






RETIRO MEDITACIÓN CAMINANDO

EN EL IBÓN DE ARMEÑA

A LOS PIES DEL COTIELLA · PIRINEOS



Una forma única y diferente para conectar con la naturaleza.

 Acampada exclusiva en el Ibón Permisos únicos para acampar junto al lago	 Meditaciones guiadas En bosques, cumbres, prados y en silencio
 Las mulas llevan tu equipaje Camina ligero con todo el material incluido	 Actividad sostenible No dejamos huella por donde pasamos

29 JUNIO – 5 JULIO 2026

Precio total: 915 € · Grupos reducidos

ITINERARIO

DÍA 1: 29 JUNIO — CONOCIENDO

Llegada a las 17:00 horas a casa Fumenal. Alojamiento en el que nos conoceremos y comenzaremos esta aventura.

Web del alojamiento: www.casafumenal.es



17:00	Llegada a casa Fumenal
18:00	Reunión con el equipo de Trekking Mule: presentación del programa y entrega de bolsas para el equipaje (que llevarán las mulas durante el trekking)
19:00	Reunión del grupo de meditadores: últimas dudas, establecimiento de intención y compromiso
20:00–20:40	Meditación
21:00	Cena
22:00	Meditación

DÍA 2: 30 JUNIO — CONECTANDO



Día de toma de conciencia y adaptación.

Iremos entrando poco a poco en el silencio y en las prácticas meditativas. Nos haremos al espacio e incluso tendremos alguna pequeña caminata.

8:00	Campana
8:15–9:00	Trabajo corporal
9:30	Desayuno
11:00–14:00	Meditación y caminata
14:30	Comida
17:00–20:30	Meditación y prácticas de diálogo consciente
21:00–21:45	Cena
22:00–22:45	Meditación



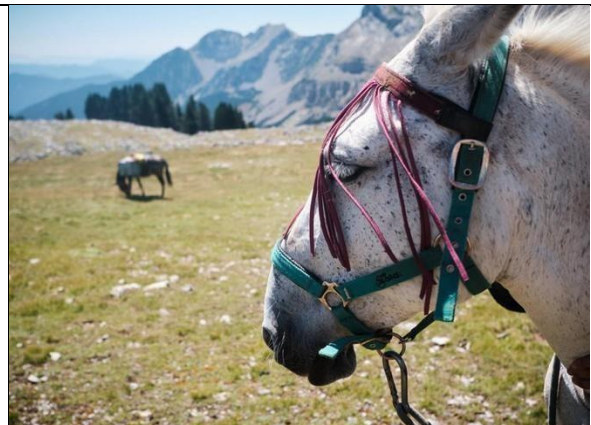
DÍA 3: 1 DE JULIO — MIDIENDO

¡Hoy comenzamos el trekking!

Nos desplazamos en coche hasta Barbaruens, donde iniciaremos la caminata acompañados de nuestro guía de montaña.

Ascendemos por bellos bosques de pino negro hasta llegar al Ibón de Armeña, donde estará montado el campamento.

♀ ~4/5 horas de caminata · +700 m de desnivel positivo



8:00	Campana
8:30–9:00	Meditación
9:00–9:45	Desayuno
10:00	Punto de encuentro y salida hacia Barbaruens en coche
10:30–16:00	Caminata hacia el Ibón de Armeña (comida y meditación en ruta)
17:30–19:30	Meditación en el campamento
20:15	Cena casera
21:30–22:30	Meditación y mantra



DÍA 4: 2 DE JULIO — CONTEMPLANDO

La luz del sol nos despertará. Día completo en altura, con dos opciones de caminata:

Opción A — Cima

Ascenso a Las Peñas de las Diez (2.568 m) y Once (2.658 m), al norte del macizo del Cotiella, con vistas al valle de Chistau.

Opción B — Contemplativa

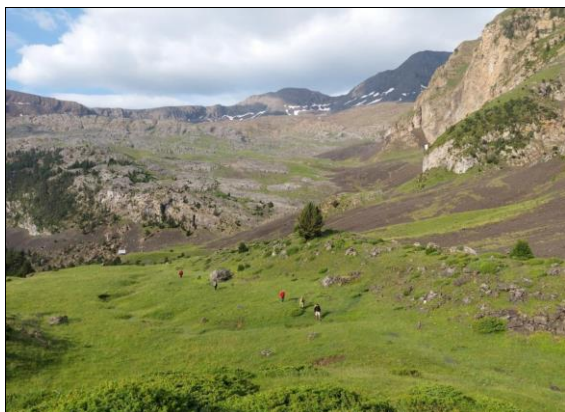
Caminata por bosques y prados pirenaicos hasta el barranco, con meditación contemplativa y vistas al valle.

