

# **"BE NATURAL SPORT"**

*JORNADA MULTIAVENTURA*



***LUGAR: ÁREA RECREATIVA DE ACCESO UNIVERSAL TALAMA, BAYÁRCAL,  
SIERRA NEVADA, ALMERÍA***



## CIRCUITO MULTIAVENTURA EN EL CIELO DE ALMERIA

### TIROLINA

Gran tirolina de Bayárcal, la más larga de Andalucía: 620 metros de adrenalina sobrevolando la cara sur de Sierra Nevada. En la falda del monte Chullo, el pico más alto de la provincia de Almería.

Nuestros arneses son integrales, en forma de silla. Esto hace que la sensación de seguridad y comodidad sea única durante el recorrido. Lo que nos permite tener un mayor disfrute de las vistas que nos ofrece este paraje natural.



## SENDERISMO

### CARACTERÍSTICAS DEL SENDERO:

A 2 km del ARU Talama se encuentra la recepción de la tirolina. Desde allí realizaremos la vuelta al área, a través de un sendero guiado (PR Los Molinos), pasando por el Río Bayárcal o Palancón. Este recorrido contiene un gran valor ambiental, atraviesa una poza de agua natural y durante el mismo, observaremos y reconoceremos distintas especies de flora y fauna características de la zona.



## TIRO CON ARCO

Esta actividad se llevará a cabo entre árboles, con diferentes arcos y protectores y por subgrupos. Es una actividad muy divertida y competitiva. Los participantes mejorarán aspectos como la precisión y puntería, A nivel psicologico aumenta la capacidad de concentración, el autocontrol y la confianza. . Conocerán los distintos tipos de arcos, sus partes, correcta utilización e historia de este deporte Olímpico originado en la prehistoria.



## SLACKLINE O LÍNEA DE EQUILIBRIO

El *slackline* es un gran desafío para el cuerpo y la mente. Debido a su inestabilidad, la cinta pone a trabajar el sistema propioceptivo al máximo. Permite reacciones automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y su relación con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Participa del control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento. Se convierte en una actividad muy divertida y entretenida con alumnos de esta edad. Las mejoras se aprecian muy rápido, lo que hace que sea una actividad muy motivadora



## VISITA HUERTO ECOLÓGICO

Nuestro huerto ecológico se divide en diversas zonas: área de plantas aromáticas, plantas medicinales, plantas autóctonas y hortalizas de temporada. Dicho huerto estará a disposición de todos los participantes. Podrán conocer nuestras distintas plantas, ayudar en el cuidado y mantenimiento de las mismas y dependiendo de la temporada, incluso podrán recolectar y degustar algunas de nuestras hortalizas ecológicas.



## RECORRIDO SENSITIVO-PODAL

Como parte de las instalaciones del ARU "Talama", existe un recorrido de unos 60m, circular, en el exterior y con diferentes tipos de superficies en el suelo.

Los participantes caminarán descalzos y pisando por diferentes superficies hasta finalizar el recorrido metiendo los pies en un pequeño deposito (cajón) con agua fría.

Andar es sano para todas las personas y andar descalzo contrastando arena, hierva y agua fría, convertirá este paseo en un contraste de sensaciones positivas, no solo fisiológicamente hablando, también de forma sensorial.

