



Operated by Nile plaza Tours
License No 1665



**Retiro exclusivo de Mindfulness en Egipto
“Desiertos de Calma y Compasión”
Del 21 al 28 de Septiembre 2024
Grupo reducido**

2 noches Cairo /2 noches desierto blanco

1 noche Luxor /2 noches Asuán



CIRCUITO DESDE EL CAIRO PRÓXIMAMENTE | 8 días

Os invitamos a una experiencia única, un viaje hacia el interior de uno mismo desde la Magia y el Misterio de una de las civilizaciones más antiguas, Egipto.

Proponemos que nos acompañéis en este recorrido entre desiertos, cuevas, templos y pirámides para poder sentir una conexión profunda. Desde el exótico Cairo pasando por Luxor, Asuán y los maravillosos e inigualables desiertos en medio de la ruta.

La práctica de Mindfulness y Compasión en lugares tan especiales, energéticos y únicos como los amaneceres y atardeceres en el desierto, meditaciones en patios típicos, caminar consciente y senderismo, culminando con poder meditar en templos milenarios, junto con la gastronomía, el arte, la cultura y el encanto de este país nos proporcionan un retiro que no te dejará indiferente, en el que comenzar la práctica de Mindfulness o profundizar en ella.



ACTIVIDADES

MEDITACIÓN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Mindfulness

Meditaciones guiadas y enseñanzas de Mindfulness para aprender a parar, a tomar consciencia del momento presente y mejorar tu atención plena.

Compasión

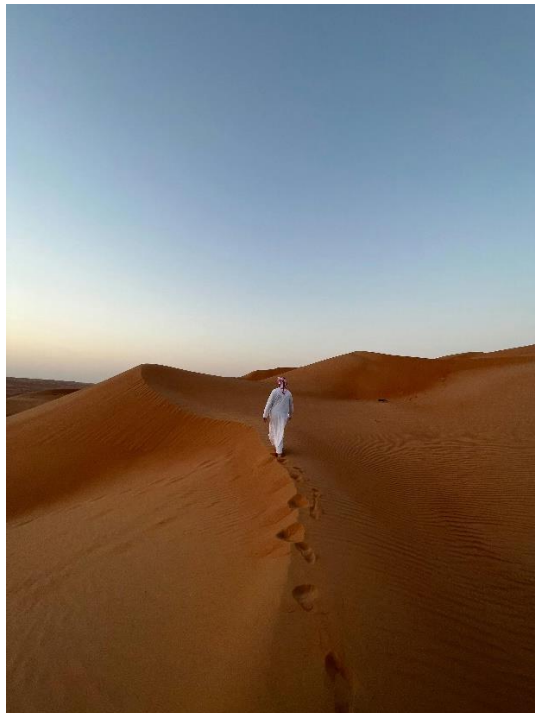
Meditaciones guiadas y enseñanzas de Compasión para aprender a reducir tu voz autocrítica y aumentar tu bienestar.

Mindful Eating

Prácticas de alimentación consciente para mejorar tu relación con la comida.

Senderismo y Mindful Walking

Una parte fundamental de nuestros retiros es la práctica del caminar consciente. Realizaremos rutas sencillas adaptadas a cualquier persona para poder disfrutar plenamente del entorno. El recorrido se hará en silencio.



FACILITADORAS

Las prácticas y enseñanzas serán guiadas por:

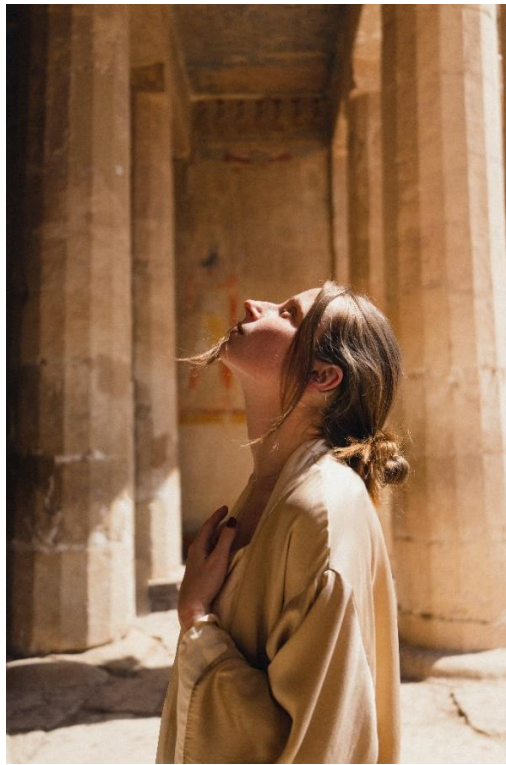
Patricia de la Fuente

- Licenciada en Psicología. Especializada en PAS
- Máster de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza
- Formada en Compasión, Instituto Nalanda
- Profesora capacitada de MSC
- Terapeuta formada en CFT
- Profesora capacitada ABCT

