

MASTER DE ENEAGRAMA E INTELIGENCIA RELACIONAL



*Tenéis ante vosotros una oportunidad única para conocer el **Camino de Santiago** con otra mirada, profundizando en su historia y su actualidad, acercándoos al ser humano que sois.*

*Lo recorreremos a través de la sabiduría de las virtudes y las ideas superiores que el eneagrama nos propone y que nos ha impulsado desde la antigüedad a ir más allá de las apariencias, a buscar nuevos límites tanto humanos como geográficos. Caminaremos durante tres días por la vieja senda que va desde **Santiago de Compostela** a **Fisterra** pasando por **Ponte Maceira**, **Olveiroa**, **Quintáns**, **Muxía**,...*

Utilizaremos coches de apoyo para llevar nuestros enseres y saltarnos algún tramo menos interesante.

- ⇒ *Las tres etapas que haremos son las más sugestivas de este camino y no tienen excesiva dificultad técnica, salvo algún repecho.*
- ⇒ *Las distancias que haremos cada día serán de entre 20 a 25 km (pudiendo reducirse a 15 km en función de vuestra condición física).*
- ⇒ *Los alojamientos y los sitios de comidas estarán en el camino que marca la ruta*

Os proponemos unas pautas de entrenamiento para mejorar la condición física de aquellos que estéis fuera de forma y queráis participar en esta aventura. También unos consejos sobre el equipo recomendable que deberéis llevar el programa y el itinerario que vamos a realizar.

Todo el camino es una experiencia, un aprendizaje. En los diferentes tramos, y en lugares muy concretos, haremos paradas en las que se apuntará a lo que el camino y el eneagrama nos tratan de decir.

Al final del día al llegar a nuestro destino haremos un taller en el que compartiremos la experiencia día y se propondrán las pautas para el día siguiente.

¡Ánimo! ¡Buen Camino!

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

1. Para los que estéis preparados físicamente, no debe suponeros ninguna complicación, se estará en el camino **6 o 7 horas al día a un paso lento y haciendo paradas.**
2. Para los que no lo estéis tanto, tenéis unas semanas para entrenaros deportiva y mentalmente.
3. Si puedes ir **caminando al trabajo**, hazlo, ya habrás comenzado tu preparación.
4. Si prescindes del ascensor y te animas a **subir las escaleras** también habrás dado un paso de gigante.
5. A modo de recomendación, quizá quieras entrenar un poco para estar más preparado. Si no estás habituado a caminar nada, el entrenamiento es más que recomendable. Al principio empieza realizando **paseos por lugares llanos**. No te obsesiones por la velocidad, en el Camino no la vas a necesitar. Durante los siguientes días continúa con estos paseos pero varía el itinerario y aumenta la duración. Escoge trazados que **alternen llano con subidas y bajadas**.
6. Los últimos días antes del viaje realiza **dos o tres caminatas largas**.
7. Quizá puedes aprovechar el **fin de semana para hacer rutas de senderismo** asequibles. Comienza con alguna ruta de un par de horas y termina con recorridos de **entre 4 y 5 horas**.
8. **Alimentarse** en las excursiones de mayor duración (por ejemplo con frutos secos).
9. **Disfrutad** del entrenamiento.