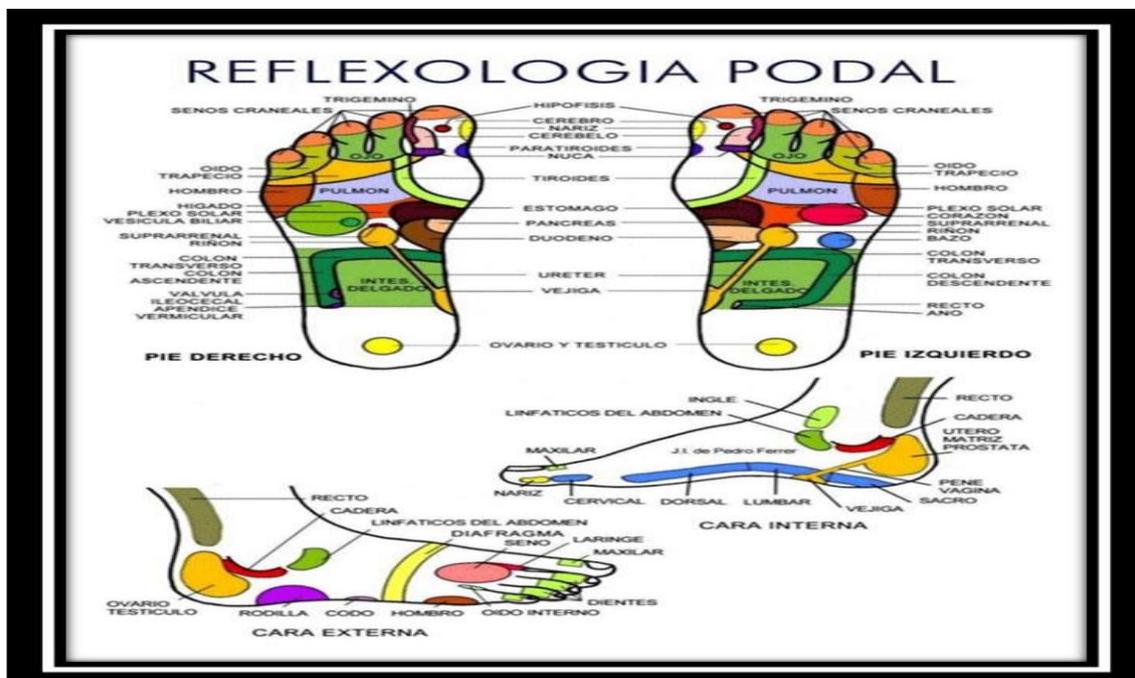
El mapa del cuerpo humano está escrito en los pies. Cada órgano tiene reflejos en estos órganos que nos sostienen, por lo que una sola sesión en este circuito será placentera y reconfortante para cualquier persona, sea cual sea su edad o condición física.

Este paseo se convierte así en una terapia para relajarse, aliviar dolencias, estrés y para mejorar el bienestar físico y mental.

Existen evidencias que demuestran las ventajas de caminar descalzo, siempre y cuando el suelo sea cómodo y adecuado y hay muchos estudios que avalan los beneficios saludables que nos aporta el cambio de temperatura para el sistema circulatorio. Este paseo, será una mezcla de estas dos actividades tan recomendadas tanto por Médicos y Fisioterapeutas como por Licenciados de la actividad física, deporte y salud.

Se han encontrado referencias a la reflexología en la cultura del antiguo Egipto. También los indios americanos conocían sus propiedades.

Be Natural considera fundamental la higiene de pies en esta actividad. Por lo tanto cada persona tendrá su propia toalla para así secarse los pies al finalizar. El agua del depósito será renovada constantemente y tendrá un poco de cloro, asegurándonos así de un agua limpia y adecuada para dicha actividad.



<p><b>PRECIO ACTIVIDADES</b></p>	<p>20 euros/persona. INCLUYE: Materiales necesarios Seguros Resp.Civil y Accidentes Monitores Especializados Bilingües Agua y Botiquín Primeros Auxilios.</p>
<p><b>PRECIO COMIDA:</b></p>	<p>10 euros/persona. INCLUYE: 1 Ensalada y entrantes a compartir entre 4 pers 1 Plato a elegir entre: arroz, migas o alpujarreño/pers 1 Bebida + pan + postre</p>



## INFORMACIÓN Y RESERVAS

 Web: [www.bnaturalsport.com](http://www.bnaturalsport.com)

 Email: [info@bnaturalsport.com](mailto:info@bnaturalsport.com)

 Tlf: 690149517- 660559950