

**Viu el doble**  
**Vive el doble**  
**Live Twice**  
*Vivez en double*

Et presentem una destinació on ho pots combinar i trobar tot. On no et farà falta escollir el que necessitis, sinó que ho tindràs tot a l'abast.

Et presentem un territori amb 6.000 km² que t'ofereix paisatges increïbles de les platges més úniques del Mediterrani i també de les muntanyes més genuïnes dels Pirineus, un territori amb més de 40 volcans, pobles medievals i de pescadors amb història a cada pedra i rutes increïbles per a qualsevol disciplina esportiva. Una terra on es crea vi des de temps mil·lenaris, on trobaràs experiències sensorials i de benestar, amb un llegat cultural increïble i una gastronomia que fusiona la tradició i l'avantguarda amb 21 estrelles Michelin.

*Te presentamos un destino donde podrás combinar y disfrutar de todo. No tendrás que elegir lo que necesitas porque lo tendrás todo a tu alcance.*

*Te presentamos un territorio de 6.000 km² con paisajes increíbles de las playas más singulares del Mediterráneo y de las montañas más genuinas de los Pirineos. Un territorio con más de 40 volcanes, pueblos medievales y de pescadores con historia en cada piedra y rutas fantásticas para practicar cualquier disciplina deportiva. Una tierra donde se elabora vino desde tiempos milenarios, donde disfrutarás de experiencias sensoriales y de bienestar, con un legado cultural increíble y una gastronomía que fusiona tradición y vanguardia, avalada por 21 estrellas Michelin.*

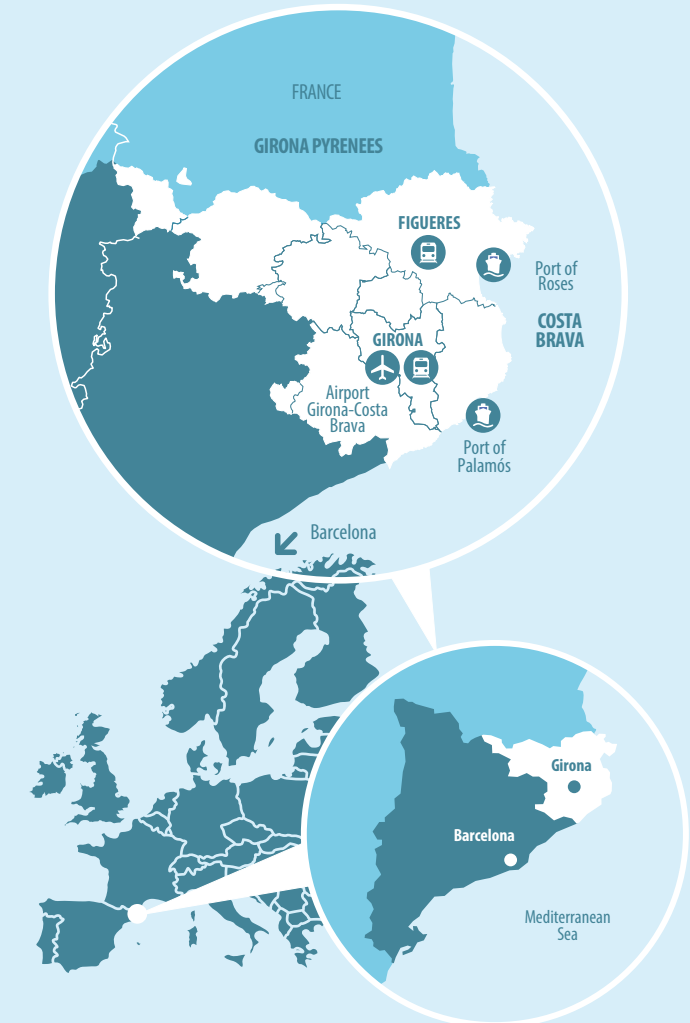
We are pleased to present a destination where you can find and combine everything all in one place. A place where you won't have to choose what you need because you'll have it all within reach.

A region with almost 6,000 km² filled with the incredible landscapes of the Mediterranean's most unique beaches and the Pyrenees' most breathtakingly beautiful mountainscapes, a region with over 40 volcanoes, medieval towns and fishing villages where every stone exudes history, and fantastic trails available to practice any kind of sport on. This region has been making wine for centuries, and offers sensorial and wellness experiences, as well as an incredible cultural legacy and a cuisine that blends the traditional with the avant-garde, earning its restaurants a total of 21 Michelin stars.

