



Carta de experiencias

en la Sierra de Aracena y Picos de Aroche

Naturaleza, cuerpo y territorio para tus huéspedes y viajeros. Actividades guiadas, con base científica y los pies en un lugar concreto.

Ciencia con Conciencia



«Habitar es un aprendizaje»

Holística Nature · Navahermosa (Galaroza), Huelva · Reserva de la Biosfera

QUIÉNES SOMOS

Una escuela de ecología humana

Holística Nature nace en el Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche, Reserva de la Biosfera de la UNESCO, de una premisa sencilla: la salud de las personas y la salud del territorio son el mismo proceso. Desde ahí proponemos experiencias para aprender a habitar el cuerpo, la atención y el paisaje, con base científica y mirada contemplativa.

Trabajamos a través de tres escuelas, cada una con su mirada propia, que comparten una sola voz y un solo lugar:

- **Geólatra** — Territorio vivo: lectura del paisaje, geología y biodiversidad de la mano de una doctora en Geología y un educador ambiental.
- **Umanagea** — Naturaleza habitada: baños de naturaleza, caminar consciente y prácticas para sentirse parte del medio.
- **Holistic EcoYoga** — Cuerpo y movimiento: yoga y respiración guiados por profesionales con más de veinte años de experiencia.

Todas nuestras actividades suceden en plena naturaleza, pensadas para quien visita la Sierra y quiere algo más que verla: leerla, sentirla y pertenecer a ella por un rato.

Lo llevamos donde te alojes

Si lo deseas, y siempre que el espacio y la actividad lo permitan, podemos realizar la experiencia donde te alojes. Este servicio conlleva un suplemento por desplazamiento, excepto en Fuenteheridos y Galaroza. Para el resto de la comarca, el suplemento es de 10 €.

Nosotros nos encargamos de la guía y del seguro de la actividad.

QUIÉN OS GUÍA

Las personas detrás de cada experiencia

Helena y Javier dirigen Holística Nature y guían personalmente las actividades. Su combinación de ciencia, práctica corporal y conocimiento del territorio es lo que hace única cada salida.



Dra. Helena Chacón

Doctora en Geología (Universidad de Huelva), experta en medicinas orientales y formadora de yoga con más de 20 años de experiencia docente.

Más sobre Helena: helenachacon.com



Javier Muriel

Educador ambiental y guía de naturaleza; actualmente cursa el Grado en Ciencias Ambientales (UNED). Formador de yoga con más de 20 años de experiencia docente.

Más sobre Javier: javiermuriel.net

Nuestras experiencias

Precios por persona, vigentes para la temporada 2026-2027 (IVA incluido). El precio por persona se reduce a medida que crece el grupo (véase anexo de tarifas). Las actividades incluyen el material necesario; los obsequios se indican en cada una.

Territorio Vivo

GEÓLATRA

Enfoque: *nuestras rutas son experiencias de inmersión e iniciación, abiertas a todos los públicos: el objetivo es aprender a leer y reconocer los ecosistemas, no la profundidad científica. La excepción es la geología, impartida por una doctora en la materia, que puede llegar a un nivel especializado o profesional.*

Bioruta

Biodiversidad y huella humana en el territorio.



Senderos de dificultad media-baja con paradas para aprender a leer y reconocer los ecosistemas —plantas, árboles, aves, rastros de fauna, ecología— y la huella del ser humano en el paisaje. Pensadas para iniciarse, sin conocimientos previos. Elige la duración:

2 h	70 €
3 h	90 €
4 h	110 €

Algunos de nuestros escenarios: Jabugillo – Valdezufre, El alto del Chorrillo (Los Marines), El rumor del agua (Galaroza), Castaños centenarios (Castaño del Robledo), Barranco Dundún (Navahermosa), El Talenque – Valdelarco, Ruta de los molinos (Alájar) y el tramo de la Senda El Repilado – Los Romeros, entre otras en preparación.

Edad mínima: 7 años · Guía: Javier Muriel y/o Helena Chacón

Georuta

Ruta interpretada para leer las rocas del paisaje.



Un sendero de dificultad media-baja con paradas explicativas en las que aprenderás a leer el lenguaje de las rocas in situ y a situar la Sierra dentro de la gran historia geológica del planeta. Puede plantearse como iniciación o adaptarse a un nivel más especializado o profesional. Elige la duración:

2 h	70 €
3 h	90 €
4 h	110 €

Puedes elegir georutas en Aracena, Alájar, Los Marines, Navahermosa, El Repilado, Cañaveral de León y Cumbres Mayores. Otras localidades en preparación.

Edad mínima: 7 años · Guía: Helena Chacón (doctora en Geología)

Geodivulga

70 €

Un taller para comprender el lenguaje de la Tierra.



