

RETIRO VIPASSANA CAMINANDO

EN EL IBÓN ARMEÑA, A LOS PIES DEL COTIELLA



Una forma única y diferente para conectar con la naturaleza.

Dormirás en el Ibón de Armeña, un lugar de ensueño donde sólo nosotros tenemos permisos especiales y exclusivos para acampar, por eso los grupos son tan reducidos.

Además del instructor de meditación te acompañarán las mulas, guías de montaña titulados y un cocinero.

Tendrás pensión completa, todo el material de acampada incluido y podrás caminar sin peso.

En la ruta te esperan meditaciones en bosques, picos, prados... en silencio y con guía, caminando y en quietud.

Sensaciones y paisajes a 2000 m de altura; atardeceres tras imponentes picos, campamento al lado de un lago de cuento, noches estrelladas y flora y fauna en estado puro. Un encuentro con la esencia.

DETALLES DEL VIAJE

Duración	5 días/5 noches
Dificultad	Media.
Empieza en	Barbaruens
Acaba en	Barbaruens
Desnivel promedio	600- 800 mt
Horas de trekking promedio	4- 6 horas



ITINERARIO

DÍA 1: 3 de julio

Llegada a las 17:00 horas al Albergue Pájaro Loco.

<http://www.pajaroloco.net/>

Ubicado en el pueblo Castejón de Sos

<https://www.benasque.com/es/todo-valle-de-benasque/albergue-pajaro-loco>

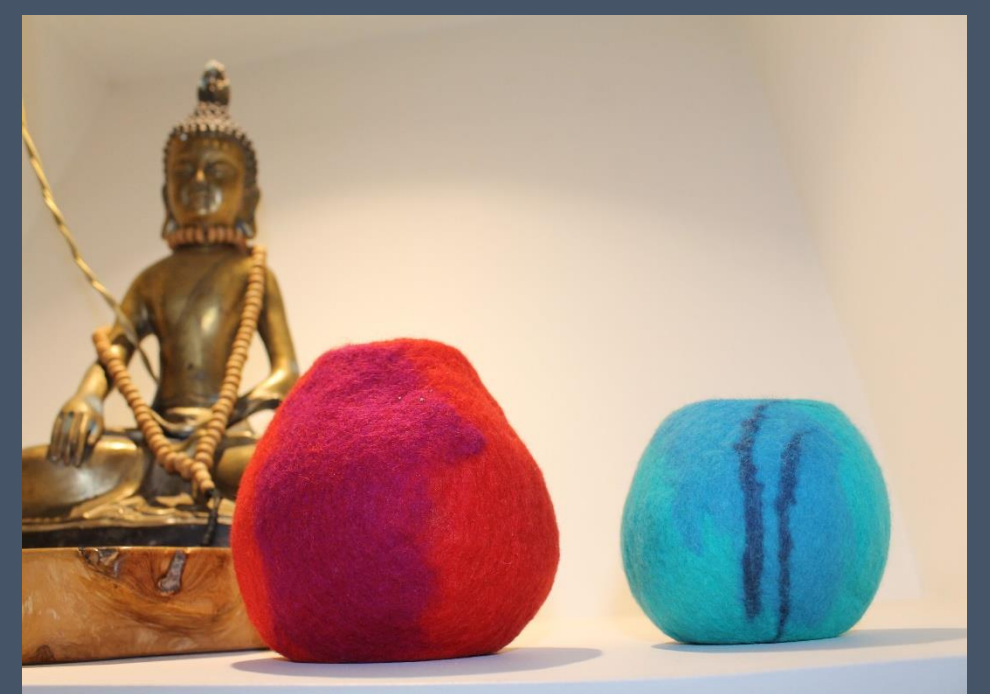
Sobre las 18:00 horas habrá reunión con el equipo de Trekking Mule donde presentarán el programa y entregarán las bolsas en las que poner vuestras pertenencias para el trekking que se llevarán los muleros.

Guardaremos con nosotros solamente la ropa para el día siguiente y una pequeña mochila donde llevar la botella de agua, el zafu o banqueta para meditar, crema solar y el bocadillo para el picnic.

