

PROGRAMA DE RUTAS PATRIMONIALES SALUDABLES

“RUTAS HACIA LA SALUD”

PÚBLICO GENERAL

PROGRAMACIÓN

| OCTUBRE | |
|---------|--|
| DIA | RUTA |
| 13 | <p>INAUGURACIÓN DEL PROGRAMA</p> <p>RUTA: “<i>CONTEMPLA CERCEDILLA</i>”</p> <p>Dedicaremos esta primera ruta a los orígenes y desarrollo de Cercedilla con el objetivo de que su historia sirva como hilo conductor a la hora de interpretar el entorno y descubrir muchos porqués en torno a ella; y lo haremos “entrando en la piel de un turista que visita nuestro municipio”, para así comenzar con la práctica de la OBSERVACIÓN, la ATENCIÓN y la RESPIRACIÓN, que iremos desarrollando a lo largo de la actividad.</p> <p>DIFICULTAD: BAJA DURACIÓN: 1h 45 min LONGITUD: 1,5 Km</p> |
| 20 | <p>RUTA: “<i>CERCEDILLA LITERARIA</i>”</p> <p>El Guadarrama y la Literatura constituyen un binomio indisoluble y tan antiguo como nuestra historia. Guadarrama, territorio de frontera, barrera que divide pero a la vez une; caminos y bosques, paisajes y naturaleza. La primera referencia literaria que tenemos sobre la Sierra, data del Imperio Romano, en el llamado Itinerario de Antonino; y desde entonces, el ser humano no ha dejado de crear producción literaria inspirada por estas montañas. La visión literaria y artística de la Sierra, ha ido cambiando a medida que el hombre ha ido acercándose a ella y descubriéndola; desde los textos medievales en los que la Sierra es un lugar aterrador en el que perder la vida acechado por mil peligros, hasta los poemas inspirados a Machado o Luis Rosales, que constituyen una auténtica declaración de amor hacia esta Sierra. Continuaremos progresando en la práctica de la RESPIRACIÓN y la ATENCIÓN AL PROPIO CUERPO en sus distintas formas.</p> <p>DIFICULTAD: MEDIA DURACIÓN: 2h 30 min LONGITUD: 2,5 km</p> |
| 27 | <p>RUTA: “<i>EL VALLE DEL AGUA</i>”</p> <p>El agua ha sido un elemento fundamental en el desarrollo de Cercedilla. La riqueza de este bien ha hecho que a lo largo de la historia, se hayan ido construyendo una serie de infraestructuras asociadas a los distintos usos que aún permanecen en nuestro Valle. A través de esta ruta, proponemos un fascinante viaje al pasado a través de dichas estructuras, en el que uniremos la historia a la naturaleza, disfrutando de los magníficos paisajes del Valle de la Fuenfría. Además de practicar lo ya aprendido, haremos un trabajo de OBSERVACIÓN DE LAS PROPIAS EMOCIONES, aprovechando el contacto con la naturaleza.</p> <p>DIFICULTAD: MEDIA DURACIÓN: 4h min LONGITUD: 5 km</p> |

| NOVIEMBRE | |
|-----------|---|
| DIA | ruta |
| 3 | <p>INAUGURACIÓN DEL PROGRAMA</p> <p>RUTA: "CONTEMPLA CERCEDILLA"</p> <p>Dedicaremos esta primera ruta a los orígenes y desarrollo de Cercedilla con el objetivo de que su historia sirva como hilo conductor a la hora de interpretar el entorno y descubrir muchos porqués en torno a ella; y lo haremos "entrando en la piel de un turista que visita nuestro municipio", para así comenzar con la práctica de la OBSERVACIÓN, la ATENCIÓN y la RESPIRACIÓN, que iremos desarrollando a lo largo de la actividad.</p> <p>DIFICULTAD: BAJA DURACIÓN: 1h 45 min LONGITUD: 1,5 Km</p> |
| 10 | <p>RUTA: "CERCEDILLA LITERARIA"</p> <p>El Guadarrama y la Literatura constituyen un binomio indisoluble y tan antiguo como nuestra historia. Guadarrama, territorio de frontera, barrera que divide pero a la vez une; caminos y bosques, paisajes y naturaleza. La primera referencia literaria que tenemos sobre la Sierra, data del Imperio Romano, en el llamado Itinerario de Antonino; y desde entonces, el ser humano no ha dejado de crear producción literaria inspirada por estas montañas. La visión literaria y artística de la Sierra, ha ido cambiando a medida que el hombre ha ido acercándose a ella y descubriéndola; desde los textos medievales en los que la Sierra es un lugar aterrador en el que perder la vida acechado por mil peligros, hasta los poemas inspirados a Machado o Luis Rosales, que constituyen una auténtica declaración de amor hacia esta Sierra. Continuaremos progresando en la práctica de la RESPIRACIÓN y la ATENCIÓN AL PROPIO CUERPO en sus distintas formas.</p> <p>DIFICULTAD: MEDIA DURACIÓN: 2h 30 min LONGITUD: 2,5 km</p> |
| 17 | <p>RUTA: "EL VALLE DEL AGUA"</p> <p>El agua ha sido un elemento fundamental en el desarrollo de Cercedilla. La riqueza de este bien ha hecho que a lo largo de la historia, se hayan ido construyendo una serie de infraestructuras asociadas a los distintos usos que aún permanecen en nuestro Valle. A través de esta ruta, proponemos un fascinante viaje al pasado a través de dichas estructuras, en el que uniremos la historia a la naturaleza, disfrutando de los magníficos paisajes del Valle de la Fuenfría. Además de practicar lo ya aprendido, haremos un trabajo de OBSERVACIÓN DE LAS PROPIAS EMOCIONES, aprovechando el contacto con la naturaleza.</p> <p>DIFICULTAD: MEDIA DURACIÓN: 4h min LONGITUD: 5 km</p> |