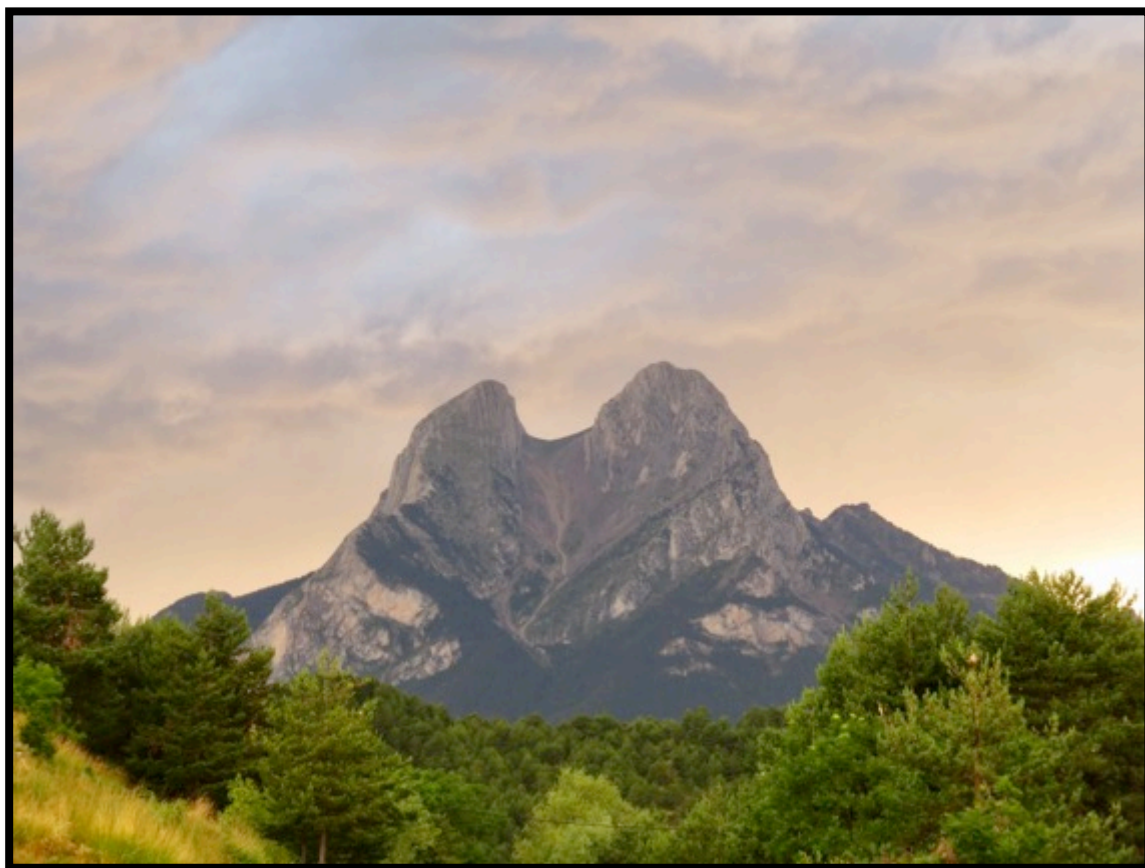


**Retiro Peregrinaje:  
El Camino de la Abundancia  
Pre-Pirineo Catalán**



Montaña emblemática del Pedraforca

**Un viaje transformativo de 5 días  
siguiendo los pasos de los cátaros  
desde los Pirineos hasta el santuario de  
Queralt, Berga.**

**Guiado por Gemma Polo  
(grupo limitado a 12 participantes)**

**En esta caminata transformadora y no religiosa,** seguiremos parte de la antigua ruta de peregrinación llamada "[El Cami dels Bons Homes](#)" el camino de los Buenos hombres, haciendo referencia a los cátaros, hombres y mujeres del siglo XIII que abrazaron la religión católica como una verdadera práctica espiritual en la que cultivaban la simplicidad, la buena voluntad y la generosidad, en contraste con la corrupta y ostentosa Iglesia Católica de la época.

**Es a través de caminar en simplicidad y silencio** que cultivaremos los valores de esta peregrinación para revivir nuestra propia espiritualidad en tiempos modernos, siendo uno con los elementos y conectando desde nuestros corazones con la energía amorosa del destino simbólico de la Virgen de Queralt.



Virgen de Queralt

**La abundancia nos llega** cuando no nos aferramos a nada, cuando nos volvemos humildes, abiertos, agradecidos por esta vida y todo lo que se nos ofrece.

**Una peregrinación es una forma hermosa de entrar en el reino del corazón simplemente dando un paso tras otro. La majestuosidad y la inmensa belleza de los alrededores son de gran ayuda en el camino, susurrándonos continuamente "sigue, sigue ..."**

*Caminamos por caminos sanadores y transformadores por nosotros, por la tierra y por todos los seres.*



fuelle en el camino

### **Paisaje:**

Durante este peregrinaje-retiro de 5 días, atravesaremos bosques antiguos, altas colinas, ríos y cascadas, acantilados poderosos, prados verdes y espaciosos, pequeñas iglesias del siglo XII, castillos antiguos, pueblos pintorescos y el santuario de Queralt. En el camino también rodearemos la emblemática montaña del Pedraforca, dibujada por muchos como madre arropadora, guardiana y fuente de abundancia y fluidez.