A las 19:00 nos juntaremos el grupo de meditadores para ultimar las ultimas dudas, adquirir el compromiso, la intención y meditar.

20:00 cena.

22:00 meditación.



Día 2: 4 de julio

8:00 campana.

8:30-9:10 meditación.

9:15-10:00 desayuno.

10:30 punto de encuentro: Desde el punto de encuentro iremos con nuestros coches hasta el pueblo de Barbaruens donde iniciaremos la caminata. Nos acompañará nuestro guía.

10:30-16:00 caminata (comida y alguna meditación).

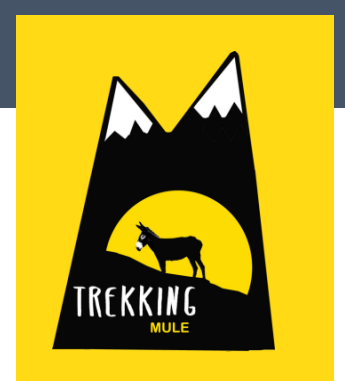
Comenzamos el ascenso por sus bellos bosques de pino negro hasta llegar al Ibón de Armeña, un paraje precioso y sorprendente donde estará montado el campamento.

Será una caminata de 3 horas aproximadamente, dependiendo del ritmo del grupo y 700 metros de desnivel positivo.

17:00-20:00 meditación (algún te/infu?)

20:00 cena (Esa noche disfrutaremos todos juntos de una rica cena casera)

21:30 23:00 meditación y mantra.



ITINERARIO

DÍA 3: 5 de julio

8:00 campana: La luz del sol nos despertará por la mañana.

8:30-9:30 trabajo corporal

9:30 desayuno. Nos espera un rico y completo desayuno con las mejores vistas.

10:30-16:00 Caminata y meditaciones: Iniciaremos la excursión de ese día. Subiremos en altura hasta Las Peñas de las Diez (2.568m) y Once (2.658m) situadas al norte del macizo de Cotiella.

Estas peñas conforman un hermoso cordal de picos que cierran por un lado el circo donde se encuentra el ibón de Plan o Basa de la Mora, y por el otro, caen hacia el valle de Chistau y la localidad de Plan.

En este recorrido nos deleitaremos con un precioso paisaje de altura Pirenaico, que transcurre por bloques de granito y murallas, y a cada metro que caminamos, descubrimos lugares de insólita belleza.

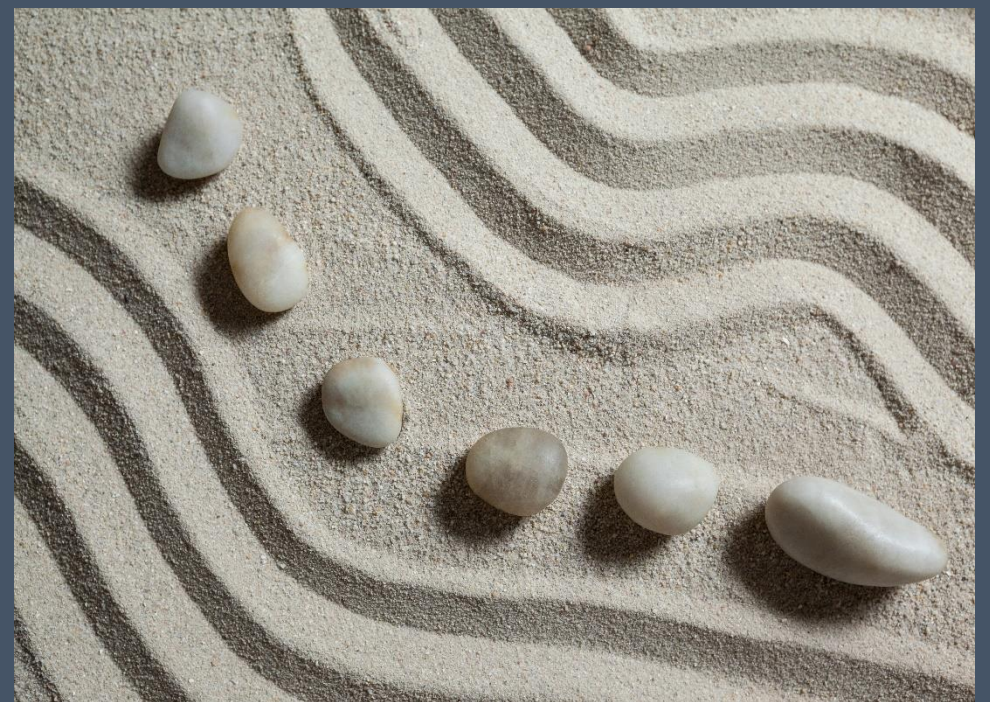
De vuelta al campamento nos damos una ducha calentita

