

Programa Sierra y Mar

Andalucía, crisol de culturas

Caminando por los Parques Nacionales y Naturales de Andalucía desde la sierra hasta la costa descubrimos su historia, cultural, gastronomía y forma de vida.



Semana 1



Senderismo en el Parque Natural Sierra Norte de Sevilla.

Los valiosos recursos naturales de este parque, declarado como **Geoparque**, han atraído desde antaño a numerosas civilizaciones.

El paisaje ha sido transformado por los diferentes pobladores quienes aprovecharon la riqueza que el espacio les brindaba. Un ejemplo de este cambio es **el Cerro del Hierro**, declarado Monumento Natural, donde la extracción de mineral y la acción de la lluvia han dejado al descubierto un impresionante paisaje kárstico.

Sierras de lomas suaves, donde predominan las zonas adeshadas de encinas y alcornoque, entremezcladas con bosque mediterráneo y algunos cultivos de olivo y vid. En algunas zonas umbrías y húmedas de los municipios de **Constantina y Cazalla**, junto a los únicos robles melojos de la provincia, se dan además, castañares para el aprovechamiento de sus varas.

Rutas de dificultad media como **la Vía Verde de la Sierra Norte de Sevilla** con la subida al **Cerro del Hierro** o las **Cascadas del río Huéznar** ambos declarados como Monumento Natural.



Gastronomía serrana a base de productos del cerdo ibérico, carnes de caza, verduras de temporada, setas y un sinfín de pasteles y dulces de tradición andaluza sin olvidar sus anises y licores de guindas y endrinas que nos ayudarán a reponer fuerzas después de un día de caminata por la sierra.

Como platos típicos destacan las **papas en amarillo** o la **boronía**, que en realidad es un pisto con las características propias de la zona. Las **tagarninas con majao**, las **migas** y las **aceitunas** no faltarán en nuestra mesa. La tradición repostera en la zona se nota en su típica **torta inglesa**, el **arroz con leche**, las **torrijas**, el **guiso de castañas con canela** o los **polvorones caseros**.



Pasear por las callejuelas de los pueblos para relajar las piernas y **degustar** los platos tradicionales para reponer fuerzas y tomar una copa para **charlar** de la experiencia será nuestro día a día.



Carmona ha estado poblada desde hace 5.000 años, siendo uno de los lugares fortificados más importantes de **Tartessos**. Luego llegaron **los fenicios** y más tarde **los romanos**, que dejaron un legado importante del que aún hoy se conservan restos.



Buena muestra de la importancia de la ciudad durante la época romana es su **Necrópolis** del siglo I, en la que destacan la **Tumba del Elefante** y la **Tumba de Sirvilia**.

El **Anfiteatro** romano de Carmona es otro de los lugares que atraen a los amantes de la historia



Sanlúcar de Barrameda

será el final de nuestra primera semana en la SIERRA y el principio de la segunda frente al MAR. En Sanlúcar iniciaremos nuestro curso de español y un viaje por nuestra historia, cultura y gastronomía.

Semana 2

La semana 2 tendrá como base Sanlúcar de Barrameda, el "Santo Lugar" donde el Río Guadalquivir, desemboca en el Océano Atlántico y se despidе del Parque Nacional de Doñana, espacio natural declarado reserva de la biosfera por La Unesco. Aquí han convivido desde hace miles de años las grandes civilizaciones con cientos de especies migratorias en sus constantes viajes entre Europa y África y entre el Mediterráneo y el Atlántico.

Estudiando español y conviviendo con los sanluqueños nos acercaremos al estilo de vida de los andaluces que, sin duda, es la mejor forma de comprender las claves de su idiosincrasia.

Sanlúcar Puerta de América.

Paseo de orientación por las calles de Sanlúcar para comprender por qué llegó a ser una de las ciudades más importantes del de España. Desde el centro subiremos al barrio histórico haciendo el mismo recorrido que hicieron Colón en su tercer viaje o El Cano a su llegada a Sanlúcar al término de la Primera Vuelta al mundo pasando por el Palacio de Medina Sidonia, la Parroquia de la O y el Castillo de Santiago.



Después del paseo es tiempo para degustar la **gastronomía** local y charlar con los amigos.