[Acerca de mi - Compasionplena](#)

Mar Galiano

- Licenciada en Ciencias de la Información
- Máster de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza
- Profesora capacitada ABCT
- Especializada en Mindful eating



ALOJAMIENTO

Durante nuestra estancia en el Desierto Blanco dormiremos en un campamento en régimen de pensión completa donde podremos meditar bajo las estrellas.

En el Cairo y en Luxor estaremos alojados en hoteles de 4 **** en régimen de media pensión, donde también podremos realizar meditaciones en sus patios.

En Asuán dormiremos en un eco-hotel sencillo y con encanto.



PROGRAMA

Día 1 Llegada a El Cairo

Llegada al aeropuerto de el Cairo, asistencia dentro el aeropuerto por nuestro representante y traslado al hotel, alojamiento.

Día 2 Cairo / Oasis del Baharia / Desierto Negro / La Montaña de cristal / Campamento en el Desierto Blanco

Desayuno. Salida por la mañana con maletas hacia los Oasis del Baharia casi 380 KM con una parada en el camino, llegada, comida, **Mindful Eating y meditación.** Por la tarde traslado en un vehículo privado 4 X 4, unos 10 KM para empezar nuestro recorrido por **El Desierto Negro**, llamado así porque las erupciones volcánicas desde hace millones de años dejaban una capa de polvo y rocas negras ígneas llamada dolerita. Luego conduciremos para ver las formaciones rocosas en **el Valle de Agabat.**

Continuaremos hacia el Parque natural del **Desierto Blanco**, es lo más conocido en todo el desierto occidental, que antiguamente, hace miles de años constituía un mar interior, por lo que es posible encontrar fósiles de animales marinos entre las rocas. **Mindful Walking.** La cantidad de formaciones rocosas hermosas talladas por el viento en forma de hongos gigantes o guijarros no tiene igual en ningún desierto de Egipto, cena, **enseñanzas y meditación bajo las estrellas** y dormir en el desierto.



Día 3 el Desierto Blanco/ La cueva/ Campamento en el Desierto

Desayuno y meditación. Salida hacía la Cueva. La cueva surgió como resultado de la erosión natural del agua, y las alturas de las formaciones sedimentarias, según la descripción de Rolfes, alcanzan los tres o cuatro pies. Las formas sedimentarias que descienden y suben en la cueva son como cascadas congeladas, y son el resultado de millones de metros cúbicos de agua subterránea que se filtraron a través de la arena del desierto hace millones de años y crearon esta cueva terrestre y luego se depositaron y condensaron debido a calor intenso. La entrada a la cueva consiste en una pequeña abertura en el nivel de la superficie de la meseta de piedra caliza en la que se encuentra la cueva, que conduce a un pequeño y estrecho corredor que forma una pista de aterrizaje llena de arena que se arrastra debido al viento del exterior de la cueva. **Comida, Mindful Eating y Senderismo consciente.** Regreso al campamento cena, enseñanzas y meditación bajo las estrellas y dormir en el desierto.



Día 4 vuelta a el Cairo

Desayuno, Mindful Eating y meditación. Traslado del desierto a el Cairo, llegada, alojamiento en el hotel. Comida libre. Por la tarde **Ruta Consciente.**

Cena, enseñanzas y meditación.

Día 5 Giza/ Saqqara/ Luxor

Desayuno, Mindful Eating y meditación. Visita a la meseta de **Giza** donde se erigieron, las pirámides de la cuarta dinastía, la pirámide de **Keops**, es la más antigua de las Siete maravillas del mundo y la única que está de pie hasta hoy en día, es el monumento más atractivo de la meseta con 146, 59 metros de altura y sus lados llegaban a los 230,37 metros de longitud. La inclinación de sus caras, era de 52 grados. Es el monumento más grandioso de Egipto y posee casi 2.300.000 bloques de piedra, como dice un proverbio árabe: “el hombre teme al tiempo, pero el tiempo teme a las pirámides”.

La pirámide de **Kefrén** mide 136,4 metros de altura, Cada uno de sus lados mide 215,25 metros y la inclinación de sus caras es de poco más de 53 grados. Su volumen estimado es de más de 1,6 millones de metros cúbicos Sobre su vértice todavía pueden verse restos del antiguo recubrimiento original.