17:00-20:00 meditación.

20:00 cena rica casera.

21:30 23:00 meditación y mantra.

Con la oscuridad de la noche y la luminosidad del cielo nocturno del Pirineo nos vamos a nuestra tienda a descansar.



DÍA 4: 6 de julio

8:00 campana.

8:30-9:30 trabajo corporal

9:30 desayuno: disfrutaremos de un rico y completo desayuno solos a la orilla del Ibón, donde el calor del sol a medida que supera las altas cumbres, irá calentando nuestras espaldas.

10:30 caminata (comida y alguna meditación): Este día desplazamos el campamento hasta la Ermita de la Virgen de la Plana. Nos espera una caminata de unas 4 horas aproximadamente con 500mt de desnivel positivo y 800mt de desnivel negativo. Después del día fuera, al llegar al campamento una ducha calentita,

17:00-20:00 meditación

20:00 cena rica casera.

21:30 23:00 meditación y mantra.

Con la oscuridad de la noche y la luminosidad del cielo nocturno del Pirineo nos vamos a nuestra tienda a descansar



ITINERARIO

DÍA 5 DESCENSO: 7 julio DE VUELTA A BARBARUENS

8:00 campana: Nuevo despertar rodeados de montaña y belleza
8:30 Desayuno
9:30 Hoy el día será más relajado en cuanto a la caminata. Sólo nos queda bajar por el sendero a lo largo del barranco para llegar de vuelta a Barbaruens.
Allí habrá tiempo de darnos un baño y disfrutar de las bonitas pozas del barranco y meditar.
Después subiremos hasta el pueblo para llegar de nuevo a los Coches y acomodarnos de nuevo en el albergue El Pájaro Loco.
17:00-20:00: meditaciones de cierre donde comenzaremos a hablar.
21:00: cena y despedida.



PREGUNTAS FRECUENTES

Has de saber...

- El coste de todo es de 790 euros
- Nuestras mulas son amadas y muy cuidadas, son parte de la familia. ¡Tú mismo lo comprobarás!
- Dormirás en lugares de ensueño donde sólo nosotros contamos con permisos especiales y exclusivos para acampar. Por eso los grupos son tan reducidos y la experiencia tan increíble.
- Participas en una actividad sostenible. **No dejamos huella por donde pasamos.**

¿Qué incluye el viaje y el precio?

- Todo el material para el grupo: Tiendas de dormir (iglús con avance) colchones hinchables, tienda comedor, mesas, sillas, tienda cocina, menaje, ducha de agua caliente....
- Instructor de meditación, guía de montaña y cocinero. Y nuestras mulas y mulos.
- 4 días de ruta y Pensión Completa con TrekkingMule (comidas caseras, picnic y productos locales).
- Descenso de barranco, material y traslados.
- Seguros Responsabilidad Civil y Accidentes.
- Transporte de todo el material durante todo el recorrido.
- Una bolsa por persona para meter la ropa durante la ruta.
- Jabón y pasta de dientes ecológico y 100% biodegradable.
- NO INCLUYE EL TRANSPORTE.

* Si eres vegetariano, celíaco, alérgico a algún alimento, avísanos y el cocinero lo tendrá en cuenta.

¿Qué tienes que traer?

- Saco de dormir (tenemos en alquiler, si no puedes comprarte uno) y zafu o banqueta para meditar, esterilla o zafuton.
- Ropa y calzado adecuado para la montaña, chanclas, toalla, gorra, crema solar de fórmula biodegradable, prismáticos, frontal, cámara de fotos, cuaderno de dibujo, algún libro...

