

Argentina Córdoba



De cara a la naturaleza, el vrksasana, o postural del árbol.

NUEVAS TENDENCIAS

Viajes al fondo de las emociones



Una original propuesta visita el corazón de las sierras cordobesas y márgenes de ríos para combinar caminatas y yoga / Posturas, respiración profunda y meditación en solitarios parajes naturales son lugares ideales para alcanzar la armonía entre cuerpo y espíritu.

ERICA MARCEL
Especial

No es necesario alejarse mucho de la ciudad para encontrar senderos que estimulan a caminarlos, lomas ideales para ser trepadas y ríos y arroyos para acompañar por sus costas. Córdoba desde hace ya muchos años desarrolla una práctica intensa del turismo alternativo que cuenta con numerosos seguidores que cada fin de semana pueblan de colores y energías las sierras provinciales.

Ahora una nueva tendencia enriquece la oferta al combinar el trekking con la práctica del yoga, la tradicional disciplina física y mental de remotos orígenes en India. Sus efectos provocan una armonía entre cuerpo y espíritu tan requeridos en tiempos donde el estrés domina la relaciones de la sociedad en su conjunto.

Paseos, ejercicio físico y meditación van de la mano junto a un experto guía de excursiones

y una joven profesora de yoga. En medio de las montañas o junto a las márgenes del río aparece una figura femenina sobre una manta de suave vegetación o tal vez desde el apoyo de una lisa roca. Con sus brazos dibuja el majestuoso aleteo de un ave o la reverencia agradecida a la Pachamama o al dios Sol, tal como lo hicieron hace miles de años los nativos de estas tierras.

Las distintas posturas y ejercicios son realizados por la profesora de yoga Aleli Peiró Ambrosi quien, junto al guía local Martín Ávila, proponen en Córdoba disfrutar del yoga-trekking, una sabia combinación que toma al primero como una disciplina que se complementa a la perfección con las distintas excursiones de fin de semana en Córdoba.

"En las caminatas por las sierras se puede disfrutar de paisajes únicos, ríos, cascadas y quebradas, sin los riesgos de la alta montaña y a pocos kilómetros de la ciudad capital" comenta Aleli, quien tiene como testigo



Cascada Los Chorrillos, en Tanti, ámbito propicio para la propuesta.

de sus saludas yogas, posturas y mantras (palabra en sánscrito vinculada a sonidos que influirían en el espíritu) a los cordones montañosos que parecen custodiarla como tótems.

Para encontrar ese ambiente mágico donde lograr la relajación y la meditación a través del yoga sólo hay que internarse sierra

adentro, donde el aire y los paisajes parecen de otro mundo, hay que recorrer imperceptibles senderos sólo trazados por los animales y baqueanos, atravesar laderas de pajonales, ríos, vertientes y hoyas cristalinas.

Esos recorridos incluyen lugares como las cascadas Los Chorrillos (Tanti), cascada La

Petaca (camino al Champaquí), quebrada del Socavón (cerro Champaquí), Quebrada del Condorito (Altas Cumbres), Valle de los Lisos (Los Gigantes), Los Terrones (Capilla del Monte), Villa Alpina y La Cumbrecita (valle de Calamuchita), donde el paseo invita a disfrutar del contacto con la naturaleza y a través del yoga del contacto con uno mismo.

Milenaria filosofía

En medio de la vegetación nativa, un contingente de turistas adquiere posturas que representan figuras del entorno, como el vrksasana o postural del árbol que se logra con el apoyo de una sola pierna (firme y sólida como un tronco) en el suelo.

La otra pierna elevada y flexionada hacia un costado como si buscara la luz del sol y el equilibrio.

Otras de las posturas que hacen referencia a la naturaleza y que forman parte del objetivo del yoga de brindar tonicidad, fuerza y flexibilidad al cuerpo, son las bhujangasana o postura de la cobra que se realiza recos-

tados boca abajo y estirando la cabeza y el pecho hacia atrás; y kapotasana o postura de la paloma, con el pecho que se expande e hincha como el de una paloma buchona, lo que permite la apertura torácica.