La pirámide de **Micerino**, cuya base mide 103,4 metros de lado y su altura original fue de 65,5 metros, con una pendiente en sus cuatro caras de 51 grados. Conserva en la base 16 hiladas de granito rojo que correspondían al revestimiento inferior del monumento. Continuaremos para visitar el templo Valle y la **Gran Esfinge**, construido por el faraón Kefrén, tiene 73 metros de longitud, y casi 20 de alto.



Visita al cementerio de **Saqqara**, es el más grande y más antiguo de Egipto lo más destacado allí es la pirámide escalonada de **Zoser** de la dinastía III diseñada por el genio de la arquitectura **Imhotep** su importancia viene de que es el primer edificio funerario hecho de piedra en todo Egipto y a través de la cual se nota el desarrollo de la construcción empezando con una mastaba e ir agregando cada vez unas mastabas por encima cada vez más pequeña

hasta que salió la pirámide y así fue el primer paso para hacer pirámides con caras lisas. Terminada la obra Imhotep la rodeo con un enorme recinto dentro del cual hizo más edificios simbólicos de todo tipo de construcciones administrativas y religiosas que tenía en la capital Memphis. En el cementerio hay centenares de enterramientos de los cuales destacamos La Mastaba de **Kagmni** 2340B.C. descubierta por Karl Lepsius en 1843, famosa por sus hermosas escenas de aves, animales y vida cotidiana también cerca a dicha mastaba se encuentra el complejo funerario del rey **Teti**, la segunda pirámide conocida por los textos funerarios de las pirámides cubriendo los pasillos de la cámara mortuoria. **Mindful Walking**.

Terminaremos nuestras visitas con la llegada al aeropuerto de El Cairo para ir a Luxor, llegada traslado al hotel, **cena y meditación**.

Día 6 Luxor/ templo de Karnak y Luxor / temple de Edfu / Asuan

Desayuno, Mindful Eating y meditación. Visita a la maravillosa ciudad de Luxor, la antigua Tebas. Visitaremos los **templos de Karnak**, es lo más grande de Egipto, fue construido durante el reinado de Senusret I del Imperio Medio y continuó hasta el Período Romano, y está rodeado por una muralla de adobe de 7 metros de ancho fue un lugar principal para adorar la tríada tebana, los dioses Amón, su consorte Mut y su hijo Khunso. **Meditación**.