*Nous vous proposons une destination où vous pourrez combiner et trouver de tout. Où vous n'aurez pas à choisir ce dont vous avez besoin puisque tout sera à votre portée.*

*Voici un territoire de 6.000 km² bénéficiant de paysages extraordinaires sur les plus belles plages de la Méditerranée et dans les montagnes les plus authentiques des Pyrénées, une terre avec pas moins de 40 volcans, des villages médiévaux et de pêcheurs où chaque pierre a une histoire, et abritant de magnifiques itinéraires pour toutes les disciplines sportives. Une terre qui produit du vin depuis des temps immémoriaux, offrant un tas d'expériences sensorielles et de bien-être, au legs culturel fabuleux et dont la gastronomie, avec ses 21 étoiles Michelin, mêle tradition et avant-garde.*

**Com arribar-hi?**  
**¿Cómo llegar?**  
**How to get there?**  
*Comments'y rendre?*



Photographs: Cabrera and Anna Pla-Narbona · Design: Safareig Creatiu



**Benestar**  
**Bienestar**  
**Wellbeing**  
**Bien-être**

[www.costabrava.org](http://www.costabrava.org)

- Instagram @costabravapirineu
- X @costabrava
- LinkedIn Costa Brava Girona Tourist Board
- TikTok @costabravapirineu

**Necessites més informació?**  
**¿Necesitas más información?**  
**Need more information?**  
**Besoin de plus d'informations ?**



**Ingrid Casado**  
Wellbeing product manager  
[icasado@costabrava.org](mailto:icasado@costabrava.org)



**Costa Brava & Girona Pyrenees**

**El lloc ideal per connectar amb el teu interior / El lugar ideal para conectar con tu yo interior / The ideal place to connect with your inner self / L'endroit idéal pour se connecter à son moi intérieur**

*Descansa, relaxat*  
Descansa, relájate  
**Rest, unwind**  
*Reposez-vous, détendez-vous*

*Menjar saludable*  
Comida sana  
**Healthy food**  
*Alimentation saine*

*Cos, ment i ànima*  
Cuerpo, mente y alma  
**Body, mind and soul**  
*Corps, esprit et âme*

*Escapades saludables*  
Escapadas saludables  
**Healthy getaways**  
*Escapades sante*



