

Centro Colaborador



ECOALDEA NAVAPALOS 2009



CENTRO DE MUSICOTERAPIA
ANAYET

Febrero, 2009

ÍNDICE

ÍNDICE	2
DESCRIPCIÓN DE LA ECOALDEA.....	3
HISTORIA Y ARQUITECTURA	3
PROPÓSITO DE NAVAPALOS.....	4
MODELO A: TODAS LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS.....	4
MODELO B: PROGRAMA COMBINADO.....	5
MODELO C: NAVAPALOS A LA CARTA	6
PASOS DE CONTRATACIÓN.....	6
ANEXO A: LISTADO DE ACTIVIDADES DIURNAS	6
ANEXO B: LISTADO DE ACTIVIDADES VESPERTINAS	8
ANEXO C: LISTADO DE ACTIVIDADES NOCTURNAS	10
ANEXO D: ORGANIZACIÓN DE COMIDAS.....	10
GALERÍA FOTOGRÁFICA DE NAVAPALOS.....	11

Descripción de la Ecoaldea

El pueblo de Navapalos está situado en el Sur de la provincia de Soria, a 12 Km. de El Burgo de Osma y a 12 Km. de San Esteban de Gormaz, en la confluencia con los ríos Duero y Abión.

Se ubica en un entorno natural privilegiado, en un emplazamiento que conjuga vegas y llanuras con escarpes y perfiles abruptos, permitiendo a la vez el reposo contemplativo y la revitalización del estado de ánimo.

Rico en arte y arquitectura, con bellos edificios emblemáticos, se puede disfrutar de un entorno natural y paisajístico espléndido.

Historia y Arquitectura

Se dice que su nombre es de origen romano o tarteso. "Nava" significa tierra llana y "Palos", pasadizo. Esta pequeña aldea a orillas del río Duero acogió a las huestes del Cid de camino a La Figueruela. *"Sobre Navas de Palos el Duero va a pasar, A la Figueruela myo Çid va a passar (...)"*. Guillermo García Pérez, basándose en el Catastro de la Ensenada, ubicó el sitio exacto donde pernoctó el Cid junto a la dehesa y cerca de la fuente.

Su importancia histórica radica en el hecho de que se encuentra cerca de un vado que permite cruzar el río sin dificultad. Su edificio más emblemático, una atalaya musulmana construida en mampostería, servía en sus tiempos de torre defensiva y posteriormente se usó como palomar.

Aunque está relativamente bien comunicado y dispone de agua en abundancia, hacia 1960 Navapalos estaba completamente deshabitado, y en los siguientes años sus edificaciones de adobe y tapial acabaron convirtiéndose en ruinas.

En 1982 la ONG Inter Acción se crea con el propósito de proteger y restaurar el patrimonio cultural y arquitectónico, además de la reconstrucción de pueblos abandonados usando materiales y técnicas tradicionales y autóctonas (adobe, tapial, técnicas mixtas).



ECOALDEA NAVAPALOS

A partir de 1985 se emprende un proyecto de rehabilitación de la aldea de Navapalos con el objetivo de convertirla en un centro de estudios sobre arquitectura bioclimática, donde se fomenta el turismo sostenible y el uso de energías renovables.

Después de más de dos décadas de trabajos, muchos edificios han sido completamente restaurados, combinando técnicas constructivas tradicionales y energías limpias. El pueblo cuenta con dos aerogeneradores y grandes paneles solares que lo abastecen de electricidad y agua caliente. Navapalos es un excelente ejemplo de lo que se puede conseguir haciendo un uso racional de los recursos naturales.

Propósito de Navapalos

Por lo citado anteriormente, Navapalos se muestra como un lugar privilegiado, en contacto con la naturaleza, para la realización de diferentes tipos de eventos o encuentros:

- **Actos o reuniones sociales:** aquellas en el que se reúnen un grupo de amigos, compañeros, etc. para celebrar algo o simplemente organizan un encuentro para verse, relajarse, charlar y realizar actividades conjuntamente.
- **Eventos corporativos:** aquellos en donde un grupo de personas, que comparten características propias, se dan cita en un lugar determinado, para concluir, avanzar o dar inicio a un acuerdo de carácter comercial, profesional o de esparcimiento: celebraciones, reuniones estratégicas, seminarios, conferencias, lanzamientos de productos, jornadas de trabajo, talleres, etc.

