Respirar el bosque. Paseo consciente y yoga

Casa rural Perunea. Perunea landetxea.

PLAZAOLA-SAKANA-ULTZAMALDEA

En la Casa Rural Perunea, el bosque invita a bajar el ritmo y recuperar una atención más sencilla. Esta experiencia combina paseo consciente y práctica corporal en un entorno natural que marca un pulso más humano. La jornada comienza con una bienvenida y una breve dinámica de respiración antes de adentrarse en el bosque.

El recorrido continúa con un paseo tranquilo de unos 30 minutos, en silencio y sin prisa, prestando atención a los sonidos, las texturas y el aire del entorno. Al llegar a una borda restaurada, se realiza una sesión de yoga integral guiada, que combina movimiento, respiración y meditación para favorecer la relajación y la conexión cuerpo-mente. La experiencia finaliza con un momento compartido y el regreso caminando, dejando una sensación de calma y renovación que acompaña más allá de la jornada.

Ideal para:

Quienes buscan una experiencia de conexión personal con la naturaleza, de relajación y armonía.

Temática

Naturaleza y ecoturismo
Bienestar y salud
Alojamiento

Dirección: C/Santa Cruz 5, 31891 Intza, Navarra

Web: www.perunea.com

Mail: bittorsalvatierra@gmail.com

Tel.: 639 370 645

AltaNavarra
GoiNafarroa
Plazaola Sakana
Ultzamaldea

Horario:
De 10:00 a 13:00

Duración:
3 horas

Cuándo se realiza:
La experiencia está disponible durante todo el año

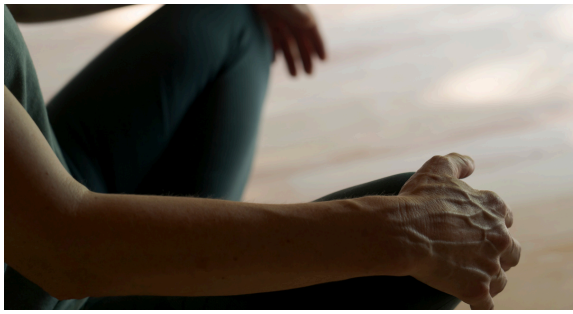
Qué incluye:
Guía para acompañar el paseo por el bosque
Monitora certificada que dirigirá la sesión de yoga

Precio:
Adultos: 30 € por persona
Menores de 18 y jubilados: 25 € por persona

Idiomas disponibles:
Castellano
Euskera

Accesibilidad:
Parking disponible

Condiciones y observaciones:
Se requiere reserva previa
Edad mínima para participar: 16 años
Nº mínimo de participantes: 5 personas
Nº máximo de participantes: 16 personas
Para más información sobre reservas, disponibilidad y condiciones, consultar con la empresa organizadora



Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
Gobierno de España · Ministerio de Industria y Turismo · Secretaría de Estado de Turismo
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua · Agenda 2030
cederna garalur

AltaNavarra
GoiNafarroa

Basoa arnastu. Paseo kontzientea eta yoga

Casa rural Perunea. Perunea landetxea.

PLAZAOLA-SAKANA-ULTZAMALDEA

Perunea Landa Etxean, basoak erritmoa jaistera eta arreta errazago berreskuratzera gonbidatzen du. Esperientzia honek ibilaldi kontzientea eta gorputz-praktika konbinatzen ditu pultsu gizatiarragoa markatzen duen ingurune natural batean. Jardunaldiari hasiera emateko, ongietorri bat eta arnasketa dinamika labur bat egingo dira basoan sartu aurretik.

Ibilbideak 30 minutuko ibilaldi lasai batekin jarraitzen du, isilik eta presarik gabe, inguruneko soinu, ehundura eta aireari arreta jarriz. Zaharberritutako borda batera iristean, yoga saio integral gidatu bat egiten da, mugimendua, arnasketa eta meditazioa konbinatzen dituena, erlaxazioa eta gorputzaren eta buruaren arteko lotura errazteko. Esperientzia une partekatu batekin amaitzen da, eta itzulera oinez egiten da, jardunaldiaz haratago lasaitasun eta berritze sentsazioa utziz.

Norentzat:

Naturarekiko lotura pertsonalaren, erlaxazioaren eta harmoniaren esperientzia bilatzen dutenenetzat.

Gaia:

Natura eta ekoturismoa
Ongizatea eta osasuna
Ostatua

Helbidea: Santa Cruz kalea 5, 31891 Intza, Nafarroa

Web: www.perunea.com

E-mail: bittorsalvatierra@gmail.com

Tel.: 639 370 645

GoiNafarroa AltaNavarra
Plazaola Sakana Ultzamaldea

Ordutegia:
10:00etatik 13:00etara.

Iraupena:
3 ordu.

Noiz dago eskuragarri:
Esperientzia urte osoan zehar dago eskuragarri.

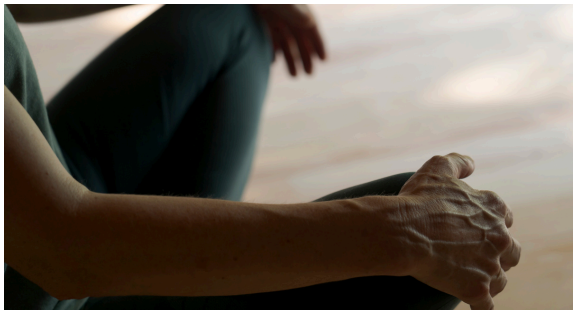
Zer hartzen du barne:
Basoko paseoan akonpainatzeko gida.
Yoga saioa zuzenduko duen begirale ziurtatua.

Prezioa:
Helduak: 30 € pertsonako.
18 urtetik beherakoak eta erretiratuak: 25 € pertsonako.

Hizkuntza aukerak:
Gaztelera
Euskara

Irisgarritasuna:
Aparkalekua eskuragarri.

Baldintzak eta oharrak:
Aldez aurretik erreserba egin behar da.
Parte hartzeko gutxieneko adina: 16 urte.
Gutxieneko parte-hartzaile kopurua: 5 pertsona.
Gehieneko parte-hartzaile kopurua: 16 pertsona.
Erreserbei, erabilgarritasunari eta baldintzei buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, jarri harremanetan enpresa antolatzailearekin.



Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
Gobierno de España Ministerio de Industria y Turismo Secretaría de Estado de Turismo
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua
Agenda 2030
cederna garalur

GoiNafarroa AltaNavarra