Durante la semana 2 tendrá lugar el **curso de español** diseñado específicamente según las necesidades del grupo. Las clases tendrán un enfoque comunicativo poniendo énfasis en la práctica de la lengua uniendo los temas de clase con las actividades y excursiones programadas y realizadas siempre junto a personal de la academia. Desde el convento de Capuchinos de Sanlúcar salieron los frailes que llevaron el español a América.



Más que una semana de curso de español...una experiencia de inmersión cultural.

Perfecto para progresar en tu español y practicar todo lo que sabes en un ambiente auténticamente español.



Semana 1. Del viernes 1 al viernes 8 de mayo de 2020.
 Tarifa 775€ por persona, incluye:

- 7 noches habitación doble en Hostal clase turista en régimen de sólo alojamiento. Suplemento habitación individual 20€ por noche
- Recogida del grupo en el aeropuerto de Sevilla el viernes 1, transporte durante todas las actividades descritas en el programa y vuelta al aeropuerto de Sevilla o a Sanlúcar el día 8.
- Acompañamiento y acceso en todas las actividades al aire libre y rutas de senderismo descritas en el programa.
- 2 picnic en ruta
- Paquete de información útil para disfrutar al máximo nuestra experiencia.
- La distribución y horario definitivo de las actividades se hará saber un mes antes dependiendo de las predicciones meteorológicas y otros factores ajenos a la organización que puedan influir en ellas así como de la propia conformación y tipología del grupo.
- NO incluye la entrada a monumentos, ya que su visita será opcional para mayor libertad y flexibilidad del grupo.

Excursión a Los Pueblos Blancos; Setenil de las Bodegas, Zahara de la Sierra y Bornos gratis reservando las dos semanas.

Semana 2. Del viernes 8 al viernes 15 de mayo de 2020.
 Tarifa 525€ por persona, incluye:

- 7 noches habitación doble en apartamento compartido. Suplemento habitación individual 10€ por noche. Suplemento hotel 3* 20€ por noche en habitación doble, 35€ en habitación individual.
 Noche extra: base 25€ + suplementos.
- Transfer ida y vuelta al aeropuerto de Sevilla.
- Recepción y copa de bienvenida.
- 20 clases de español de 50 minutos. Prueba de nivel, material didáctico y diploma de asistencia.
- Paseo de orientación histórica por la ciudad.
- Acompañamiento y transporte en las actividades descritas programa.
- Paseo y almuerzo campero en el Parque Natural Doñana o en las playas de Sanlúcar.
- NO incluye la entrada a monumentos, ya que su visita será opcional para mayor libertad y flexibilidad del grupo.

Actividades opcionales:

- Espectáculo flamenco 15€ una copa incluida.
- Visita a una bodega 8€ con guía y cata de vinos.
- Excursión día completo a los pueblos blancos 45€. Setenil de Las Bodegas y sus increíbles casas cueva. Zahara de la Sierra y su embalse y torre árabe. Bornos y su pantano con unas magníficas vistas a la Sierra de Grazalema.
- Ruta en bici con picnic 20€

La dirección se reserva el derecho de cambiar la programación para en función de las necesidades del grupo o de las inclemencias meteorológicas.



Formulario de inscripción y reserva en el programa Sierra y Mar

| | | | |
|--|--|--|---|
| Nombre | Apellido | Edad | Sexo |
| Nacionalidad | Nº Identidad / Pasaporte | e-mail | Teléfono móvil |
| Semana 1 | | Semana 2 | |
| Alojamiento <ul style="list-style-type: none"> ○ Habitación individual ○ Habitación doble compartida con: | Describa, si las tiene, enfermedades o dificultades físicas relevantes para la práctica de senderismo de dificultad baja-media | Alojamiento <ul style="list-style-type: none"> ○ Habitación individual ○ Habitación doble compartida con: ○ Piso compartido ○ Hotel Noches extra: nº fecha | Curso 20 clases Nivel <ul style="list-style-type: none"> ○ Ninguno ○ A1 ○ A2 ○ B1 ○ B2 ○ C1 |
| Describa, si las padece, otras circunstancias relevantes para su participación en el programa como alergias, intolerancias alimenticias, discapacidad física o psíquica... | | | |
| He leído el programa y estoy conforme con él y sus condiciones generales. | | Fecha | firma |