Diseñado para que cualquier persona, sin conocimientos previos, entienda con un lenguaje accesible la historia y dinámica del planeta (tectónica, ciclo de las rocas, historia de la vida...). Puede plantearse como iniciación para todos los públicos o adaptarse a un nivel más especializado o profesional.

Duración: 2 h · Edad mínima: 7 años · Guía: Helena Chacón (doctora en Geología, Universidad de Huelva)

Ruta Aromática y Olfacción consciente

75 €

Las plantas aromáticas y las maravillas del olfato.



Un breve sendero para reconocer las plantas aromáticas de la zona y descubrir cómo la olfacción consciente mejora la memoria, la atención y la regulación emocional. Realizarás ejercicios de olfacción consciente y aplicación de bálsamo en puntos de autorregulación del sistema nervioso.

Duración: 2 h · Edad mínima: 16 años · Guía: Javier Muriel y/o Helena Chacón · De regalo: un bálsamo aromático de 2 g por participante

Ecoturismo con lupa

75 €

El universo oculto de líquenes y musgos.



Una inmersión en el microcosmos de líquenes y musgos, pioneros de la vida terrestre y piezas clave del ecosistema. Con lupa y un microscopio portátil conectado a tablet, aprenderás a reconocer sus tipos y a entender sus funciones —retención de humedad, formación de suelo, refugio de microfauna, indicadores bioclimáticos—, dibujándolos como herramienta de aprendizaje.

Duración: 2 h · Edad mínima: 7 años · Guía: Helena Chacón y/o Javier Muriel · De regalo: lupa, libreta, lápiz y goma

Naturaleza Habitada

UMANAGEA

Baño de Bosque

70 €

Adéntrate en la naturaleza con todos los sentidos.



Inmersión sensorial para bajar el ritmo y reconectar con el medio natural. A través de una secuencia de propuestas breves (de 10 a 15 minutos cada una), el cuerpo se relaja y la mente se regenera, dando lugar a una experiencia global de conexión con la naturaleza. Inspirada en el shinrin-yoku japonés.

Duración: 2 h · Edad mínima: 16 años · El Talenque (Galaroza) · Guía: Helena Chacón y/o Javier Muriel

Caminata consciente

70 €

Caminar con atención plena.



Sendero recorrido a paso lento, con silencio y presencia. Practicarás distintas formas de caminar consciente que mejoran la armonía del movimiento, la gestión de la respiración y la atención mental, hasta que el propio caminar se convierte en una expresión del pulso natural de tu vida.

Duración: 2 h · Edad mínima: 16 años · El Talenque (Galaroza) · Guía: Helena Chacón y/o Javier Muriel

Diarios de Naturaleza

75 €

Arte, ciencia y mindfulness en un mismo cuaderno.



Un taller que fusiona tres disciplinas —arte, ciencia y atención plena— para registrar lo que observas en la naturaleza mediante bocetos, dibujos, palabras, esquemas o poemas. Cultiva una mirada más lenta y profunda, despierta la curiosidad y abre una conexión creativa y simbólica con el entorno. No necesitas saber dibujar: sólo ganas de observar y dejarte sorprender.

Duración: 2 h · Edad mínima: 7 años · El Talenque (Galaroza) · Guía: Helena Chacón · De regalo: cuaderno, lápiz y goma para cada participante

Círculo Aromático

65 €

Entrena el olfato como vía de gestión emocional.



El olfato es una herramienta potente para fijar buenos recuerdos, regular las emociones y reducir el estrés. Lo entrenamos de dos formas: oliendo aromas conocidos para observar sus efectos cuerpo-mente, y reconociendo aromas «a ciegas» en un juego inspirado en la tradición japonesa del Kumiko. Una práctica de grupo, divertida y profunda a la vez.

Duración: 90 min · Edad mínima: 16 años · Guía: Helena Chacón

Ecosomática

65 €

Sentir el cuerpo como parte del medio.



Un campo emergente que explora la conexión entre la experiencia del cuerpo y su entorno ecológico. A través de una serie de ejercicios guiados (de 10 a 15 minutos), integramos la conciencia corporal con la conciencia ambiental para reconocer cómo el paisaje nos habita y fortalecer la unión cuerpo-tierra.

Duración: 90 min · Edad mínima: 16 años · El Talenque (Galaroza) · Guía: Helena Chacón

Cuerpo y Movimiento

HOLISTIC ECOYOGA

Material: *en las prácticas de yoga y respiración, el material (esterilla, cinturón y bloques) puede traerlo cada participante o alquilarse por 5 €.*

Respiración consciente

45 €

Reconoce y optimiza tu forma de respirar.



Una práctica guiada para tomar conciencia de cómo respiras y de cómo eso influye en tu estado interno. Con ajustes sencillos, favorecemos mayor vitalidad, presencia y equilibrio del sistema nervioso. Preferentemente al aire libre, en un entorno natural tranquilo.