En definitiva, se trata de lograr la interacción de un grupo de personas para lograr un determinado objetivo (el establecido por cada grupo) disfrutando de un momento único e irrepetible.

Modelo A: Todas las actividades organizadas

En este Modelo, una vez que el grupo llega a Navapalos, todas las actividades, eventos y actuaciones están organizadas por el Centro Anayet. El modelo de alojamiento es en Pensión Completa.

El horario tipo de un día en Navapalos según el Modelo A es el siguiente:

Hora (*)	Actividad
10:00-11:00	Desayuno y aseo
11:00-13:00	Actividad diurna (Ver anexo A)
13:00-14:30	Descanso y tiempo libre
14:30	Comida (Ver anexo D)

ECOALDEA NAVAPALOS

15:30-17:00	Relajación en la Iglesia (actividad opcional)
17:30-19:30	Actividad vespertina (Ver anexo B)
19:30-21:00	Descanso y tiempo libre
21:00-22:30	Cena (Ver anexo D)
22:30	Actividad nocturna (Ver anexo C)

(*) Las horas pueden variar en función de las actividades escogidas.

El precio por persona y día del Modelo A es de 65 €. Para grupos de 11 o más personas, el precio es de 60 €. Para grupos de 21 o más personas el precio es de 55 €. Estas tarifas incluyen: Desayuno, comida y cena; actividades y alojamiento en su caso.

(*) I.V.A incluido en todas las tarifas.

Modelo B: Programa combinado

Este modelo es ideal para aquellos grupos que desean hacer sus propias dinámicas en el entorno natural de Navapalos y a la vez desean que ciertas horas del día sean completadas con las distintas actividades que ofrece el Centro Anayet. El modelo de alojamiento es en Pensión Completa.

El horario tipo de un día en Navapalos según el Modelo B es el siguiente:

Hora (*)	Actividad
10:00-11:00	Desayuno y aseo
11:00-13:00	Actividad diurna (Opcional - Ver anexo A)
13:00-14:30	Descanso y tiempo libre
14:30	Comida (Ver anexo D)
15:30-17:00	Relajación en la Iglesia (actividad opcional)
17:30-19:30	Actividad vespertina (Opcional - Ver anexo B)
19:30-21:00	Descanso y tiempo libre
21:00-22:30	Cena (Ver anexo D)
22:30	Actividad nocturna (Opcional - Ver anexo C)

(*) Las horas pueden variar en función de las actividades escogidas.

El precio por persona y día del Modelo B es de 60 €. Para grupos de 11 o más personas, el precio es de 55 €. Para grupos de 21 o más personas el precio es de 50 €. Estas tarifas incluyen: Desayuno, comida y cena; actividades y alojamiento en su caso.

(*) I.V.A incluido en todas las tarifas.

Modelo C: Navapalos a la Carta

En este Modelo son los propios grupos los que llevan sus actividades y dinámicas preparadas para realizar en Navapalos. El modelo de alojamiento es en Pensión Completa.

No va a existir un horario estándar como tal, dado que será el propio grupo el que gestione su tiempo. Lo único que tendrá que hacer el grupo es avisar al Centro para establecer el horario de comidas deseado.

El precio por persona y día del Modelo C es de 55 €. Para grupos de 11 o más personas, el precio es de 50 € por persona y día. Para grupos de 21 o más personas el precio es de 45 €.