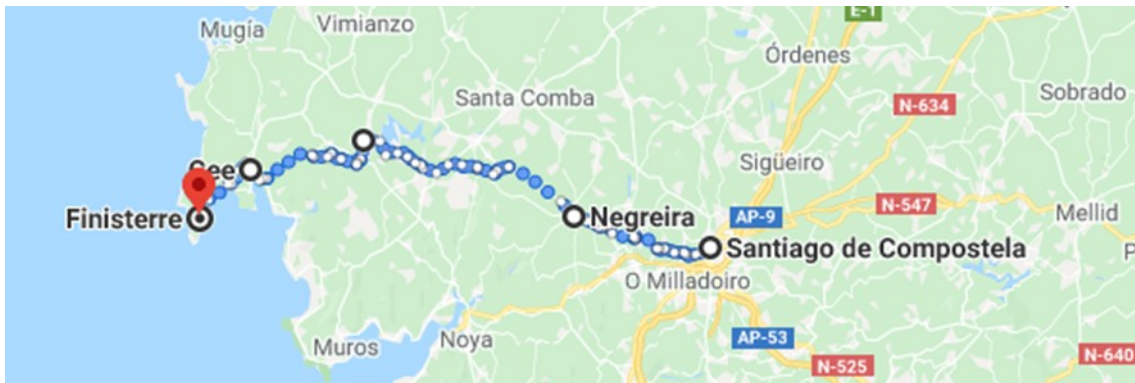
EQUIPO RECOMENDADO

1. Recomendamos un **calzado** que tengáis domado y con el que respire el pie (puede ser cualquier deportiva con la que estéis acostumbrados a caminar o hacer deporte).
2. Desechar la idea de los **calcetines** de algodón, pues retienen sudor y provocan ampollas. Se aconseja comprar los que no retienen el sudor, **técnicos**, de CoolMax o tipo Lorpen, no muy gordos.
3. **Vaselina** para darse una buena capa, antes de ponerse el calcetín, en las zonas del pie de más fricción y entre los dedos, eso hará que no suframos por unas ampollas.
4. **Ropa** para caminar, **fresca, cómoda**, de la que se seca rápido para no retener sudor y posible lluvia, **camisetas viejas son recomendables**.
5. Aunque la mayoría de nuestros enseres viajarán en coche, llevar una **pequeña mochila** para tu botella de agua, algo de comer (frutos secos, chocolate, fruta), alguna camiseta de recambio, un pequeño botiquín (tiritas, réflex, etc.).
6. Alguna **sudadera, forro, chubasquero, anorak, etc.**
7. Una **gorra** o similar es recomendable.
8. El **protector solar** indispensable y **gafas de sol**
9. **Chanclas o sandalias** (después de una ducha liberar los pies).

PROGRAMA E ITINERARIO

“En su peregrinar hacia occidente, este viejo camino conducía a los peregrinos a la contemplación de la última puesta del Sol. El cabo Fisterra era el fin del camino en la antigüedad, más allá no se podía seguir. El misterio de a dónde iba el Sol en ese último ocaso les acercaba al misterio de su propia existencia.

Con la cristianización del imperio romano el final del camino si propuso en Compostela (campo de estrellas) donde la tradición dice que aparecieron los restos del apóstol Santiago”



⇒ **El día 25 de SEPTIEMBRE (miércoles):**

Nos reuniremos en **Santiago de Compostela**, en la Hospedería San Martín Pinario, lugar donde nos alojaremos. Quedaremos allí a las 17:00 horas para el reparto de las habitaciones. Si fueras a llegar antes de esa hora, avísanos ese día, podemos darte acceso a tu cuarto antes, pero tenemos que avisar que vienes como parte de nuestro grupo.

Allí tendremos nuestro primer taller y recibimiento de 19.00 a 21.00 horas. Después cenaremos en la misma hospedería y a descansar para la aventura del día siguiente. A continuación os describimos las etapas que vamos a recorrer.



