

INTRODUCCIÓN

Hacer pan y practicar el yoga se han convertido en la forma de vida de esta madrileña de adopción, alemana de nacimiento, casi por casualidad. Claudia vino a vivir a la zona de Jesús Pobre hace más de 3 años junto con sus 3 hijos en busca de una vida más natural y relajada que fuera acorde con sus principios de una vida más sana, en un entorno en el que sus hijos y ella se pudieran desarrollar en libertad total.

Y es en este entorno tan especial del Norte de Alicante donde Claudia ha encontrado su vocación de panadera y de maestra de Hatha Yoga. La elaboración del pan de manera completamente artesanal, las variedades de cereales antiguos que utiliza, la masa madre que cuida y alimenta cada día desde hace 3 años...la harina se cuele entre sus dedos en un proceso de conciencia de nuestro cuerpo y de nosotros muy similar al que inculca durante sus sesiones de yoga.

Las sesiones de Yoga & pan se organizan todos los jueves en casa de Claudia de 09:00 a 13:00.

ITINERARIO

- **Prepack:** envío de correo electrónico con mapa de la zona y descripción de cómo llegar al punto de encuentro
- **0-15 min: bienvenida en el punto de encuentro** Claudia os esperará en el punto de encuentro acordado y os explicará en qué consiste la sesión y la historia del sitio en el que os habéis reunido.
- **15-30 min: paseo hacia la casa de Claudia,** Claudia os guiará en el camino y os irá contando diversas historias del pueblo, de su historia y de su naturaleza caminaréis 1 km hacia su casa. En el camino podréis ver antiguos molinos de viento, multitud de huertas y las vistas del Montgó.
- **30 min-1h30min: precalentamiento.** Comenzaréis la sesión con un poco de meditación ligero para después hacer una inmersión en la harina, la masa y el pan de la mano de Claudia. Empezar a elaborar un pan significa tocarlo y notar la masa entre vuestros dedos.
- **1h30min – 3h: sesión de Hatha Yoga,** después de haber dejado vuestras masas en reposo, Claudia os acompañará en una sesión de hatha Yoga donde estiraréis vuestros cuerpos y vuestras mentes.
- **3h – 3h30min: horneado,** con el cuerpo y la mente ya completamente imbuidos de la atmósfera daréis forma a vuestra pasa para hornearla.
- **3h30min – 4h: degustación,** es el momento de probar el pan que acabáis de hornear junto con algo de aceite o alguna de las recetas de la cocina más natural que está experimentando Claudia.
- **4h – 4h15min paseo de vuelta hasta el punto de encuentro,** está vez solos, volveréis al punto de partida donde habréis dejado los coches. El paseo es de 1 km, en este caso cuesta arriba. Con un poco de suerte a esta hora os podréis encontrar a un vecino mayor sentado en su huerta que vende sus verduras a la gente que va de paso.

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

Yoga rodeados de naturaleza



Pan de Claudia



COSAS QUE DEBÉIS TRAER:

- Gorro o sombrero
- Ropa comoda
- Crema solar

La experiencia incluye un paseo de ida y vuelta de 1 km por tramo (cuesta arriba parte de la vuelta) por carretera asfaltada. Es un paseo muy ligero apto para personas en silla de ruedas (si bien necesitarán la ayuda de alguien que les pueda empujar en las cuestas del camino de vuelta).

DATOS BÁSICOS DE LA EXPERIENCIA

- GRUPO MÁX.: 8 PERSONAS
- NÚMERO DE ANFITRIONES: 1 (Claudia)
- FECHAS: todo los jueves

PRECIO (por persona)

- Precio neto: 20€
- Gastos de gestión: 9,9€
- IVA: 6,1€
- **Precio total: 36€**

El precio incluye: recepción en el punto de encuentro, 1 anfitrión, una sesión de hatha yoga, un taller de elaboración de pan artesanal y ecológico, materiales para la elaboración del pan y un pan de regalo para cada persona.

El precio no incluye: transporte, seguro, comidas y bebidas ni ningún otro servicio no mencionado arriba

* El pago del precio implica que han leído y aceptado las [condiciones generales](#) que rigen las actividades y vacaciones de to the core of things s.l.u.

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