Pasos de contratación

Una vez determinado por la entidad contratante (Instituciones, fundaciones, empresas, asociaciones) el modelo al cual quieren acogerse para disfrutar de su estadía en Navapalos, y habiendo definido el tiempo de estancia y el número de personas que integran el grupo, los pasos para la contratación son los siguientes:

- 1- Contactar con el Centro Anayet en el teléfono 914294100 o en el e-mail info@centroanayet.com, personas de contacto Sergio González y Gorka Minguez, informando de la fecha/as para la que se solicita la Eco-aldea, modelo elegido y grupo/os.
- 2- El Centro Anayet enviará el contrato donde quedan reflejadas las condiciones del servicio así como los datos precisos de la contratación.
- 3- Una vez ambas partes dejen acordado y firmado el contrato, se abonará el 15% del precio final en concepto de reserva.
- 4- Finalmente se efectuará el pago restante (con una anterioridad de 72 horas) pudiendo cancelar y reembolsar la reserva si las razones por las que el contrato se cancela son las estipuladas en el mismo.

Anexo A: Listado de actividades diurnas

Taller de construcción de Adobes

El adobe es la mezcla en húmedo de arcilla, arena y paja. En este taller se pretende aprender los fundamentos básicos de la construcción en adobe: obtención de la materia prima, mezcla y elaboración de los ladrillos de adobe preparados para proceder a la construcción de habitáculos o viviendas.

Duración: 4 horas

Taller de Yoga

El Yoga, es un medio práctico que abarca todos los aspectos de la vida de la persona. Describe técnicas para mejorar la relación con los demás y con uno mismo; técnicas para fortalecer, flexibilizar y mejorar la salud del cuerpo; técnicas para vigorizar y calmar el sistema nervioso a través de la respiración; técnicas para estabilizar la mente, aumentando su eficacia en todos los campos de la vida; técnicas para trascender nuestros límites cotidianos y conectarnos con nuestro Yo real, favoreciendo así una visión más espiritual de la vida.

Duración: 2 horas

Taller de Tai-chi

Este taller provee de una valiosa ayuda para eliminar tensiones, fortalecer la musculatura, prolongar la vida, además de enseñar el camino para estar en armonía con uno mismo y con la naturaleza.

Su elaborada técnica permite armonizar el Chi (energía interior), siendo eficaz para mantener un estado de salud general. Desarrolla la capacidad de atención, concentración y relajación. Sus movimientos suaves y relajados le hacen accesible a personas de todas las edades. La efectividad de esta técnica ha sido probada en el ámbito médico, deportivo y social con óptimos resultados.

Duración: 2 horas

Taller de Reiki

La práctica del Reiki se basa en un emisor que, mediante sus manos, transmite Reiki (energía vital) a un receptor que puede ser él mismo u otra persona, con el fin de paliar o eliminar molestias y enfermedades.

El método Reiki se basa en la creencia hinduista de los Chacras, que explican los estados de salud de los seres humanos. Según esta creencia, el mal funcionamiento o bloqueo de uno o varios Chacras sería el que provoca o agrava el mal estado de salud dando lugar a enfermedades y trastornos. El método consiste en dirigir la energía Reiki a los chacras de un paciente (receptor), desbloqueándolos y potenciando el proceso de su recuperación

Duración: 2 horas

Taller de Capoeira

A través del desarrollo de este taller se potenciarán algunas capacidades como la fuerza, la flexibilidad, los reflejos, la agilidad y la resistencia, además de adquirir

ECOALDEA NAVAPALOS

nociones de defensa personal, acrobacias, instrumentación de berimbau y percusión y cultura e historia brasileña.

Duración: 2 horas

Relajación en la Iglesia (después de comer)

Son numerosas las situaciones en que nuestra mente se ve tan atareada, que cuando nos correspondería descansar somos incapaces de hacerlo porque no paramos de pensar.

Esto es un verdadero problema, especialmente cuando nuestra actividad mental ni siquiera nos deja dormir bien.

Por ello, en este taller se va a conseguir relajar la mente y descansar plenamente en un lugar tranquilo y cómodo con música agradable, velas y un toque de incienso para favorecer la relajación y eliminar la tensión de nuestro cuerpo.

