino diferente. Atravesaremos la majada de Belbín, una de las majadas de pastores de Picos de Europa con una gran tradición quesera y ganadera.

3-4 hrs • 9 km • +200m / -570m.

Presupuesto

grupo de 10 a 14 personas: 250€ por persona

Supl. 8-9 personas: 40€ por persona

Reserva

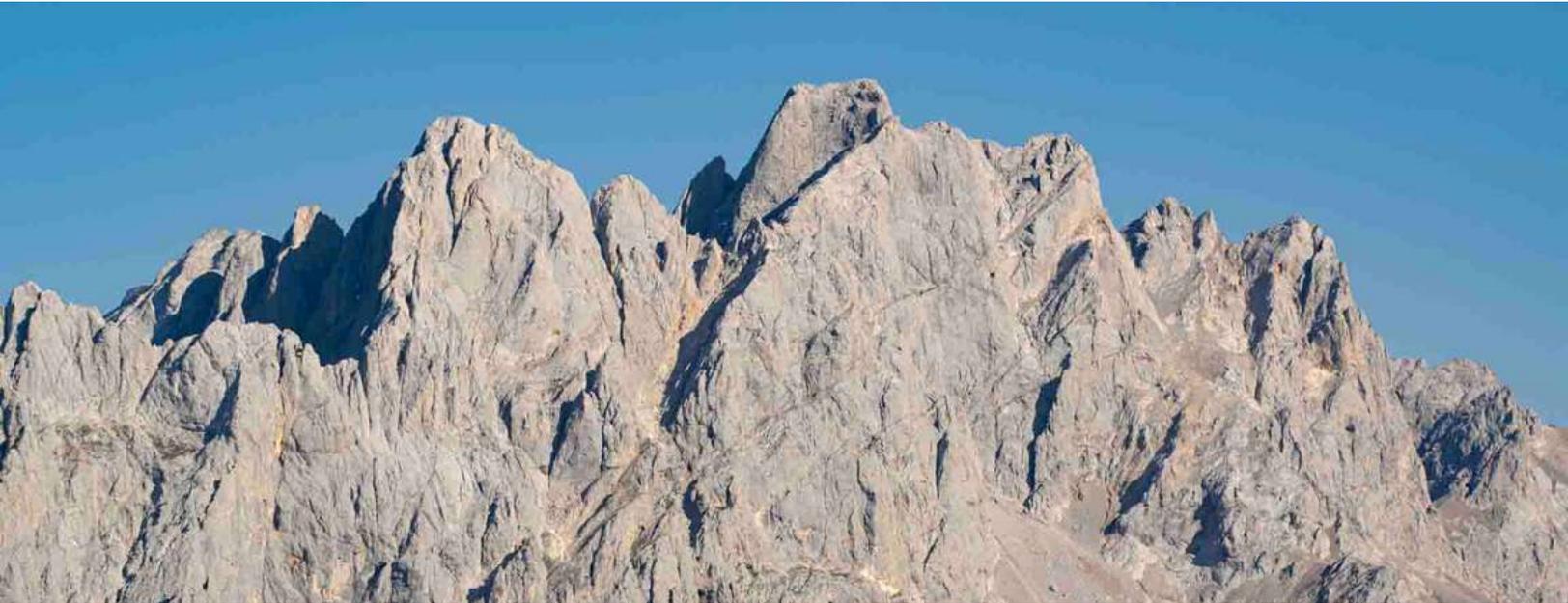
50 €

Incluido

- 2 noches de alojamiento en refugio de montaña en régimen de media pensión (cena y desayuno).
- 3 rutas de senderismo interpretado con guía de montaña.
- Sesiones guiadas de meditación, enseñanzas filosóficas y yoga.
- SEGURO de viaje y senderismo con cobertura de cancelación.

No incluido

- Transporte hasta Covadonga.
- Bebidas y otros extras no mencionados como incluidos.



INFORMACIÓN Y RESERVAS

lpareja77@gmail.com / 636 905 931
contacto@montserratsimon.com / 605 80 06 97

¿Es esta experiencia para mí?

Esta propuesta va dirigida a personas interesadas en salir de la rueda de los viajes frenéticos y descubrir otra manera de viajar, más sostenible y respetuosa tanto con el entorno como con uno mismo. Personas además interesadas en conocer o profundizar en los beneficios de la práctica del yoga y la meditación, para lo cual no se requiere experiencia previa. Lo más importante son tus ganas de aprender, conectar y compartir.

El contacto con la naturaleza y las relaciones humanas que se establecen en este tipo de experiencias en grupo, facilitarán que nos adentremos en el gozo de la sencillez. Se propondrán diferentes actividades todas ellas guiadas por **Montserrat Simón, experta en acompañamiento filosófico y profesora de yoga, sánscrito y filosofías orientales.**

Las excursiones de senderismo están al alcance de cualquier persona que le guste caminar y practique un mínimo de ejercicio físico, aunque sea de forma esporádica. En el programa detallamos distancias, tiempos y desniveles.

Lugar de encuentro y hora

Nos encontraremos con el grupo en el Restaurante Hotel El Repelao a las 14:00 hrs el viernes 22.

Los aeropuertos más cercanos son Santander y Oviedo. Las estaciones de trenes más cercanas son Torrelavega y Oviedo. Hay autobuses desde Oviedo a Cangas de Onís (www.alsa.es). Gestionamos los traslados desde cualquiera de estos puntos, consúltanos disponibilidad y precios. Si vienes en coche y te interesa compartir viaje háznoslo saber para ponerte en contacto con otros integrantes del grupo que pudieran estar interesados.

Si llegas antes puedes aprovechar para visitar la basílica y cueva de Covadonga y comer en alguno de los restaurantes de la zona.

Qué traer

- Botas de montaña
- Bastones de trekking
- Cortavientos y chubasquero (la meteorología en Picos de Europa es muy cambiante e impredecible).
- Ropa de abrigo y de recambio para estar cómodo después de la actividad.
- Gorra, gafas de sol y crema de protección solar.
- Saco de dormir.
- Esterilla de yoga.
- Linterna frontal.
- Botella de agua rellenable (en el refugio hay fuente)
- Suficiente comida o snacks para las travesías. En el refugio los desayunos son copiosos y las cenas contundentes, por lo que la comida del sábado no está incluida. Dejamos a tu elección si quieres comer allí (hay menú o tapas y bocadillos) o traer comida de casa para este día.
- Bolsa para llevarte la basura que generes.

Cómo reservar

La reserva de plaza se efectúa mediante transferencia o bizum de una señal de 50 €. Una vez confirmado el grupo os avisaremos para abonar la cantidad restante. La fecha límite del pago de esta cantidad es 20 días antes de la fecha de salida. En caso de no realizarse el último pago en el período indicado se cancelará la plaza y se perderá la reserva.

Las reservas son reembolsables solo en caso de fuerza mayor (se estudiará cada caso en concreto). No obstante, el seguro de viaje que incluimos en el precio incluye cobertura de cancelación. Consúltanos para más información.