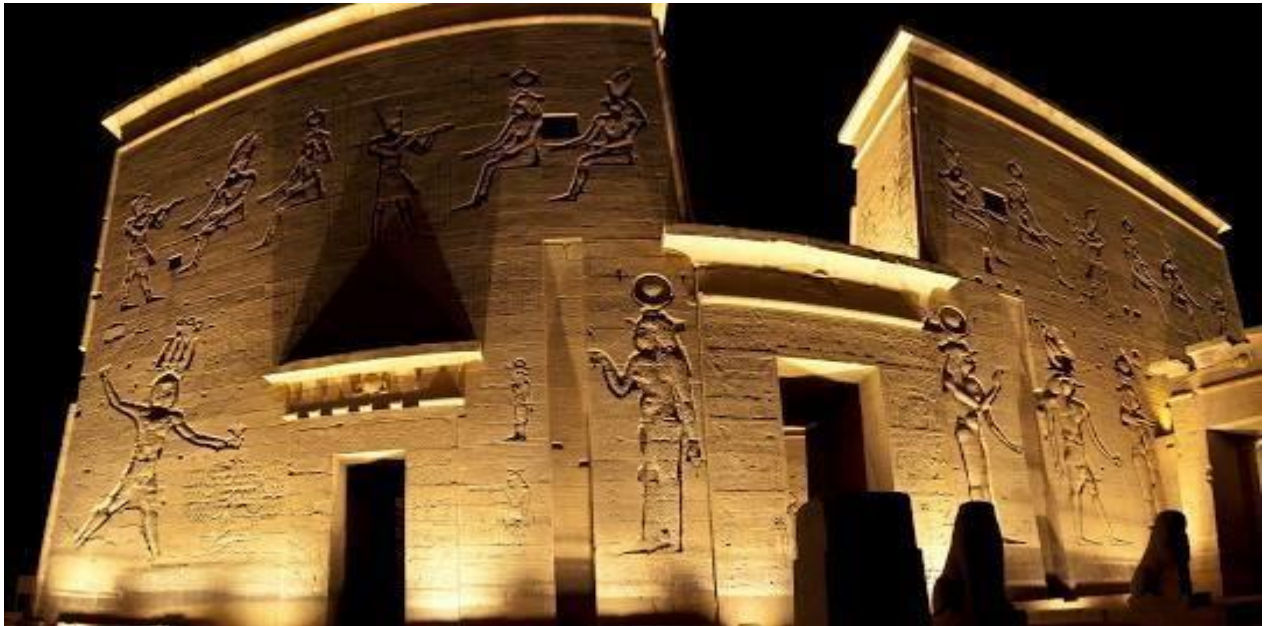


Continuamos a unos 120 KM hacia al sur para visitar el Templo de **Edfu** dedicado al dios Horus, hijo de Isis y Osiris, el mejor conservado de Egipto, es de gran importancia en la egiptología por ser fiel reflejo en su construcción de los principios arquitectónicos del Egipto de la época faraónica. Gracias a su magnífico estado de conservación se ha conseguido obtener información vital sobre la vida política y religiosa del antiguo Egipto, acabamos de la visita y seguimos a Asuán, **cena y meditación**.



Día 7 Asuán / Templo de Filae

Desayuno **y meditación**. Visita al Pueblo Nubio. **Caminar Consciente**. Traslado a la isla del hotel, comida, **Mindful Eating**, Descanso. **Senderismo Consciente**. Por la noche **visita privada** al templo de Filae (que se cerrará de forma exclusiva para nuestro grupo) donde haremos una **meditación**.



Día 8 Asuán / Cairo / España

Desayuno, **Mindful Eating, y meditación de despedida** en el hotel y a la hora prevista transfer al aeropuerto de el Cairo y fin de servicio

Hoteles

- Alojamiento en el Cairo -Luxor- en hoteles de 4 ****
- Alojamiento en el desierto blanco en campamentos
- Alojamiento en Asuán en ECO- hoteles.

Precio

2500 euros por persona en habitación doble (Sujeto a grupo mínimo)

VIAJE INCLUYE

- Tarifa aérea.
- Seguro médico.
- Servicio de asistencia en el aeropuerto a su llegada.
- Traslados en Vehículo privado con aire acondicionado menos el desierto.
- 4 traslados al aeropuerto - 2 en Cairo,1 en Luxor y 1 en Asuán -
- Guía turístico habla hispana
- Todas las entradas principales
- Excursiones según el itinerario
- Ruta consciente por El Cairo
- **Visita privada al templo de Filae**
- El itinerario descrito en nuestra programación, por causas ajenas a nuestra voluntad, podría sufrir alguna alteración respecto al orden de nuestros servicios, pero no en su contenido
- Alojamiento: 2 noches en el hotel de El Cairo
- Alojamiento: 2 noches en el desierto
- Alojamiento: 1 noches en el hotel de Luxor
- Alojamiento: 2 noches en el hotel de Asuán
- Permiso de la policía de turismo.
- Impuestos

VIAJE NO INCLUYE

- Visado.25 USD\$
- Gastos personales
- Ticket de entrada extra al interior de una de las pirámides
- Actividades opcionales
- Bebidas
- Propinas generales 25 euros se paga en destino. (Las propinas en los servicios turísticos en Egipto son obligatorias, para (conductores, asistentes de aeropuerto y asistentes acompañantes...etc.),
- Propina del guía que consideramos que la cantidad debe ser decidida por el cliente según el servicio recibido, pero hay un mínimo que nosotros recomendamos: 5 euros por persona y día).
- Tours opcionales.
- Cualquier cosa no mencionada arriba

Política de pago

10 % para hacer la reserva

25 % pago 1/6/2024.

15 % pago en transferencia.

50 % pago en efectivo o tarjeta o transferencia bancaria al llegar a el Cairo.

El precio del visado es 25 usd\$ se paga a nuestro guía al llegar. Él se encarga de conseguir el visado antes de llegar para no perder tiempo hacer cola y sacarlo de los bancos.

Política de cancelación

- Hasta 60 días antes de llegar es reembolsable.
- Un mes antes del tour 25 % cargo de cancelación
- 2 semanas antes del tour 50% cargo de cancelación
- No show 100 % cargo

Nota importante: en caso que no se pueda dormir en el desierto por cualquier motivo de fuerza mayor como tormenta de arena, maniobras militares...etc.- se dormirá en moteles pagados por la agencia

Ponerse en contacto con las Facilitadoras para entrevista personal para valorar aptitud al viaje.

Patricia de la Fuente email: contacto@compasionplena.com Whatsapp: 610535616

Mar Galiano email: mgalianp@gmail.com Whatsapp: 670867425