Duración: 1,5 horas

Anexo B: Listado de actividades vespertinas

Taller de Musicoterapia

La música puede desempeñar un papel muy importante en la vida de las personas. Una canción o una melodía invitan al recuerdo, permiten recuperar vivencias que se creían perdidas y expresar sentimientos.

Cantar, llevar el ritmo, tocar un instrumento musical, reconocer melodías, discriminar los sonidos de varios instrumentos, mover las diferentes partes del cuerpo siguiendo la música son algunas de las actividades que se realizan en el Taller. Cada una de ellas se dirige a trabajar un aspecto físico, cognitivo, social o emocional.

Duración: 2 horas

Taller de Pilates

El Método Pilates actúa profundamente sobre los hábitos posturales mejorando el alineamiento de la columna, la colocación, la flexibilidad, la fuerza y la capacidad de autocorrección. Además es un estímulo para la respiración, para la conexión entre mente y cuerpo, la motivación y la autoestima.

Cada fase del crecimiento tiene sus propias necesidades para conseguir un buen desarrollo psicomotor, además de mejorar las malas posturas, los vicios adquiridos, y las cargas diarias.

Duración: 2 horas

Taller de Teatro

Este taller ofrece la posibilidad de conocer desde dentro el mundo de la interpretación, un nuevo espacio de creación y relación junto al resto del grupo. En él, se desarrollarán los recursos básicos para la puesta en escena (actuación, voz, movimiento, etc.). Sólo se requiere tener deseos de entretenerse aprendiendo a entretener.

Los objetivos fundamentales son el reconocimiento del instrumento propio del actor, su cuerpo, y todas sus posibilidades (voz, movimiento, expresión, emoción, etc.), fomentar la desinhibición y relajación y desarrollar la creatividad.

Duración: 2 horas

Taller de Danza del Vientre

Reafirma la musculatura, mejora la circulación sanguínea, desarrolla la coordinación corporal y beneficia a tus sistemas: nervioso, digestivo, sexual y locomotor mediante el baile.

Duración: 2 horas

Taller de Juegos

Un conjunto de juegos de estrategia didácticos y divertidos en el que los componentes de los distintos grupos de participantes interactuarán entre sí oponiéndose a los demás para conseguir el éxito en el resultado final.

Duración: 2 horas

Excursión y Puesta de Sol Castillo de Gormaz

La fortaleza califal de Gormaz fue levantada en el siglo X por los arquitectos califales y está dotada de inmensas murallas que coronan todo el alto cerro desde el que se domina la llanura castellana.

Se trata, sin duda, de la más imponente fortificación alzada por los musulmanes españoles y quizás la mejor de toda la ingeniería militar de la época.

Se convirtió en el origen y bastión de numerosos ataques de las tropas musulmanas sobre las tierras cristianas del norte del Duero.

ECOALDEA NAVAPALOS

Es recomendable visitar esta fortaleza califal al atardecer, para poder disfrutar de una de las más bellas puestas de sol que se pueden contemplar en el interior de nuestro país.

Anexo C: Listado de actividades nocturnas

Viaje de Sensaciones sonoro- musicales por Navapalos

La noche en Navapalos esta cubierta por un manto de estrellas, la aldea guarda secretos, rincones misteriosos y ancestrales, una atmósfera apacible que no nos dejará indiferentes, si sabemos dejarnos llevar por un viaje de sensaciones vividas en grupo, que nos recordarán cosas que el día a día a veces olvida.

Música y teatro en torno al fuego.

Sin dejar a un lado el calor del fuego como elemento de reunión, acompañado de sencillas muestras teatrales o musicales que amenizan la noche y a veces se alargan hasta el amanecer.

Anexo D: Organización de comidas

Desayunos

Leche, café, infusiones, tostadas, galletas, mantequilla, mermelada, etc.

Comidas

Habrán 2 primeros y 2 segundos platos a elegir, postre, pan, agua, vino y casera. (*)

(*) Existe la posibilidad de elegir menú vegetariano.

