



# CUERPO

DATOS DE LA ETAPA: 16

ETAPA: CUEVAS BAJAS - ALAMEDA

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 21.170 metros

PUNTO DE INICIO: CUEVAS BAJAS

PUNTO DE LLEGADA: ALAMEDA

TIEMPO ESTIMADO: 4 h 15 m

## INTENCIÓN

La intención es el trabajo personal que se corresponde con la etapa del cuerpo. Al comienzo de esta etapa y durante su recorrido abordaremos “La Intención”. Significa tomar conciencia o reflexionar sobre la finalidad o función que perseguimos en nuestra mente a la hora de tomar decisiones, para qué vamos a realizar este camino, cuál es nuestro verdadero sentido e intención en cada paso que damos.

La importancia de este proceso reside en comenzar a caminar con el objetivo en nuestra mente, decidir firmemente nuestros proyectos para crear un motor de acción continua que proporcionará actitud e iniciativa. Es un recorrido para caminar con sentido, incorporando la intención firme de realizarlo con la tranquilidad desde el momento presente.

Representa nuestro kilómetro cero o punto de partida, el comienzo de todas las manifestaciones, un lugar tanto físico como emocional, desde donde comenzamos nuestro camino hacia el interior y el viaje por La Gran Senda para poder guiar tu vida hacia donde realmente sientes y quieres.

Esta etapa de la Gran Senda parte del municipio Cuevas Bajas, un lugar donde crecen los olivares alineados y perfectamente ordenados. Recibe su nombre por la cantidad de cuevas que encontramos con un pasado que nos transporta hasta la prehistoria.

La riqueza cultural se manifiesta en esta localidad mediante fortalezas, sistemas de riegos y herramientas, norias, fuentes...

Continuamos hasta llegar al Arroyo de Burriana, el cual nos sorprende eventualmente con inundaciones, realiza la función de linde natural con el municipio de Antequera. A éste se unen el arroyo Hondo, Carboneros, Antequerano, Mangas y Cañada de la Pavona para desembocar en el río Genil.

Nos encontramos con el Cortijo la Sarteneja, junto a una laguna, es este enclave donde se propone realizar una parada para descansar nuestro caminar y realizar 20 respiraciones profundas, llenando nuestros pulmones abundantemente.

Tras sucesivos encuentros con cortijos de la zona: Cortijo de La Capilla, Cortijo de Realenga, Serafina y El Duende.

Llegamos al término municipal de Alameda, el cual recibe su nombre por el Arroyo Álamos. Aquí encontramos termas romanas, la Necrópolis calcolítica, tumba del bandolero José María el Tempranillo en el patio de la iglesia de la Purísima Concepción. Y para finalizar esta etapa de riqueza histórico cultural tan variada se propone tomar una DECISIÓN sobre aquello de lo que podrías desprenderte.

Nuestro cuerpo nos informa, la mente nos engaña para  
que nuestros ojos vean aquello que no queremos ver  
y las emociones dicen la verdad

Eres demasiado importante y cada instante podría ser  
el último...

Si quieres quererte, cuidarte y valorarte más debes tener  
bien presente que eres tú lo más importante y que dispones  
de todos los recursos, valores, emociones y capacidades  
para decidir todo en la vida que has elegido llevar

No lo intentes, hazlo o no  
lo hagas, pero no lo intentes

Fija tu sueño y el camino se te mostrará