8:00	Campana: la luz del sol nos despierta
8:15–8:45	Trabajo corporal
9:00–9:30	Desayuno con las mejores vistas
9:45–16:00	Caminata y meditaciones (opción A o B)
17:30–20:00	Meditación
20:15	Cena casera
21:30–22:30	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 5: 3 DE JULIO — DISFRUTANDO



Movemos el campamento.

Hoy nos desplazamos hasta la Ermita de la Virgen de la Plana. ~4/5 horas de caminata con +500 m / -800 m de desnivel.

Al llegar al campamento: ducha caliente bien merecida.

8:00	Campana
8:30–9:00	Trabajo corporal
9:00	Desayuno a orillas del Ibón
10:00–15:30	Caminata a la Ermita de la Virgen de la Plana (comida y meditación en ruta)
18:00–20:00	Meditación
20:15	Barbacoa casera
21:30–22:30	Meditación y mantra



DÍA 6: 4 DE JULIO — REPOSANDO

Nuevo despertar rodeados de montaña y belleza. El día de hoy es más relajado: descenderemos por el sendero junto al barranco hasta llegar de vuelta a Barbaruens.

Habrà tiempo para darse un baño en las bonitas pozas del barranco y meditar, antes de regresar a casa Fumenal.

8:00	Campana
8:15–8:45	Trabajo corporal
9:00	Desayuno
10:00	Caminata de bajada por el barranco hasta Barbaruens
Al llegar	Baño en las pozas del barranco · Meditación
Tarde	Regreso en coche a casa Fumenal
18:00–20:00	Dinámicas y meditaciones para integrar lo vivido
21:00	Cena y despedida



Esta etapa del retiro es clave, ya que nos permite aterrizar y asimilar profundamente la experiencia. A través de dinámicas y meditaciones, facilitamos la integración de todo lo vivido —tanto en el viaje interior como exterior—, ayudándonos a volver a nuestras vidas con mayor claridad, conciencia y presencia.

DÍA 7: 5 DE JULIO — AGRADECIENDO

Último desayuno juntos y cierre de la experiencia. Recogida y despedida.

9:00–9:45	Desayuno
10:00–12:00	Recogida y despedida



INFORMACIÓN PRÁCTICA

Precio total: 950 €

El transporte hasta el lugar no está incluido

¿Qué incluye el precio?

- Todo el material de acampada para el grupo: tiendas iglú con avance, colchones hinchables, tienda-comedor, mesas, sillas, tienda cocina, menaje y ducha de agua caliente.
- Instructores de meditación, guías de montaña titulados y cocinero. Y nuestras mulas, mulos y muleros.
- 4 días de ruta en Pensión Completa con TrekkingMule (comidas caseras, picnic y productos locales).
- Seguros de Responsabilidad Civil y Accidentes.
- Jabón y pasta de dientes ecológico y 100% biodegradable.
- Una bolsa por persona para guardar la ropa durante toda la ruta.
- Transporte de todo el material durante el recorrido.

⚠ Si eres vegetariano, celíaco o tienes alguna alergia alimentaria, **avísanos y el cocinero lo tendrá en cuenta.**

¿Qué debes traer?

- Ropa y calzado adecuados para montaña, chanclas, toalla, gorra y crema solar (fórmula biodegradable).
- Saco de dormir (disponemos de sacos en alquiler si no puedes comprarte uno).
- Zafu o banqueta para meditar.
- Esterilla o zafutón.
- Complementos opcionales: prismáticos, frontal, cámara de fotos, cuaderno de dibujo...

¿Sabías que...?

- Nuestras mulas son amadas y muy cuidadas; son parte de la familia. ¡Tú mismo lo comprobarás!
- Dormirás en lugares de ensueño donde solo 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.

Más información

Visita nuestra web: www.barakaintegral.org/retiro-travesia-pirineos-2026/



Retiro Meditación Caminando · Ibón de Armeña, Pirineos · Junio–Julio 2026