Cenas

Habrán 2 primeros y 2 segundos platos a elegir, postre, pan, agua, vino y casera. (*)

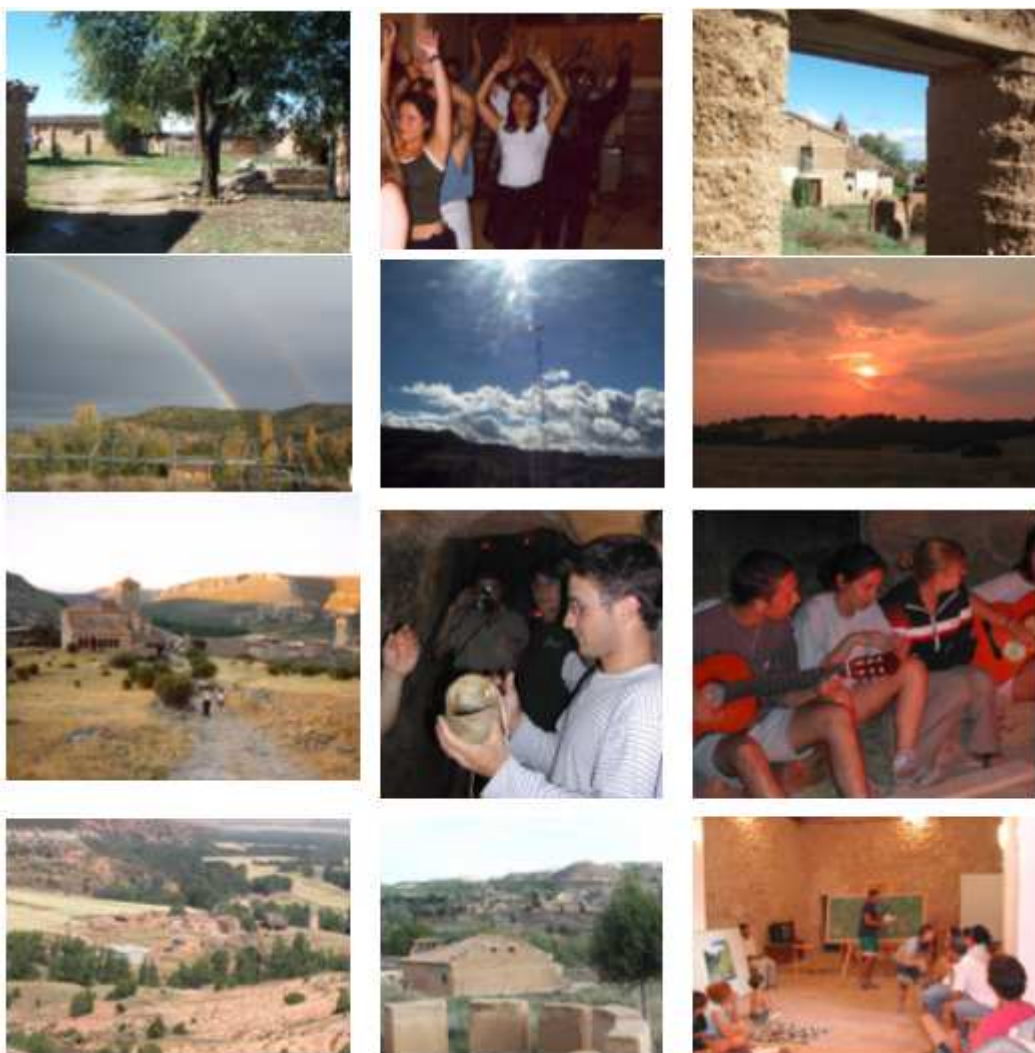
(*) Existe la posibilidad de elegir menú vegetariano.

Galería fotográfica de Navapalos

En esta apartado se muestra un reportaje ilustrado con diferentes fotografías de la ecoaldea Navapalos.



ECOALDEA NAVAPALOS



Trabajamos con