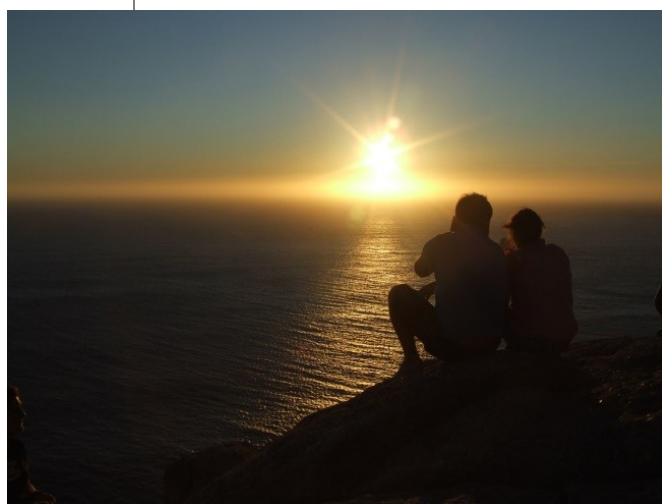
ETAPA 1: PLAYA DEL ROSTRO – FISTERRA



⇒ **El 26 de SEPTIEMBRE (jueves):**

Iniciaremos el camino en la **Playa del Rostro**, a la que llegaremos en autobús saliendo de Santiago de Compostela a las 7.00 h, y llegaremos al cabo de **Fisterra**. Haremos un trayecto de unos 19 km. Haremos un taller en sala como los días anteriores de 19.00 a 21.00 h. Al finalizar haremos el mismo procedimiento que los días anteriores, cena y descanso.

DESAYUNO	Santiago de Compostela
Comida	En ruta
Cena	Fisterra
Alojamiento	Fisterra
Transporte maleta	Santiago de Compostela - Fisterra
Transporte peregrinos	Santiago de Compostela – Praia do Rostro



ETAPA 2: QUINTÁNS (Muxía) - OLVEIROA



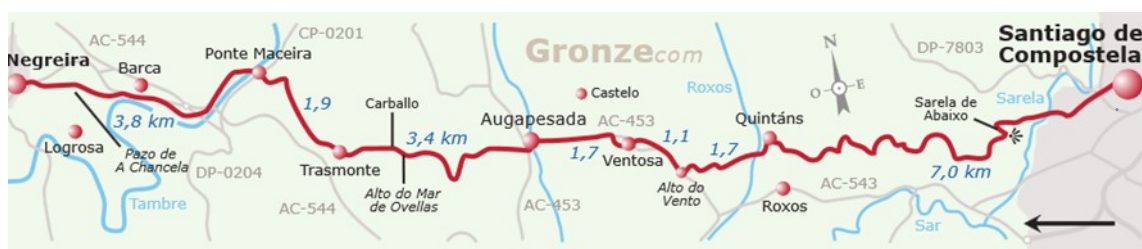
⇒ **El día 27 de SEPTIEMBRE (viernes):**

Tras recargarnos de energía desayunando Fisterra, partiremos en coche a **Quintáns (Muxía)** en donde empezaremos el camino de vuelta caminando hasta **Olveiroa** haciendo un recorrido de unos 25 km. Haremos un taller en sala como los días anteriores de 19.00 a 21.00 h. Al finalizar haremos el mismo procedimiento que los días anteriores, cena y descanso.



Muxía

ETAPA 3:– PONTE MACEIRA - SANTIAGO DE COMPOSTELA



⇒ **El 28 de SEPTIEMBRE (sábado):**

Una vez desayunados en Olveiroa, nos pondremos rumbo hacia **Ponte Maceira** en coche y recorreremos caminando aproximadamente 23 km hasta llegar a **Santiago de Compostela**. Comeremos en ruta, de bocadillo y llegaremos allí alrededor de las 15:00.

Allí, haremos un taller en sala de 19.00 a 21.00. Recogeremos la experiencia personal del camino y los significados que el ser humano ha ido creando a lo largo de la historia. Seguido, continuaremos con las cenas y descanso

Desayuno	Olveiroa
Comida	En ruta
Cena	Santiago de Compostela
Alojamiento	Santiago de Compostela
Transporte maleta	Olveiroa - Santiago de Compostela
Transporte peregrinos	Olveiroa - Ponte Maceira



Ponte Maceira

⇒ *El día 29 de SEPTIEMBRE (domingo):*

Nos dedicaremos a descansar en Santiago de Compostela y a preparar el camino de vuelta a casa.



Plaza de la Inmaculada. Santiago de Compostela



¡BUEN CAMINO!

NOTA:

- ***Gastos aproximadnos de logística por persona son de **450 euros** (incluye alojamiento el miércoles, jueves, viernes y sábado -), manutención (desayuno, comida – bocadillo, cena) y transporte (personas y mochilas) entre tramos***