



**Viernes 19 de septiembre 2025**

## **Mindfulness bajo las estrellas en plena naturaleza**

Piérdete con nosotros en una bonita actividad en la que combinaremos senderismo con ejercicios de Mindfulness, que nos permiten aprender a gestionar los pensamientos y conseguir llevar nuestra atención al presente.

La actividad se desarrollará en Sierra Morena cordobesa, en el camino del Caño de Escarabita, cerca de Santa María de Trassierra, en un entorno natural ideal y hermoso en el que poco a poco se irán sumando las estrellas, un camino alejado de ruidos y que finaliza en una zona llana y cómoda para poder sentarnos y disfrutar de la noche, la compañía y conseguir conectar con nosotros mismos gracias a las pautas que nos dará una profesora especializada en la práctica de Mindfulness.

## Horarios y lugar de quedada

**Viernes 19 de septiembre 2025**

**20:45 Quedada** en los contenedores de la urbanización Torrehoria, carretera de Trassierra.

*(Te pasaremos ubicación previamente)*

*(Subida en vehículos particulares, compartimos vehículo de empresa)*

**22:00 Parada** junto al cortijo del Caño en la Fuente del Elefante.

**23:00 Regresamos** caminando al punto de inicio.

**23:45 Fin** de la actividad en el punto de inicio.

## Descripción ruta

**Nuestra actividad** combina una caminata muy suave con la práctica de ejercicios de Mindfulness, una forma muy amena de disfrutar de tu tiempo libre y desconectar en la naturaleza. En la recepción del grupo una monitora nos explica en qué consiste en Mindfulness y cómo vamos a realizar los ejercicios de meditación que nos propone.

A continuación empezamos a caminar por una cómoda pista forestal, la ruta no tiene desniveles que salvar, es accesible para todos los públicos, solo hay que tener una condición física saludable. El sendero es de ida y regreso por la misma pista forestal.

Llegaremos al entorno de la Fuente del Elefante donde nos sentaremos y prestaremos atención a las recomendaciones de la monitora de Mindfulness.

La noche será nuestra compañera de actividad y poco a poco iremos disfrutando de un bonito cielo estrellado que nos ayudará a conseguir centrarnos en el presente y desconectar de la rutina cotidiana.

Aconsejamos llevar algo de fruta para tomar en el camino y el día anterior iremos dando pautas de qué otras cosas necesitaremos en función de las temperaturas previstas.

**Importe: 15 € IVA**

**INCLUIDO**

1 guía monitor de senderismo

1 guía monitor de Mindfulness

Seguros de accidente y  
responsabilidad civil



## Información de la Ruta

**Longitud: 5 km**

**Dificultad: Baja**

**Trazado: Lineal**

## Necesario:

**Ropa Cómoda**

**Calzado deportivo**

**Bastón de senderismo**

**Esterrilla**

**Luz frontal o linterna**

**Agua**

**Bocata o Fruta**

## Inscripciones:

**Tlf y whatsapp 629 67 48 76**

**Se puede pagar a la salida**

**También puedes reservar en**

**el TPV o bizum virtual de**

**nuestra web**

[www.senderoscordoba.es](http://www.senderoscordoba.es)

## + información:

**info@senderoscordoba.es**

**whatsapp 629674876- 676754578**

## Condiciones contratación actividad

### Normas y condiciones para reservar, contratar, cancelar y desarrollo de la actividad.

Importe **15 €**  
(IVA INCLUIDO)

#### Condiciones:

1. **Contratar con Senderos Córdoba implica aceptar las presentes condiciones generales**, así como las condiciones específicas de la actividad contratada, (horarios, normas, etc.) la persona que contrata, debe trasladar la información al resto de miembros del grupo.
2. Senderos Córdoba presta sus servicios **dentro del marco legal y con la normativa que marcan las autoridades de turismo.**
3. En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, informamos de que **los datos personales que nos faciliten serán incluidos en un fichero automatizado de datos de carácter personal, creado y mantenido bajo la responsabilidad de Senderos Córdoba.**
4. Al contratar con Senderos Córdoba eres consciente de que vamos a realizar una actividad de turismo activo al aire libre, que requiere una condición física saludable, y que se asumen los riesgos propios de dicha actividad, y que existe la posibilidad de sufrir un accidente fortuito en el medio natural, o bien derivado de un error personal ajeno a la organización del evento.
5. En cada actividad viene especificado el nivel de dificultad y dureza de la actividad programada, y **si tienes dudas sobre la dureza de la actividad, o algún problema de salud, debes comunicarlo antes de contratar.**
6. **Senderos Córdoba dispone del seguro de RC que marcan las autoridades de turismo**, y adicionalmente podemos ofertar un seguro de accidentes que incluye rescate y primeros auxilios.
7. **La reserva de la plaza para las actividades se realizará previamente al inicio de la actividad, bien por nuestra web, o bien por nuestros teléfonos 629 67 48 76 – 676 75 45 78**
8. Al reservar la plaza **hay que facilitar nombre completo y número de DNI**, datos para el seguro de la actividad.
9. Se puede pagar por bizum al tlf 629 67 48 76, por transferencia bancaria o en el TPV Virtual de nuestra web.
10. Hasta 4 días antes de la actividad te puedes dar de baja y te abonamos el importe pagado, **faltando 3 días para el desarrollo de la actividad no hacemos devoluciones, aunque puedes ceder tu plaza a otra persona.**
11. **Cuando contrata una actividad con Senderos Córdoba, se está contratando una actividad que se realiza al aire libre, y existe el riesgo de que ese día haya mal tiempo.** Con lluvia débil no se suspenden las actividades, **solo se suspenden las actividades por mal tiempo si hay riesgo para la integridad física del grupo.**
12. **Todos los participantes de las actividades están obligados a seguir las recomendaciones, sugerencias, e indicaciones del guía.** Si alguien decide hacer caso omiso de sus recomendaciones e indicaciones, será responsable de los daños que le pueda ocasionar dicha negativa.
13. **Los padres son responsables de los menores de edad, los menores tienen que ir junto a sus padres durante el desarrollo de la actividad.**
14. **En esta actividad no está permitido traer mascotas.**
15. **Los guías/monitores de Senderos Córdoba pueden expulsar a un participante, si no hay un comportamiento cívico con el resto de participantes, o con el entorno natural donde se realiza la actividad contratada.**
16. Al contratar esta actividad estás aceptando todas las condiciones que aquí se detallan.

#### El precio incluye:

**Actividad guiada**  
1 monitora de senderismo  
1 monitora de Mindfulness  
**Seguros**  
Seguro de accidente y Responsabilidad Civil.