



LA RANDA

Alojamiento Rural

**Espacio natural para
crecer y aprender
en salud**

Deseamos desde aquí

ofrecerte nuestro **alojamiento rural en Teruel**, en medio del bosque, como espacio de *reco-gimiento, tranquilo y acogedor*, donde fluir para perderte en las montañas, "rincones", nuestra biblioteca, para hacer turismo, para crecer... abrazando la **naturaleza**, encontrándote desde el reposo en todos sus aspectos: *sensorial, físico, mental*. Sentir esa carga energética que mejora la **salud** y "**calidad de vida**". Abrirte a la **espiritualidad**, al espacio...

Desarrollamos **actividades** participativas para **recibir, ofrecer, compartir información, co-nocimientos, experiencias, colaboración**. En estas actividades puedes **adquirir y practicar conocimientos y técnicas** que benefician la calidad de vida desde una perspectiva natural, recordándonos la **capacidad innata** de gozar de **salud** e influir en ella de una forma activa y positiva. Ofrecemos este alojamiento rural para investigar en torno a una "**nueva**" noción de la **Salud** a la que llamamos **Medicina de Actitud**. Creemos en el poder de la **tendencia natural** a la SALUD, la CAPACIDAD de TRASCENDENCIA humana. Buscamos un **lugar especial** donde vivir una anhelada experiencia de conocer y compartir la manera más saludable de bienestar...

LA MASÍA

Encontramos esta **Masía**, que nos esperaba, en la **Sierra de Gúdar**, Teruel. Una de las zonas de España que todavía conserva la belleza de siglos en los **campos y montañas**, en un balcón del **Mediterráneo**... Un regalo de morada en la **naturaleza** donde vivir esta experiencia en armonía con lo que nos envuelve, un lugar, a nuestra manera, **MÁGICO**.

Nuestro trabajo de **restauración** ha mantenido un profundo respeto por el entorno y por la vida de la propia Masía, utilizando para ello materiales de **bioconstrucción**: *piedra, madera noble y del terreno, cal, corcho natural, pinturas y aceites naturales*... proveyéndonos de un **sistema ecológico de depuración y reciclaje de las aguas**; y materializado un sistema de **suministro energético** utilizando nuestros recursos (los del entorno) **el sol y el viento**.

EL TERRENO

La propiedad en sí comprende **cerca de 110.000 mts²** y la masía se sitúa en la esquina NE de la misma. Hay **una fuente y una antigua balsa** en la esquina sudeste del terreno, donde está *proyectada una poza seminatural*.

En la actualidad estamos iniciando la puesta en marcha de una **pequeña granja, un huerto ecológico y un "jardín de plantas aromáticas y medicinales**, al margen del inicio de los trabajos relacionados con el acondicionamiento de los espacios exteriores.

Lindando al terreno de La Randa hemos plantado una **viña con 180 parras**, en la partida de "La Marca", bajo la ladera ubicada al NNE de la finca y a unos 10 minutos andando.

INSTALACIONES

La conforman **4 edificaciones** ("*Principal*", "*Cubo*", "*Habitaciones*" y "*Teñada*") y **2 eras** destinadas a la realización de actividades al aire libre, que **junto a caminitos y "espacios"** (zona detrás de las habitaciones para *tomar el sol* y con una *ducha, navajo, huerta*...) que unen o **comunican los edificios y las eras**, forman el núcleo edificado.

EDIFICIO "PRINCIPAL"

Aquí se encuentran el **Comedor Colectivo** y la **Zona de servicios** en gene-

ral (*cocina, personal, lavandería...*) y de otro lado los espacios comunes; **salones, patios, sala de reuniones, biblioteca y sala de conferencias o actividades.**

EDIFICIO "CUBO"

Se ubican en él la **Recepción**, la **bodega** y la **Sala de Baños** (de próxima apertura).

EDIFICIO "HABITACIONES"

Disponemos de **8 habitaciones** ubicadas en un mismo edificio más **otra habitación adicional** de tipo comunitario que se puede habilitar **para grupos más numerosos**. La capacidad **total** es de **39 plazas**, aunque en la **actualidad** es de **25**, ya que falta dotar a las habitaciones de algunas literas y sofás-cama que se instalaran a corto plazo más la puesta en marcha de una habitación adicional.

El Edificio de las Habitaciones se ubica en los antiguos corrales de la masía. Sus **muros** son de **piedra natural** por fuera y **termoarcilla** por dentro con placas de **aislante de corcho natural** entre ellos.

Las **habitaciones** están encaradas **al sur** y todas ellas **disponen de cuarto de baño**, luz natural a través de **ventanas** o ventanales y de **calefacción centralizada** con radiadores de agua, estando **aisladas entre ellas** por placas de **corcho natural** situadas entre **doble tabicado**, con lo que se consigue una **agradable temperatura** en todas las estaciones del año y un **aislamiento acústico** considerable.

EDIFICIO "TEÑADA"

Zona destinada a la **Sala de Máquinas y Equipos** y a **Taller-Almacén**.

SISTEMAS DE CONSTRUCCIÓN, AGUA Y ENERGÍA UTILIZADOS

- La **construcción y rehabilitación** se ha realizado de una forma **sostenible** basada en criterios **respetuosos y acordes con el Medioambiente**, manteniendo un profundo respeto y escucha del entorno y de la propia vida de la masía y con **materiales de bioconstrucción** en su gran mayoría (*piedra natural, madera, arcilla, corcho natural, barro, cal, pintura ecológica, aceites y tierras naturales...*).
- **Depuración biológica** de las **aguas residuales** y **autoabastecimiento energético** con sistema **fotovoltaico** y *apoyo de un grupo electrógeno*.
- Una **caldera** de gasoil es la que nos proporciona la **calefacción centralizada** por 4 líneas de radiadores de agua y el **sistema de agua caliente**.
- La acometida de **agua potable** viene directamente del municipio de **Fuentes de Rubielos** a lo largo de 1.900 metros monte a través.

Ahora estamos elaborando y desarrollando un **proyecto de permacultura** para estructurar nuestro trabajo con los exteriores de acuerdo a la filosofía de un **estilo de vida sostenible**. El *huerto, la viña, la pequeña granja, las plantas aromáticas y medicinales, los "jardines" naturales...*

En fin, deseamos un **ambiente cálido, cómodo, familiar, natural**. Un lugar donde **descansar, cargarse energéticamente**, un lugar donde **mejorar nuestra salud** física y mental.