



# ENTE

DATOS DE LA ETAPA: 30

ETAPA: ESTEPONA - MARBELLA

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 13.750 metros

PUNTO DE INICIO: DESTEPONA

PUNTO DE LLEGADA: MARBELLA (RÍO GUADALMINA)

TIEMPO ESTIMADO: 3 h 30 m



## ECISIÓN

El trabajo personal que corresponde con la etapa de la mente, es la decisión y constituye una fase de especial importancia. Durante su recorrido se invita a la persona a abrigar un espacio donde se ofrezca la oportunidad de tomar partida y decidir lo adecuado en su vida.

El trabajo personal que aquí se propone consiste en ser conscientes del gran potencial y talento que albergamos, así como la cantidad de opciones que residen en cada uno de nosotros, pudiendo compatibilizar varios caminos, cuestionándonos acerca de qué decisiones hemos tomado, cuáles aún no, qué consecuencias hemos vivido cuando decidimos optar por el silencio, así como cuando decidimos no decidir, permitir, hacer o no hacer...

Esta etapa brinda la oportunidad de acompañarte a través de La Gran Senda con las reglas de la propia naturaleza, despertando un despliegue de todo lo mejor que ya hay en ti y la infinidad de opciones que aún no has ofrecido a tu vida, para que seas tú quien decida, sumado a un aprendizaje continuo en un ambiente cambiante.

Es un recorrido donde la toma de decisiones al cien por cien de compromiso te va a acompañar. Un sendero donde es necesario crear una diferencia, para decidir activamente hacia donde quiero caminar, con la intención firme de la finalidad que se pretende, siendo conscientes de las consecuencias. Para cambiar aquellos pensamientos que nos limitan, potenciar los que nos impulsan y encontrar la salida de aquella situación que aparentemente vemos como imposible.

Esta etapa de la Gran Senda comienza su recorrido en el paseo marítimo de Estepona, recibe su nombre de Astapa por los fenicios, Ast significa agua y Apa ciudad, lo que configura ciudad del agua. En sus aguas se libró una auténtica batalla naval evitando invasiones y por dominación de territorios.

Esta senda se caracteriza por ofrecernos una auténtica combinación entre parajes urbanos y playas arenosas y rocosas. Representa una semejanza con nuestra mente que en ocasiones nos distrae lo que creamos y creemos de nuestra verdadera naturaleza.

Llegamos a la desembocadura del río Padrón que nace en Sierra Bermeja, después el río Castor, el Velerín y después la Torre del Velerín, Torre Almenara de épocas árabe cuyas ruinas se encuentran en un cerro llamado Torrequebrada.

Continúa nuestra etapa a través de playas y paseos marítimos hasta llegar al río Guadalmanza.

Encuentra una zona libre de asfalto donde poder realizar una parada para descansar durante 15 minutos, sentados frente al mar, se invita a hacer uso del silencio y reflexionar acerca de:

¿Qué te gustaría gritar y recuperar porque la vida se olvidó de proporcionártelo?

En primera línea de costa nos vigilan las Torres del Saladillo y la del Atalaya, hacia el río Guadalmina que significa el final esta apasionante etapa.

Párate a sentir la emoción del instante presente,  
atiende qué te dice y escucha la información  
que te regala para DECIDIR Pase lo que pase

Mira a tu alrededor y combina lo que mejor sabes hacer,  
con lo que más te gusta y con aquello que consideras que  
debes hacer, crearás y verás

Hasta que no lo creo, no lo veo

Encuentra en ti aquello que te ilusione, que te enamore  
pero solo decídelo si te hace sentir vivo

Decide firmemente y se abrirán  
ante ti infinitas posibilidades

Párate a sentir la emoción del instante presente,  
atiende qué te dice y escucha la información  
que te regala para DECIDIR Pase lo que pase.

