

RETIRO MEDITACIÓN 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 de los instructores 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.



ITINERARIO

DÍA 1: 30 JUNIO. CONOCIENDO

Llegada a las 17:00 horas a casa Fumenal. www.casafumenal.es

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 últimas dudas, adquirir el compromiso, la intención y meditar.

20:00-20:40 meditación

21:00 cena.

22:00 meditación.



DÍA 2: 1 DE JULIO. CONECTANDO

Este día aprovecharemos para ir tomando conciencia del trabajo que vamos

a realizar en esta gran aventura. 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 dialogo consciente.

21:00-21:45 cena.

22:00-22:45 Meditación.



ITINERARIO

DÍA 3: 2 DE JULIO. MUDIENDO

8:00 campana.

8:30-9:00 meditación.

9:00-9:45 desayuno.

10:00 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 4/5 horas aproximadamente, dependiendo del ritmo del grupo y 700 metros de desnivel positivo.

17:30-19:30 meditación

20:15 cena (Esa noche disfrutaremos todos juntos de una rica cena casera)

21:30 -22:30 meditación y mantra.

DÍA 4: 3 DE JULIO CONTEMPLANDO

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

8:15-8:45 trabajo corporal.

9:00-9:30 desayuno. Nos espera un rico y completo desayuno con las mejores vistas.

9:45-16:00 Caminata y meditaciones. Opciones:

1º 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.

2º Caminata contemplativa. Caminaremos por el bosque y los prados Pirenaicos hasta llegar al barranco desde donde contemplar el valle.

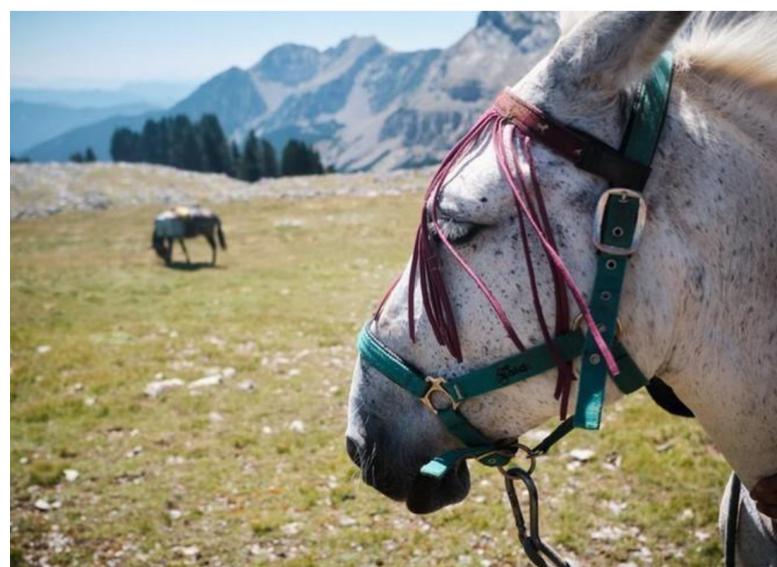
Encuentro de los dos grupos en el refugio: meditación.

17:30-20:00 meditación.

20:15 cena rica 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.



ITINERARIO

DIA 5: 4 DE JULIO. DISFRUTANDO

8:00 campana.

8:30-9:00 trabajo corporal

9:00 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.

10:00 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 4/5 horas aproximadamente con 500mt de desnivel positivo y 800mt de desnivel negativo.

Después del día fuera, al llegar al campamento una ducha calentita,

18:00-20:00 meditación

20:15 barbacoa rica casera.

21:30-22:30 meditación y mantra.

DIA 6: 5 DE JULIO. REPOSANDO

8:00 campana: Nuevo despertar rodeados de montaña y belleza

8:15-8:45 Trabajo corporal

9:00 Desayuno

10:00 Caminando. 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 casa Fumenal.

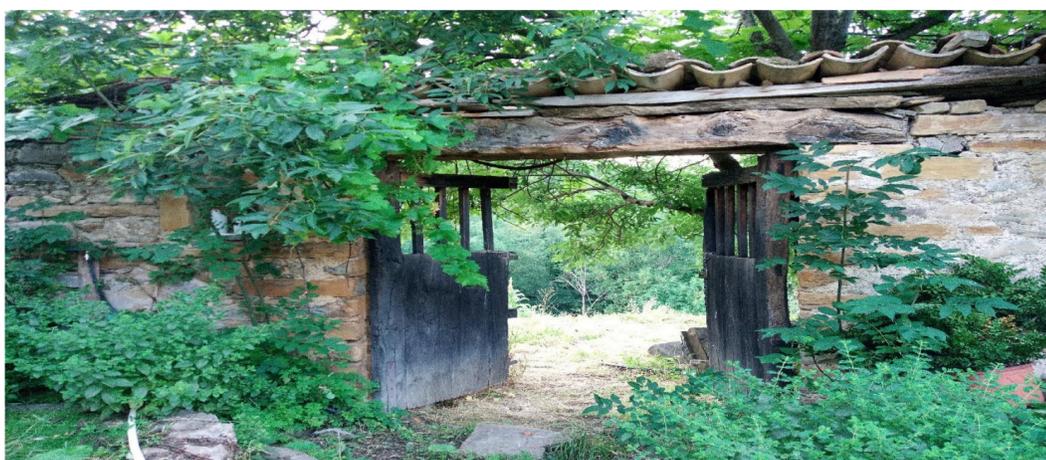
18:00-20:00: Dinámicas y meditaciones para integrar lo vivido. Esta etapa del retiro es clave, ya que nos permite aterrizar y asimilar profundamente la experiencia. A través de dinámicas y meditaciones, facilitamos la integración de todo lo vivido —tanto en el viaje interior como exterior—, ayudándonos a volver a nuestras vidas con mayor claridad, conciencia y presencia, llevando este proceso más allá del retiro hacia nuestra cotidianidad.

21:00: cena y despedida.

DIA 7: 6 DE JULIO. AGRADECIENDO

9:00-9:45 Desayuno

10:00-12:00 Recogida y despedida



PREGUNTAS FRECUENTES

Has de saber...

- El coste de todo es de 915 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**
- Para más información <https://www.barakaintegral.org/retiro-travesia-pirineos-2025/>

¿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....
- Instructores de meditación, guías de montaña y cocinero. Y nuestras mulas, mulos y muleros.
- 4 días de ruta y Pensión Completa con TrekkingMule (comidas caseras, picnic y productos locales).
- Seguros 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.
- NO INCLUYE EL TRANSPORTE.

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

¿Qué debes de traer?

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