Espais de retirs de benestar a la Costa Brava i el Pirineu de Girona

Lugares de retiros de bienestar en la Costa Brava y el Pirineo de Girona

Wellbeing retreats in Costa Brava & Girona Pyrenees

Lieux de retraites bien-être sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | Fas retirs organitzats per tercers? / ¿Realizas retiros organizados por terceros? / Do you host retreats organised by third parties? / Organisez-vous des retraites organisées par des tiers ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 02 | Llogues instal·lacions específiques i comparteixes l'establiment amb altres clients? / ¿Alquilas instalaciones específicas y compartes el establecimiento con otros clientes? / Do you hire specific facilities and share the establishment with other clients? / Louez-vous des locaux spécifiques et partagez-vous l'établissement avec d'autres clients ?                                                                                                                                                                                                        |
| 03 | Es pot llogar tot l'establiment d'ús exclusiu? / ¿Se puede alquilar todo el establecimiento para uso exclusivo? / Can the entire establishment be hired for exclusive use? / Est-il possible de louer l'ensemble de l'établissement pour un usage exclusif ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 04 | Es poden adaptar els menús (vegans, vegetarians, macrobiòtics)? / ¿Se pueden adaptar los menús (veganos, vegetarianos, macrobióticos)? / Can the menus be adapted (vegan, vegetarian, macrobiotic)? / Les menus peuvent-ils être adaptés (végétalien, végétarien, macrobiotique) ?                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 05 | Ofereixes instructors de benestar i activitats? / ¿Ofreces instructores y actividades de bienestar? / Do you provide wellness instructors and activities? / Disposez-vous des instructeurs et des activités de bien-être ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 06 | Poden els clients portar el seu propi menjar i/o xef? / ¿Pueden los clientes llevar su propia comida y/o chef? / Can clients bring their own food and/or chef? / Les clients peuvent-ils apporter leur propre nourriture et/ou leur propre chef?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 07 | Els clients poden portar el seu propi equip d'instructors/terapeutes? / ¿Pueden los clientes traer su propio equipo de instructores/terapeutas? / Can clients bring their own team of instructors/therapists? Louez-vous des locaux spécifiques et partagez-vous l'établissement avec d'autres clients ?                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 08 | Hi ha estores de ioga disponibles a l'establiment? / ¿Hay esterillas de yoga disponibles en el establecimiento? / Are yoga mats available at the establishment? / Des tapis de yoga sont-ils disponibles dans l'établissement ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 09 | Hi ha espais interiors per practicar ioga i altres activitats de benestar? Capacitat? / ¿Hay espacios interiores para practicar yoga y otras actividades de bienestar? ¿Aforo? / Are there indoor spaces to practice yoga and other wellness activities? Capacity? / Y a-t-il des espaces intérieurs pour pratiquer le yoga et d'autres activités de bien-être ? Quelle son leur capacité ?                                                                                                                                                                         |
| 10 | Hi ha espais a l'aire lliure per practicar ioga i altres activitats de benestar? Capacitat? / ¿Hay espacios al aire libre para practicar yoga y otras actividades de bienestar? ¿Aforo? / Are there outdoor spaces to practice yoga and other wellness activities? Capacity? / Y a-t-il des espaces extérieurs pour pratiquer le yoga et d'autres activités de bien-être ? Quelle son leur capacité ?                                                                                                                                                               |
| 11 | Mida mínima del grup? / ¿Tamaño mínimo del grupo? / Minimum group size? / Taille minimale du groupe ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12 | Mida màxima del grup? / ¿Tamaño máximo del grupo? / Maximum group size? / Taille maximale du groupe ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13 | Organitzeu els vostres propis retirs? / ¿Organizas tus propios retiros? / Do you organise your own retreats? / Organisez-vous vos propres retraites ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14 | Promocioneu els retirs allotjats al vostre establiment al vostre lloc web? I als teus comptes de xarxes socials? Altres canals? / ¿Promocionas los retiros que se organizan en tu establecimiento en tu sitio web? ¿Y en tus cuentas de redes sociales? ¿Otros canales? / Do you promote the retreats hosted at your establishment on your website? And on your social media accounts? Other channels? / Faites-vous la promotion des retraites organisées dans votre établissement sur votre site Internet ? Et sur vos réseaux sociaux ? Ou sur d'autres canaux ? |
| 15 | Ofereix algun altre servei de benestar? / ¿Ofrecen otros servicios de bienestar? / Do you offer any other wellness services? / Offrez-vous d'autres services de bien-être?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 16 | Membre del Club de màrqueting de Salut i Benestar al Patronat de Turisme de la Costa Brava. / Miembro del Club de marketing de Salud y Bienestar del Patronato de Turismo de la Costa Brava. / Member of the Costa Brava Tourist Board's Wellbeing marketing club. / Membre du club de marketing du bien-être du Conseil du tourisme de la Costa Brava.                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                          |                                                                                                                                              |                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Hotel Cala del Pi<br>hotelcaladelpi.com                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mas Garganta<br>masgarganta.com                                                                                        | Balneari Vichy Catalan<br>hotelbalnearivichycatalan.com                  | Casa Santa Elena<br>casa-santa-elena.org                                                                                                     | Hotel Can Xiquet<br>hotelcanxiquet.com |
| ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ✓                                                                                                                      | ✓                                                                        | ✓                                                                                                                                            | ✓                                      |
| ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ✓                                                                                                                      | ✓                                                                        | ✓                                                                                                                                            | ✓                                      |
| ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ✓                                                                                                                      | ✓                                                                        | ✓                                                                                                                                            | ✓                                      |
| ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ✓                                                                                                                      | ✓                                                                        | ✓                                                                                                                                            | ✓                                      |
| ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ✓                                                                                                                      | ✓                                                                        | ✓                                                                                                                                            |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        | ✓                                                                        |                                                                                                                                              |                                        |
| ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ✓                                                                                                                      | ✓                                                                        | ✓                                                                                                                                            |                                        |
| ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ✓                                                                                                                      | ✓                                                                        | ✓                                                                                                                                            |                                        |
| 1/60 - 1/200                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 / 20                                                                                                                 | 100                                                                      | 5 habitacions / 5 habitaciones / 5 rooms / 5 chambres (10 - 100)                                                                             |                                        |
| Al voltant dels 350 / Alrededor de 350 / Around 350 / Environ 350                                                                                                                                                                                                                                          | Sense límit / Sin limite No limit / Aucune limite                                                                      | 100                                                                      | Sense límit / Sin limite No limit / Aucune limite                                                                                            |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20 persones amb allotjament / 20 personas con alojamiento / 20 persons with accommodation / 20 personnes avec logement |                                                                          |                                                                                                                                              |                                        |
| 200 sense allotjament. Amb allotjament: 39 habitacions dobles i 13 suites / 200 sin alojamiento. Con alojamiento: 39 habitaciones dobles y 13 suites / 200 without accommodation. With accommodation 39 double rooms & 13 suites / 200 sans hébergement. Avec hébergement 39 chambres doubles et 13 suites | 28                                                                                                                     |                                                                          |                                                                                                                                              |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                          | ✓                                                                                                                                            |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Xarxes socials / Redes sociales / Social media / Réseaux sociaux                                                       |                                                                          | Web i xarxes socials / Web y redes sociales / Website & social media / Site internet et réseaux sociaux                                      |                                        |
| Spa i tractaments / Spa y tratamientos / Spa & treatments / Spa et soins                                                                                                                                                                                                                                   | Hort ecològic / Huerto orgánico / Organic garden / Jardin bio                                                          | Spa i tractaments / Spa y tratamientos / Spa & treatments / Spa et soins | Benestar i activitats turístiques / Bienestar y actividades turísticas / Wellness & tourist activities / Bien-être et activités touristiques |                                        |
| ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ✓                                                                                                                      | ✓                                                                        | ✓                                                                                                                                            | ✓                                      |

