# CUERPO

DATOS DE LA ETAPA: 29

ETAPA: CASARES - ESTEPONA

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 30.800 metros

PUNTO DE INICIO: CASARES

PUNTO DE LLEGADA: ESTEPONA (PASEO MARÍTIMO)

TIEMPO ESTIMADO: 10 h

## 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 comienza en el municipio de Casares cuyo nombre proviene del árabe Caxara que significa fortaleza, otros creen que proviene del nombre Caesar (César). Se caracteriza por su idéntica réplica del Torcal de Antequera, que configura un auténtico laberinto que emergió desde las profundidades de los océanos.

Llegamos hasta el Arroyo Hondo y el Molino de Arriba, donde nace el río Manilva.

Durante su recorrido podremos disfrutar de un tramo forestal de alcornoques y cultivos de cereales.

Continuamos avanzando hasta el Arroyo Vaquero que nos sumerge e invita a profundizar por sus pasillos y angosturas.

Nuestra etapa nos conduce en una Senda, para bordear Sierra Bermeja, nos incorporamos en un sendero bien trazado que nos lleva hasta el tramo más emocionante por su espectacular panorámica, es en este punto donde se propone la siguiente reflexión:

¿Qué oportunidad te abre la vida para ti?

Seguidamente atravesamos la Garganta de las Minas y continuamos nuestra senda hasta el río Padrón que nace en Sierra Bermeja y desemboca en el termino municipal de Estepona.
En este lugar se propone realizar una parada para atender nuestro cuerpo y nuestras emociones. Se invita descalzarnos durante 10 minutos haciendo uso del silencio para refrescar nuestros pies y compartir el salpicar con quienes nos acompañen. La intención que se pretende es permitir que aflore la sonrisa y disfrutar del contacto con el agua en movimiento y estado natural.

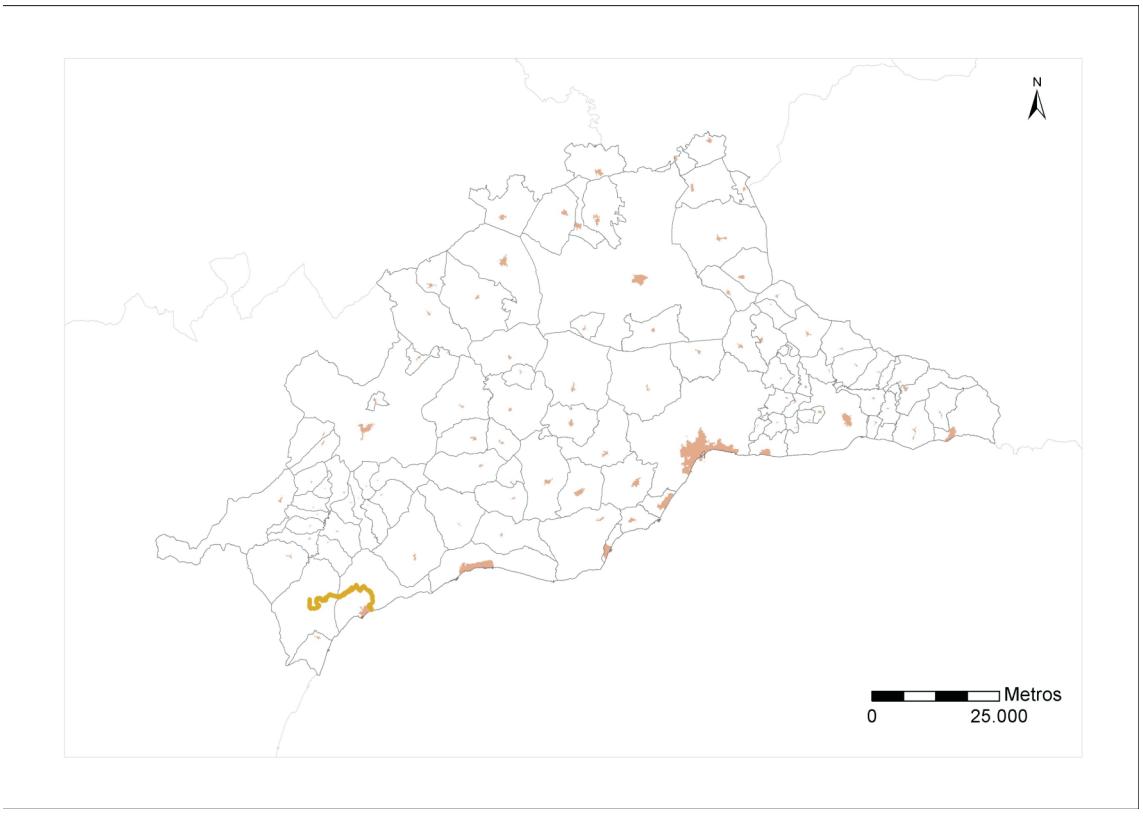
Sin cruzar el río llegamos hasta el Arroyo de la Cala para acompañarnos durante parte de la etapa, tras llegar al camino de asfalto continuamos avanzando hacia el fin de la etapa, situada en el paseo marítimo junto a la desembocadura del Arroyo de la Cala.

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.

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