Acantilado de “la Gallina Pelada”



## Una muestra de lo que haremos:

La esencia de esta peregrinación es la **práctica de caminar en sí misma, como un viaje espiritual y transformador**. Estos son algunos elementos adicionales:

- Despertar con el amanecer.
- Combinar el **andar en silencio y el descanso** durante todo el día, en contacto directo con la naturaleza.
- Círculo compartido, canto meditativo, movimiento conectado guiado.
- Orientación personalizada con Gemma si lo deseas.
- Momentos de soledad e integración.
- Dormir en refugios simples y hermosos.
- Compartir comidas preparadas para nosotros por los anfitriones locales.



canto meditativo al atardecer Foto: Jaume Alsina

## Algunos aspectos prácticos:

- Estaremos **caminando de 4 a 7 horas todos los días** (12-19 km por día).
- El desnivel variará entre +100 y +800 metros por día**. ¡Empieza a caminar todos los días, incluyendo algunas subidas y bajadas si deseas unirte al grupo!
- No se necesitan conocimientos técnicos de montañismo, pero **es crucial que estés acostumbrado o puedas caminar en la**

**naturaleza durante 4-5 horas** y tengas la fuerza o la confianza para ir cuesta arriba y cuesta abajo.

- Dormiremos **3 noches en refugios de montaña bien equipados y 1 noche en una casa rural**. ¡Durante todo el camino tendremos el placer de conocer a grandes anfitriones con corazones cálidos!

-**Caminaremos llevando solo lo esencial y el picnic diario**. Una vez que formalices la reserva, recibirás una lista muy específica de cosas sugeridas para llevar.

-El grupo estará limitado a un **mínimo de 5 y un máximo de 12 participantes**.



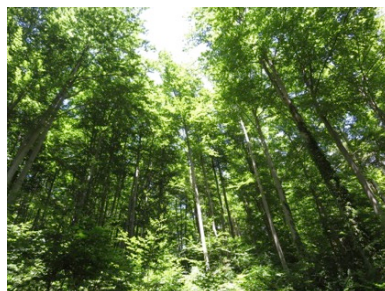
refugio "Molí de Gòsol" donde pasaremos la 3ra noche

## ¿Donde y cuando?

Esta peregrinación tendrá lugar en el norte de Cataluña, España.

**Nos reuniremos** por la tarde el día del inicio en Bellever de Cerdanya, cerca de Puigcerdà.

**Terminaremos** el último día por la tarde en Santa María de Queralt, cerca de Berga.



## Sobre la facilitadora:



**Gemma Polo Pujol** ofrece retiros de descanso profundo y peregrinajes en la naturaleza desde 2002.

Teóloga, peregrina, poeta y madre, vivió en la India durante una década, fue co-fundadora de *Open Dharma* en Europa y creó *Dharmaloca*, un eco-centro de retiros en el corazón de la sierra del Montsant.

Con una riqueza de experiencia de prácticas espirituales tan diversas como la contemplación, el zen, la sabiduría advaita, diversas formas de devoción y una conexión profunda con la naturaleza, Gemma acompaña y guía cada persona de manera genuina a escuchar los murmullos del propio corazón.

Junto con Sophia Style, Gemma también ofrece la formación de *Facilitadora y guía de rituales* y co-creó el curso online *Mujer medicina: un viaje a tu centro*.

Su libro *Hay Luz y sólo Luz, enseñanzas para iluminar tu camino interior* que recoge todo lo que ha compartido en decenas de retiros alrededor del mundo, fue publicado en inglés por *Watkins publishing* en 2020.

Para más detalles puedes visitar

[www.gemmapolopujol.com](http://www.gemmapolopujol.com)

*Peregrinar es adentrarme en el santuario de mí misma, descubrir la maravilla de ser llevada más allá de mi fuerza y mi determinación. Significa volverme humilde, abrirme a la belleza y a la magia de cada paisaje, saborear la energía y la sabiduría de cada territorio.*

Si lo deseas puedes ver la página de Gemma dedicada a los peregrinajes, dónde podrás comprender mejor todo lo que significa para ella ser peregrina y su visión como acompañante en peregrinajes.

<https://gemmapolopujol.com/peregrinajes/>

También puedes gozar viendo su precioso vídeo de 3 minutos llamado *Peregrinar: el arte de andar con el corazón*.

<https://youtu.be/blyrLTjsbT4>

## **Precio y donaciones:**

**El precio aproximado por los 5 días del retiro-peregrinaje es de  
300€**

**+ donación consciente para la facilitadora.**

### **El precio inicial aproximado incluye:**

- Cuatro noches de alojamiento.
- Todos los desayunos, comidas, cenas y refrigerios.
- Dos taxis logísticos.
- Seguro de accidentes.

**Gemma ofrece su acompañamiento sin ningún precio fijo**, tal y como se ha hecho en muchas tradiciones durante milenios en el ámbito espiritual, con la intención de dar espacio a todo el mundo, y con la belleza de no limitar aquello que es infinito. Al final del retiro tendrás la oportunidad de ofrecer donaciones para apoyar el acompañamiento de Gemma y honrar su dedicación en crear la ruta y organizar el peregrinaje.

**¡Gracias por tu generosidad!**

*Existe un universo de libertad cuando se ofrece sin precio, tanto para el que da  
cómo para el que recibe.*



[www.gemmapolopujol.com](http://www.gemmapolopujol.com)