Duración: 60 min · Guía: Javier Muriel (experto en técnicas de respiración e instructor de apnea deportiva)

Yoga postural

Yoga al aire libre o en tu alojamiento.



Una práctica adaptada a tus necesidades, tu nivel y tu momento, en distintos estilos de yoga psicofísico: Hatha, Yin, Yoga estacional, Vinyasa, AyurYoga, Miofascial, etc. En grupo o individual, ajustando estilo, ritmo e intensidad para acompañarte justo donde estás. Elige la duración:

60 min	45 €
75 min	55 €
90 min	65 €

Edad mínima: 16 años · Guía: Javier Muriel y/o Helena Chacón

Yoga de la Risa

La risa como ejercicio respiratorio.



Una sesión para ejercitar la risa de forma consciente y recibir sus múltiples beneficios físicos y emocionales, combinando dinámicas de grupo y respiración. Elige la duración:

60 min

45 €

75 min

55 €

Edad mínima: 16 años · Guía: Javier Muriel

Yoga Nidra

45 €

Relajación profunda y restauración del sistema nervioso.



Una práctica de relajación consciente que entrena la mente para acceder a estados profundos de descanso y favorecer la transformación de creencias, desde la quietud.

Duración: 60 min · Edad mínima: 16 años · Guía: Helena Chacón y/o Javier Muriel

Talleres y Experiencias

HOLÍSTICA NATURE

Ceremonia china del té

45 €

Un ritual de atención y calma alrededor del té.



Una ceremonia china del té entendida como práctica de presencia: preparar y servir el té con cuidado, atender al aroma, la temperatura y el sabor, y bajar el ritmo. Una experiencia de iniciación, sin conocimientos previos, en la que el gesto sencillo de compartir té se convierte en una forma de estar presente.

Duración: 60 min · Nivel: iniciación · Incluye: menaje y té de calidad (Longjing o similar) · Guía: Javier Muriel

Tarifas por número de participantes

Precio por persona (en euros) según el tamaño del grupo. El precio se reduce al añadir participantes. Las columnas corresponden a la tarifa base de cada actividad. Tarifas vigentes para la temporada 2026-2027, sujetas a revisión para temporadas posteriores.

Pers.	45 €	55 €	65 €	70 €	75 €	90 €	110 €
1	45,00	55,00	65,00	70,00	75,00	90,00	110,00
2	27,50	33,75	40,00	45,00	49,00	57,50	67,50
3	21,60	26,67	31,60	36,60	40,30	46,66	53,30
4	18,75	23,13	27,50	32,50	36,00	41,25	46,25
5	17,00	21,00	25,00	30,00	33,40	38,00	42,00
6	15,80	19,58	23,30	28,30	31,66	35,83	39,16
7	15,00	18,57	22,14	27,15	30,43	34,28	37,14
8	14,40	17,81	21,25	26,25	29,50	33,12	35,62
9	13,80	17,22	20,50	25,50	28,77	32,22	34,40
10	—	16,75	20,00	25,00	28,20	31,50	33,50
11	—	16,36	19,50	24,50	27,70	30,90	32,70

A qué actividad corresponde cada base:

- 45 € — Respiración consciente · Yoga postural 60 min · Yoga de la Risa 60 min · Yoga Nidra 60 min · Ceremonia china del té 60 min
- 55 € — Yoga postural 75 min · Yoga de la Risa 75 min
- 65 € — Círculo Aromático 90 min · Ecosomática 90 min · Yoga postural 90 min
- 70 € — Baño de Bosque 2 h · Caminata consciente 2 h · Geodivulga 2 h · Georuta 2 h · Bioruta 2 h
- 75 € — Diarios de Naturaleza 2 h · Ruta Aromática 2 h · Ecoturismo con lupa 2 h
- 90 € — Georuta 3 h · Bioruta 3 h
- 110 € — Georuta 4 h · Bioruta 4 h

Complementos y condiciones

- Las actividades incluyen el material necesario; los obsequios se indican en cada una.
- Material de práctica de yoga y respiración (esterilla, cinturón y bloques): 5 € por persona, solo para quien no traiga el suyo.
- Desplazamiento a tu alojamiento: 10 € (incluido en Fuenteheridos y Galaroza).
- Pack de jornada: 20 % de descuento al combinar dos o más propuestas en medio día o día completo.
- Las actividades al aire libre se realizan siempre que la climatología lo permita.

Hablemos

Dinos cuáles de nuestras experiencias te atraen, y te ayudaremos a elegir la tuya o a diseñar algo a medida para tu grupo.

info@holisticanature.com · +34 636 78 11 67 · @holisticanature

Navahermosa (Galaroza) · Sierra de Aracena y Picos de Aroche · Huelva

Empresa de turismo activo registrada en Andalucía · Código RTA: AT/HU/00121

holisticanature.com · umanagea.com · geolatra.com · holisticecoyoga.com



Tarifas temporada 2026-2027 · v1 · web