Aleli Peiró Ambrosi expresa en su blog: "el yoga incrementa nuestro potencial y bienestar, reduce el estrés, nos permite ver la vida con visión más amplia y positiva. Su fin es lograr un estado de armonía y plenitud", y precisamente todos esos objetivos se refuerzan en un contexto natural como el de estar inmersos en el corazón de nuestras sierras, en pleno pulmón de la naturaleza.

Como dijo Marcel Proust: "El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos caminos, sino en tener nuevos ojos" y precisamente ese es el objetivo del yoga -trekking: ejercitar cuerpo, mente y espíritu para redescubrir la belleza que nos rodea, envueltos en la calidez del sol, inmersos en la música del canto de las aves y salpicados por la frescura de los ríos y cascadas.

LO QUE HAY QUE SABER

SALIDAS: el trekking es de mediana dificultad.

Cuándo: las excursiones de yoga trekking son sólo los fines de semana.

Informes: Aleli Peiro Ambrosi, teléfono (0351) 153-541441.

E-mail: alelpeiroyoga@gmail.com

Página en Internet: www.alelpeiroyoga.com.ar

Martín Ávila. E-mail: explorandomartin@gmail.com

Página en Internet: www.explorandosieras.com.ar

CARIBE Marzo 2015 Aéreo directo GUA, 7 noches en el inc., traslado, desayuno, imo, bases y RG 3550 AFP	BRASIL febrero 2015 Aéreo desde Córdoba, 7 noches, traslados, asistencia al viajero, imo, y bases y RG 3550 AFP	SUR BRASIL BUS Enero 2015 10 días / 7 noches, bus semi cama, media pensión, RG 3550 AFP
PUNTA CANA \$22680 LA ROMANA \$25576 PLAYA DEL CARMEN \$25440 HABANA/VARADERO \$20235	BUZIOS \$13140 FLORIANOPOLIS \$14849 BOMBAS \$15139 IMBASSA \$22840	CAMBORIU \$7399 TORRES \$7685 FLORIANOPOLIS \$8079 BOMBAS \$7920
Sierras de Córdoba Enero 2015 7 noches, media pensión	CERVANTES	ARGENTINA BUS 2015 BUS 7 noches - Media pensión
MINA CLAVERO \$2935 CURA BROCHERO \$2925 NONO \$2975 LA FALDA \$2100 CARLOS PAZ \$3215		MAR DEL PLATA \$4230 VILLA GESELL \$4780 MIRAMAR \$5660 LAS GRUTAS \$5890 BARILOCHE \$4217

Viaja con **EMPARTUR**
SERVICIOS TURÍSTICOS E INMOBILIARIOS S.A. LEG. 14456

Más viajás, más nos elegís

Consultá Salidas en **NAVIDAD Y AÑO NUEVO** al Sur de Brasil y Costa Atlántica

Av. Colón 490 / 351-4250360
www.empartur.com.ar

SUR DE BRASIL BUS 5* MIX flechaBUS 7 NOCHES DE ALOJAMIENTO CON DES. Y CENA ASISTENCIA TRAVEL ACE / COORDINADOR EN VIAJE	LAGUNA HOTEL LAGUNA PRAIA \$ 4599	FLORIANOPOLIS HOTEL DOM FISH 2★ Sup c/pileta \$ 6399
TORRES HOTEL AFURNINHA 3★ \$ 6399	FERRUGEM POUSADA CAPAO \$ 6799	BOMBINHAS BOMBINHAS PALACE HOTEL 3★ \$ 7349
CAMBORIU HOTEL PIRES EXPRESS \$ 6699		

Tarifas en base doble por persona en pesos argentinos sujetas a cambios sin previo aviso. Adicionar 2,5 % gastos administrativos y de reservas. No incluye percepción Afip Rg 3550 ni modificatorias

DALE ME GUSTA / WWW.FACEBOOK.COM/EMPARTUR / **GANÁ UN VIAJE A BRASIL PARA DOS PERSONAS!**

CHARTER 2015

PREPARÁ LAS VALIJAS Y VOLÁ DESDE CÓRDOBA.

AÉREO + 7 NOCHES DE ALOJAMIENTO + TRASLADOS EN DESTINO + ASISTENCIA AL VIAJERO
SALIENDO LOS SÁBADOS DE ENERO Y FEBRERO.