|                                                                                                                        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mas Pineda<br>maspineda.cat                                                                                            | Hotel Can Buch<br>canbuch.com                                        | Hotel Camiral<br>camiral.com                                                                                                                                                                                        | Hotel Santa Marta<br>hotelsantamarta.es                                                                               |
| ✓                                                                                                                      | ✓                                                                    | ✓                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                     |
| ✓                                                                                                                      | ✓                                                                    | ✓                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |
| ✓                                                                                                                      | ✓                                                                    | ✓                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                     |
| ✓                                                                                                                      | ✓                                                                    | ✓                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                     |
| ✓                                                                                                                      | ✓                                                                    | ✓                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                     |
| ✓                                                                                                                      |                                                                      | ✓                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                     |
| ✓                                                                                                                      | ✓                                                                    | ✓                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                     |
| 2 habitacions / 2 habitaciones / 2 rooms / 2 chambres (12 - 50 pax)                                                    | 18                                                                   | 50                                                                                                                                                                                                                  | 50                                                                                                                    |
| 3 espais / 3 espacios / 3 spaces / 3 espaces (20 - 40 pax)                                                             | 18                                                                   | 50                                                                                                                                                                                                                  | Sense límit / Sin limite No limit / Aucune limite                                                                     |
| 10                                                                                                                     | 16                                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                   | 10                                                                                                                    |
| 20                                                                                                                     | 24                                                                   | Hotel Camiral 138 habitacions / 138 habitaciones / 138 rooms / 138 chambres<br><br>Hotel La Vida 50 habitacions/ 50 habitaciones / 50 rooms / 50 chambres                                                           | 140                                                                                                                   |
| ✓                                                                                                                      | ✓                                                                    | ✓                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |
| Xarxes socials i butlletins / Redes sociales y newsletter / Social media and newsletter / Médias sociaux et newsletter | Xarxes socials / Redes sociales / Social media / Réseaux sociaux     | Web, xarxes socials, premsa i agències de viatges / Web, redes sociales, prensa y agencias de viajes / Website, social media, press & travel agencies / Site internet, réseaux sociaux, presse et agences de voyage | ✓                                                                                                                     |
| Activitats de benestar / Actividades de bienestar / Wellness activities / Activités de bien-être                       | Spa hammam, tractaments / Spa hammam, treatments / Spa hammam, soins | Spa, tractaments, centre de benestar i activitats / Spa, tratamientos, centro de bienestar y actividades / Spa, treatments, wellness center & activities / Spa, soins, centre de bien-être & activités              | Activitats de spa i benestar / Actividades de spa y bienestar / Spa & wellness activities / Activités spa & bien-être |
| ✓                                                                                                                      | ✓                                                                    | ✓                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                     |