

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 la comarca de **La Janda**, un espacio natural de transición entre los parques naturales **Los Alcornocales** y **La Breña**.

Podremos disfrutar de senderos de media y larga duración pero con poco desnivel. Rutas desde por la campiña que es el paisaje que une la sierra con la costa.

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 encontraremos los conocidos como **canutos**, un ecosistema primigenio.

Rutas de dificultad media baja como la **Laguna de Medina**, **Sendero de La Morita** o el **Camino del Estrecho** nos llevarán por paisajes plácidos y nos acercarán a preciosos pueblos como **Alcalá de los Gazules**, **Medina Sidonia** o **Benalup Casas-Viejas**.



Gastronomía en La Janda es un concepto muy amplio ya que en esta comarca se unen la tradición serrana de productos del cerdo ibérico, carnes de caza, verduras de temporada y con la influencia costera por su cercanía al Atlántico, por lo que en todas partes podemos degustar productos como el atún rojo salvaje y todo tipo de pescados y mariscos o productos del cerdo ibérico o de nuestras famosas vacas retintas que pastan en libertad.

Cita obligada con la pastelería tradicional de origen árabe como los alfajores de Medina que hacen las delicias de los más exigentes paladares.



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.





Medina Sidonia, capital de la comarca y sede en sus días del **Ducado de Medina Sidonia**, es una ciudad muy relevante en la historia de la provincia de Cádiz.

Benalup, pequeña población donde se encuentra una de las grandes joyas del arte rupestre de España, la **Cueva de las Figuras**.



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 despiden 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. Entrada el **viernes 23**, salida el **viernes 30 de septiembre de 2022**.

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.

Semana 2. Entrada el **viernes 30 de septiembre**, salida el **domingo 9 de octubre de 2022**.

Tarifa 575€ por persona, incluye:

- **9** 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 (por determinar) 45€. (gratis reservando las dos semanas)
- 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	Describe, si las tiene, enfermedades o dificultades físicas relevantes para la práctica de senderismo de dificultad baja-media	Alojamiento	Curso 20 clases
<input type="radio"/> Habitación individual <input type="radio"/> Habitación doble compartida con:		<input type="radio"/> Habitación individual <input type="radio"/> Habitación doble compartida con: <input type="radio"/> Piso compartido <input type="radio"/> Hotel Noches extra: nº fecha	Nivel <input type="radio"/> Ninguno <input type="radio"/> A1 <input type="radio"/> A2 <input type="radio"/> B1 <input type="radio"/> B2 <input type="radio"/> C1
Describe, 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