

INTRODUCCIÓ

Fer pa i practicar el ioga s'han convertit en la forma de vida d'esta madrilenya d'adopció, alemanya de naixement, quasi per casualitat. Claudia va vindre a viure a la zona de Jesús Pobre fa més de 3 anys junt amb els seus 3 fills a la cerca d'una vida més natural i relaxada que fóra d'acord amb els seus principis d'una vida més sana, en un entorn en què els seus fills i ella es pogueren desenrotllar en llibertat total.

I és en este entorn tan especial del Nord d'Alacant on Claudia ha trobat la seua vocació de fornera i de mestra de Hatha ioga. L'elaboració del pa de manera completament artesanal, les varietats de cereals antics que utilitza, la massa mare que cuida i alimenta cada dia des de fa 3 anys...la farina es cola entre els seus dits en un procés de consciència del nostre cos i de nosaltres molt semblant a què inculca durant les seues sessions de ioga.

Les sessions de ioga & pa s'organitzen tots els dijous a casa de Claudia de 09:00 a 13:00

ITINERARI

- **Prepack:** correu electrònic amb mapa de la zona i descripció de com arribar al punt de trobada.
- **0-15 min: benvinguda en el punt de trobada** Claudia vos esperarà en el punt de trobada acordat i vos explicarà en què consisteix la sessió i la història del lloc en què vos heu reunit.
- **15-30 min: passeig cap ca Claudia,** Claudia vos guiarà en el camí i vos anirà comptant diverses històries del poble, de la seua història i de la seua naturalesa. Caminareu 1 km cap a sa casa. En el camí podreu veure antics molins de vent, multitud d'hortes i les vistes del Montgó.
- **30 min-1h30min: precalentament.** Començareu la sessió amb un poc de meditació lleuger per a després fer una immersió en la farina, la massa i el pa de la mà de Claudia. Començar a elaborar un pa significa tocar-ho i notar la massa entre els vostres dits.
- **1h30min – 3h: sessió de Hatha Yoga,** després d'haver deixat les vostres masses en repòs, Claudia vos acompanyarà en una sessió de hatha ioga on estirareu els vostres cossos i les vostres ments.
- **3h – 3h30min: enfornat,** amb el cos i la ment ja completament imbuïts de l'atmosfera donareu forma a la vostra passa per a enfornar-la..
- **3h30min – 4h: degustació,** és el moment de provar el pa que acabeu d'enfornar junt amb quelcom d'oli o alguna de les receptes de la cuina més natural que està experimentant Claudia.
- **4h – 4h15min passeig de tornada cap al punto de trobada,** està vegada sols, tornareu al punt de partida on haureu deixat els cotxes. El passeig és d'1 km, en este cas costa dalt. Amb un poc de sort a esta hora vos podreu trobar un veí major assentat en la seua horta que ven les seues verdures a la gent que va de pas.

Travel to the Core of Things s.l.u. Otra manera de viajar.

Un negocio social desarrollando nuevas experiencias turísticas para las cuatro estaciones del año

Ioga a la naturalesa



El pa de Claudia



COSES A PORTAR:

- Gorro o barret
- Roba còmoda (es recomana sabata tancada per a caminar còmodament)
- Crema solar

L'experiència inclou un passeig d'anada i tornada d'1 km per tram (costa dalt a la volta) per carretera asfaltada. És un passeig molt lleuger, apte per a persones en cadira de rodes (si bé necessitaran de l'ajuda d' algú en trams del pendent de volta).

DADES BÀSIQUES DE L'EXPERIÈNCIA

- GRUP MÁX.: 8 PERSONES
- NOMBRE D'AMFITRIONS: 1 (Claudia)
- DATES: tots els dijous

PREU (per persona)

- | | |
|----------------------|------------|
| - Preu net: | 20€ |
| - Gastos de gestió: | 9,9€ |
| - IVA: | 6,1€ |
| - PREU TOTAL: | 36€ |

El preu inclou: benvinguda en el punt de trobada, 1 amfitrió, una sessió de Hatha ioga, un taller d'elaboració de pa artesanal i ecològic, produïts per a elaborar el pa i un pa de regalo per persona.

El preu no inclou: acompanyament de volta al punt de trobada, segurs, qualsevol servici no mencionat en el paràgraf anterior.

* El pagament del preu implica l'acceptació dels [termes i condicions](#) que regeixen les activitats i vacances de to the core of things s.l.u. (disponible en castellà).

Travel to the Core of Things s.l.u. Otra manera de viajar.

Un negocio social desarrollando nuevas experiencias turísticas para las cuatro estaciones del año