



## Ruta, Yoga y baño en la Morcuera

13 de junio- 10:45 am



### La actividad...

En esta ocasión os proponemos una actividad diferente donde disfrutaremos del Yoga y la montaña.

Los Secretos de la Morcuera" donde visitaremos el puerto de la Morcuera, la fuente del Cossio y desde allí partiremos en busca de arroyos y pozas donde poder refrescarnos en estos días tan calurosos y donde disfrutaremos de una magnífica sesión de **Yoga** de la mano de nuestro guía y yogui **@angelvuelalibre**.

No es necesaria experiencia previa para disfrutar del yoga y sus beneficios, pero si será necesario que los asistentes aporten su propio material que constará de una esterilla o colchoneta y una toalla (opcional tacos y cinturón de yoga).

Comeremos en alguna explanada, donde además de descansar podremos conversar un buen rato mientras disfrutamos del paisaje.

Recordar llevar suficiente bebida (recomendable entre 1,5 y 2 litros)

### Ficha Técnica Ruta:

**Distancia:** 8 km

**Desnivel:** 300m.

**Tipo de ruta:** Circular

**Tiempo estimado:** 6,5 h. (con comida)

**Dificultad:** fácil

**Indumentaria recomendada:** calzado, ropa senderismo y bastones





### Otros datos:

<b>Hora de comienzo de la ruta</b>	10:45 a.m.
<b>Lugar inicio ruta (aparcamos aquí)</b>	
<b>Hora de salida desde Madrid</b>	09:45 a.m.
<b>Lugar de salida de los coches (voluntario)</b>	Calle Retama 7, Madrid – Restaurante Virrey de San Telmo
<b>Precio Ruta</b>	<b>25 €</b>
<b>Gastos de coche compartidos</b>	Normalmente 5€ por pasajero
<b>Hora de regreso</b>	libre
<b>Reserva</b>	<b>10 €</b> Pago reserva hasta el 11 de junio en el número de cuenta siguiente <b>LA CAIXA: ES79.2100.1913.1402.0017.2220</b> Titular: PURAVIDA senderismo S.L <b>CONCEPTO: RUTA y YOGA en la Morcuera</b> Enviar WhatsApp de confirmación al siguiente número: <b>629 132 616</b>

### Incluye:

- Guía y monitores
- Seguro R.C.
- Conocer gente ...Y la sonrisa que seguro que tendrás durante toda la jornada. Ruta guiada- Actividad de Yoga y baño.
- Información sobre la naturaleza de la zona
- Organización y distribución del transporte en coches particulares

### ¿Qué no está incluido?

- Todo lo que no se describa en el apartado “incluye”.
- Cada pasajero abonará 5 € al conductor por gastos de gasolina y desgaste del vehículo, en el momento de montar en el coche.
- El almuerzo y la comida: bebida, un bocata, frutos secos...
- Recordamos que es obligatorio llevar MASCARILLA tipo FFP2

*El programa puede sufrir cambios por motivos meteorológicos, de logística, o incluso por seguridad del grupo o por consejo del guía.*

