



Domingo 15 de marzo 2026

Senderismo y Mindfulness en plena naturaleza

Piérdete con nosotros en una bonita actividad en la que combinaremos senderismo con ejercicios de Mindfulness, una forma muy amena de cuidar tu mente y tu cuerpo, para estos ejercicios contaremos con la monitora Irene Roncero.

La actividad se desarrollará en Sierra Morena cordobesa, empezaremos a caminar desde la urbanización las Jaras, y haremos los ejercicios de meditación en un punto de gran interés geológico, junto al sendero de los Picapedreros.

Horarios y lugar de quedada

Domingo 15 de marzo 2026

10:00 Quedada en la entrada de la urbanización Las Jaras
(Desplazamiento en vehículos particulares)

11:00 Parada para hacer los ejercicios de meditación.

13:00 Regresamos a Córdoba.

Descripción ruta

Nuestra actividad combina **una caminata muy suave con la práctica de ejercicios de meditación y relajación.**

El recorrido de senderismo pasa por lugares muy poco conocidos de Sierra Morena cordobesa, pero muy hermosos y singulares, junto a **una zona de origen volcánico, con infinidad de roca de granito con curiosas formas que afloran entre un bosque mediterráneo en el que predomina la jara pringosa, el lentisco, el mirto y el romero, que junto con las encinas y la zona de pinar,** hacen que el lugar sea idóneo para una caminata y los ejercicios que se proponen, un sitio para conectar con la naturaleza y relajarse. En el punto más bonito haremos nuestros ejercicios de Mindfulness guiados por la monitora Irene Roncero.



Importe: 15 € IVA INCLUIDO

El precio incluye:

Actividad guiada
1 monitora de senderismo
1 monitora de Mindfulness
Seguros



Información de la Ruta

Longitud: 5 km

Dificultad: Baja

Trazado: Circular

Necesario:

Ropa Cómoda
Calzado deportivo
Bastón de senderismo
Esterrilla
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

+ información:

info@senderoscordoba.es

whatsapp 629674876- 676754578

Normas de contratación, cancelación y normas de seguridad

Informamos:

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 de su grupo. (*en caso de grupo*)
2. Senderos Córdoba se compromete a prestar 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.

Importe **15 €**

Por participante
(IVA INCLUIDO)

Niños gratis de 7 a 14 años

El precio incluye:

Actividad guiada

1 monitora de senderismo

1 monitora de Mindfulness

Seguros de accidente y RC

Reserva y cancelación de plazas:

4. La reserva de la plaza para las actividades se deben realizar previamente al inicio de la actividad, bien por nuestra web, o bien por nuestros teléfonos 629 67 48 76 – 676 75 45 78
5. Al reservar la plaza hay que facilitar nombre completo y número de DNI, los datos son para el seguro de la actividad.
6. 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.
7. Si el día de la actividad no te presentas por motivos ajenos a Senderos Córdoba, no hay devolución.
8. Hasta 5 días antes de la actividad hacemos devolución, faltando 4 días para la actividad no hacemos devolución.
9. En caso de devolución, los gastos y comisiones bancarias corren por cuenta del cliente.
10. Si suspende Senderos Córdoba por cualquier motivo, el cliente puede reclamar la devolución íntegra del importe pagado.

Normas Seguridad

11. 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.
12. En cada actividad viene especificado el nivel de dificultad y dureza de la ruta programada, y si tienes dudas sobre la dureza de la actividad, o algún problema de salud, debes comunicarlo antes de contratar.

13. Si antes de la actividad contratada presentas algún problema de salud, que te impida desarrollar la actividad con normalidad, debes ponerlo en conocimiento del guía, y acatar su decisión.
14. 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.
15. Los Monitores de Senderos Córdoba tienen realizado el curso de primeros auxilios que marca la normativa.
16. Senderos Córdoba se compromete a revisar las rutas previamente para conocer el grado de dificultad en cuanto a desniveles de las rutas, como al estado del terreno por el que caminamos.
17. Para la práctica del senderismo se requiere de un buen calzado técnico, y ropa deportiva cómoda.
18. 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.
19. Los guías/monitores de Senderos Córdoba pueden expulsar a un participante, si no hay un comportamiento cívico con el resto de participantes, con el entorno natural donde se realiza la actividad contratada, o comprometen la seguridad propia o del resto de participantes.
20. Los padres son responsables de los menores de edad, los menores tienen que ir junto a sus padres durante el desarrollo de la actividad, y siguiendo las recomendaciones de los monitores.
21. Por seguridad y convivencia con el resto del grupo, en caso de traer un perro hay que comunicarlo previamente, y tiene que ir atado y junto al dueño en todo momento.