CANASVIEIRAS

FENICIA PALACE ***
CON MEDIA PENSIÓN.
Hab. Standard.

2 personas \$15.860 FINAL

PLAYA DE CACHOEIRA

TORRES DA CACHOEIRA ****
CON MEDIA PENSIÓN.
Hab. Lujo Lateral Mar.

2 personas \$17.780 FINAL

INGLESES

GAIVOTAS PRAIA HOTEL ***
CON DESAYUNO.
Hab. Standard en base doble.
Hab. Suite Senior en family plan.

2 personas \$15.250 FINAL
3 personas \$12.150 FINAL

BOMBAS

BOMBINHAS SUMMER BEACH ****
CON DESAYUNO.
Hab. Superior.

2 personas \$18.980 FINAL
3 personas \$13.050 FINAL

CAMBORIÚ

PIRES ****
CON MEDIA PENSIÓN.
Hab. Standard.

2 personas \$16.870 FINAL

CONSULTAR POR SALIDAS DE 14 NOCHES.

ALEXANDRIA VIAJES LEG 15470 (0810) 555 5225 Shopping - www.mundoalexandria.com Córdoba	ATLANTIS VIAJES LEG 14012 - (0351) 4444477 info@atlantisviajes.com.ar Córdoba	CAFE DE VIAJES LEG 15710 - (0351) 4253206 - 157051103 cafedeviajes@gmail.com Córdoba	CERVANTES EYVT LEG 6413 - (0351) 4225477 - 4255995 info@cervantesviajes.com.ar Córdoba	LOZADA VIAJES LEG 15181 www.lozadaviajes.com Córdoba	NOELIA SANCHEZ VIAJES LEG 14116 - (0351) 4222002 www.noeliasanchez.com.ar Córdoba
TRANSATLÁNTICA LEG 15785 0810 999 8728 www.transatlantica.travel	ANDUMA VIAJES LEG 15127 - (03564) 420671 www.anduma.com.ar San Francisco	MUNDO VIAJES LEG 14084 - (0353) 4524298 info@mundoviajes.tur.ar Villa María	NUSA DUA VIAJES LEG 13616 - (0358) 4211010 info@nuseduaviajes.com.ar Rio Cuarto	PROYECTUR LEG 13449 - (03541) 432510 proyecturviajes@arnet.com.ar Carloz Paz	SCARAMUZZA VIAJES LEG 11710 - (03571) 433389 - 500389 scaramuzzaviajes@fc.com.ar Rio Tercero

LAS TARIFAS PUBLICADAS APLICAN PARA LAS SALIDAS DEL 17 DE ENERO. CONSULTAR POR OTRAS SALIDAS DE ENERO Y FEBRERO TARIFAS POR PERSONA BASE DOBLE, EXPRESADAS EN PESOS ARGENTINOS (1) INCLUYEN IMPUESTOS AÉREOS, IVA OPERADOR, GASTOS DE RESERVA, RESOLUCIÓN AFIP 3550 AÉREO Y TERRESTRE, SIENDO EL RESPONSABLE DE PERCIBIR EL IMPORTE CORRESPONDIENTE AL SERVICIO AÉREO. LA AGENCIA DE VIJES MINORISTA SERÁ EL RESPONSABLE DE PERCIBIR SOBRE LOS SERVICIOS TERRESTRES. NO INCLUYE IVA AGENCIA, SUJETO A DISPONIBILIDAD AÉREO Y TERRESTRE. PRECIOS EN PESOS EQUIVALENTES A USD TIPO DE CAMBIO 8,75 (05/12/2014) LA TARIFA FINAL EN PESOS QUEDA SUJETA AL VALOR DEL USD DEL DÍA DE PAGO DE LOS SERVICIOS ADQUIRIDOS ASISTENCIA AL VIAJERO CORRESPONDIENTE ASSIST CARD LATINO RELOADED CON SEGURO DE CANCELACIÓN HASTA USD 1000. FAMILY PLAN APLICA (2 ADULTOS + 2 MENORES HASTA 5 AÑOS L) (4 SUPLEMENTO BUSINESS: EXTRAS A SUMAR A LAS TARIFAS PUBLICADAS EN LOS PAQUETES.

EVT Leg. 8987 - Res. 8400