

Jornadas Bienestar y Deporte



Del 21 al 24 de mayo 2021
Val d'Aran (Lleida)

retiros@pedalesdelmundo.com

LAS JORNADAS

Desde Pedales del Mundo® organizamos en el Valle de Aran las primeras Jornadas de Bienestar y Deporte con las que pretendemos mostrar el lado más saludable del deporte.

Todos nosotros tenemos el poder innato de podernos relajar y activar según las necesidades del momento y ello nos aporta un gran beneficio en todos los aspectos de la vida. En el deportivo también. Pero hay que educarlo.

Controlar las emociones es clave en el día a día para vivir feliz y con mucha más energía. Eso se consigue conociendo mejor nuestro interior y escuchando nuestro cuerpo.

El Valle de Aran se presenta como el escenario de un retiro que nos hará despertar los 5 sentidos. Son jornadas de deporte slow, yoga y meditación para enseñaros a todos y a todas que cualquier persona puede sentirse maravillosamente bien con su práctica y se puede aplicar al día a día. Incluso antes de una competición podemos concentrarnos más.

Pero también complementaremos con otras actividades como la educación del sentido del gusto y del oído a través de la cata sensorial de vino y conoceremos el origen y la forma producción artesanal de la cerveza del valle.

Todas las actividades estarán acompañadas de un equipo humano cualificado que nos transmitirán su conocimiento.

Disfrutad de ello!



LOS PROFESIONALES



Foix Trotonda (@trototraining)

Técnica de Producto de Pedales del Mundo. Licenciada en C.A.F.E. y profesora de Hatha y Viñasa Yoga por la Academia Kavaalya.

Coordinadora del evento, ejercerá de guía en las salidas de BTT o de senderismo y asistencia en las clases de yoga.

Luna Solana (@lunasolana)

Casi una década dedicada en la práctica del yoga, actualmente es profesora en activo en Hatha y Viñasa Yoga en la Academia Kavaalya.

Impartirá las sesiones de meditación guiada y de yoga durante las jornadas.



Georgina Saumell (@mas_rodó)

Sommelier y responsable de experiencias enoturísticas en la bodega Mas Rodó Vitivinícola (Penedès), con más de 7 años de experiencia en el mundo del vino.

Nos hará disfrutar de la cata sensorial de vinos, una experiencia para tomar consciencia sobre cómo se pueden comportar nuestros sentidos y dando también a conocer el trabajo que hay detrás de estos vinos.

David Serrano (@refufabricaalternativa)

Formado en el mundo de la cerveza en Italia, desarrolló el proyecto de Refu Fabrica Alternativa siendo ganador del programa Leader Pirineu en 2018.

Nos guiará en la visita a la fábrica explicando desde el origen el proceso de elaboración como es su materia prima y finalizaremos con la cata de 3 cervezas propias.



EL PROGRAMA

VIERNES 21

Llegada y recepción al alojamiento

- 18:30** Práctica para conectar con las jornadas con Luna Solana. Lugar: Casa-Chin
- 20:30** Cena al alojamiento

SÁBADO 22

- 8:00** Práctica para despertar el cuerpo con Luna Solana
- 8:45** Desayuno
- 10:00** Salida guiada en btt o senderismo con Foix Trotonda
- 12:00** Cata de vino sensorial con Georgina Saumell
- 14:00** Comida picnic.
TARDE LIBRE
- 20:30** Cena al alojamiento
- 21:40** Meditación guiada con Luna Solana

DOMINGO 23

- 8:00** Práctica para despertar el cuerpo con Luna Solana
- 8:45** Desayuno
- 10:00** Caminata guiada con Foix Trotonda hasta sitio mágico para sesión de yoga intensa con Luna Solana
- 14:00** Comida picnic
- 17:00** Visita a la Fábrica de Cerveza Artesana con David Serrano
- 20:30** Cena al alojamiento
- 21:40** Meditación guiada con Luna Solana

LUNES 24

- 8:00** Práctica para despertar el cuerpo con Luna Solana
- 8:45** Desayuno
- 10:00** Caminata guiada con Foix Trotonda hasta sitio mágico para sesión de yoga intensa con Luna Solana
- 14:00** Comida despedida Restaurante Brasserie El Molí

TARIFAS Y CONDICIONES

Fechas: del viernes 21 de mayo al lunes 24 de mayo

Alojamiento: Hotel Ço de Pierra (Betrén - Val d'Aran)

Precio: 650€ por persona en habitación doble
695€ por persona en habitación individual

Incluye: 3 noches en régimen de media pensión (desayuno y cena), 2 picnics, comida de despedida en restaurante, varias sesiones de yoga y meditación, guía en las salidas de senderismo o btt, experiencia de cata sensorial de vinos, visita guiada y cata en fábrica de cerveza artesanal.

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS
retiros@pedalesdelmundo.com

El programa previsto puede verse alterado por motivos como mal tiempo y situación COVID del momento.

Casi todas las actividades son en exterior y estamos en el Pirineo. Se recomienda prever ropa para posibles inclemencias del tiempo. En caso de no poder realizarse en exterior por lluvia, está previsto realizar las sesiones en sala.

Hay que traer una esterilla propia para las sesiones de yoga y meditación. Si se quiere hacer la salida en bici, recomendamos traer la propia aunque existe la posibilidad de alquilar in situ.

El alojamiento y las actividades se ceñirán a las medidas que obliguen las autoridades sanitarias en cada momento.

Condiciones de reserva: el pago se hará por transferencia bancaria que se facilitará al momento de la inscripción. Se debe realizar un depósito del 20% para guardar plazas y la totalidad debe efectuarse como máximo 5 días antes de la llegada.

Condiciones de anulación: se pierde el 5% del total de la reserva (el 100% en caso de anular el día antes de venir). Si el motivo de la cancelación es derivado por al pandemia (debidamente justificado) se devolverá la totalidad pagada o se guardará para próximas jornadas previstas.