



Salud y bienestar
Costa Brava
Pirineu de Girona

Salud y bienestar*



* Un lugar para conectar con tu interior



Salud y bienestar
Costa Brava
Pirineu de Girona



Índice

6	PRESENTACIÓN	75	BOSQUES SALUDABLES E ITINERARIOS TERAPÉUTICOS
11	DESCANSO, REPOSO	80	CULTURA
37	COMIDA SALUDABLE	82	NATURALEZA Y TURISMO ACTIVO
43	MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU	84	MAPA
53	CUÍDATE	86	LEYENDA DEL MAPA
65	ESCAPADAS SALUDABLES		

Leyenda de los iconos



Spa



Restaurante saludable



Tratamientos



Gimnasio



Actividades de meditación



Alquiler de bicicletas



Actividades de yoga



Piscina exterior



Salud y bienestar

El enclave geográfico de Girona mezcla en su territorio todos los paisajes que nos pueden hacer soñar. Desde las aguas cristalinas, azules y turquesas de las pequeñas calas recónditas de la Costa Brava, hasta las aguas verdes que impactan los acantilados rocosos del cabo de Creus. Los amantes de la montaña pueden practicar esquí, *nordic walking*, *trekking*, senderismo, *rafting*, golf... y todo tipo de deportes de aventura o mucho más familiares. Pirineos, ríos, lagos, embalses y costa configuran un territorio rico en actividades artísticas, musicales, deportivas, lúdicas y terapéuticas, con balnearios, termas, spas y toda la cultura de las aguas que nos permite disfrutar del tiempo libre con un mimo exclusivo y saludable.

Una escapada encierra deseos de pasarlo bien, de desconectar, de colmar el espíritu deportivo o aventurero... pero también esconde tras el viaje una necesidad imperiosa de descanso, de relax, de placer y de bienestar.

Balnearios centenarios con sus aguas mineromedicinales, termas urbanas y también hoteles-spa con tratamientos y equipos médicos integrados por fisioterapeutas, endocrinos, hidrólogos, naturópatas, esteticistas... con tentadores programas que aseguran bienestar, con una vuelta a casa sin estrés y con toda la energía para retomar nuevamente el trabajo diario.

Retiros en un balneario o en un spa también permiten disfrutar de tratamientos estéticos de última generación o probar las bondades de las envolturas de chocolate, los masajes de caviar y las mascarillas de oro, además de beneficiarse de otros muchos ingredientes activos que estimulan las funciones celulares y metabólicas de la piel, para frenar la oxidación, el estrés de la contaminación de las grandes ciudades y recuperar ese tono de piel sonrosado y saludable... frenando la aparición de arrugas.

El Club Salud y Bienestar del Patronato de Turismo Costa Brava Girona cuenta con una variada propuesta de colaboradores con el objetivo prioritario de hacer todo lo posible para que la desconexión sea plena, para liberarse del estrés y la rutina diarios.



La alimentación equilibrada, con productos de kilómetro cero, es básica en dietas adelgazantes, combinando la sinergia con ejercicio, balneoterapia, medicinas alternativas y los últimos avances tecnológicos en estética y medicina estética, que eliminan el exceso de peso, depuran el organismo y le devuelven el equilibrio.

En un ritmo diario sin tregua, tener tiempo para uno mismo es el lujo máximo, y la Costa Brava y el Pirineo de Girona ofrecen una carta de posibilidades para que, además de encontrar ese tiempo, podamos disfrutar del entorno, sean cuales sean las prioridades de cada uno, pero sobre todo descubriendo nuevas actividades que se mueven entre el placer y la terapia, como los baños de bosque terapéuticos, la práctica o iniciación del yoga, el tai chi o la danzaterapia, sin olvidar experiencias como el submarinismo, el parapente, la vela... y también con actividades lúdicas para niños, con una oferta que va desde tratamientos para calmar su nerviosismo frente a los estudios y, por

supuesto, con actividades al aire libre como montar a caballo, practicar senderismo, hacer excursiones en bici, salidas en barco... Sin olvidar que Girona es tierra de genios creativos, con el Museo Dalí, el Museo del Cine o el Museo del Juguete. Y los más sibaritas acertarán al saborear una gastronomía autóctona, distinta, creativa... que va desde los platos de pescadores a los platos de alta montaña o de caza, y todo muy bien acompañado por vinos con denominación de origen de la zona. Solo es cuestión de dejarse seducir.





Descanso, reposo

Una escapada *slow*, la mejor receta para el bienestar

Parar, para volver a empezar. Recuperar toda la energía y la fuerza perdidas con la fatiga de la rutina y descubrir de nuevo la paz, la calma, la armonía y el equilibrio en nuestros hoteles de bienestar, spas y balnearios.



Costa Brava
Pirineu de Girona

Una escapada *slow*, la mejor receta para el bienestar

Algo tan simple como tomarse un respiro debería formar parte de los planes de la agenda habitual, porque la rutina crea un ritmo que limita el potencial tanto físico como mental, y, sin darnos cuenta, necesitamos un tiempo de desconexión para volver a empezar con toda la energía posible.

Escaparse un par de días para ponerse en modo *off* es precisamente la esencia del concepto *wellness*, creado en los años cincuenta del siglo pasado por el estadounidense Halbert Dunn, con la idea de entender el bienestar como un movimiento que va más allá de la propia salud y conseguir el equilibrio integral.

La filosofía *wellness* experimenta con todas las dinámicas posibles que influyen tanto a nivel corporal como espiritual. La cultura *New Age*, que ya cuajó en los años setenta con la eclosión de las medicinas alternativas, la psicología no experimental,

las estancias en balnearios, spas u hoteles *wellness*, hoy se engloba en un movimiento mucho más amplio, que añade un perfeccionismo en estilo de vida, con actividades de autorrealización, siguiendo determinadas pautas de alimentación *detox*, programas *fitness* y experiencias lúdicas, demostrando claramente su influencia positiva cuando cada uno de esos planes se interioriza, se mentaliza y, finalmente, se normaliza como un hábito saludable.

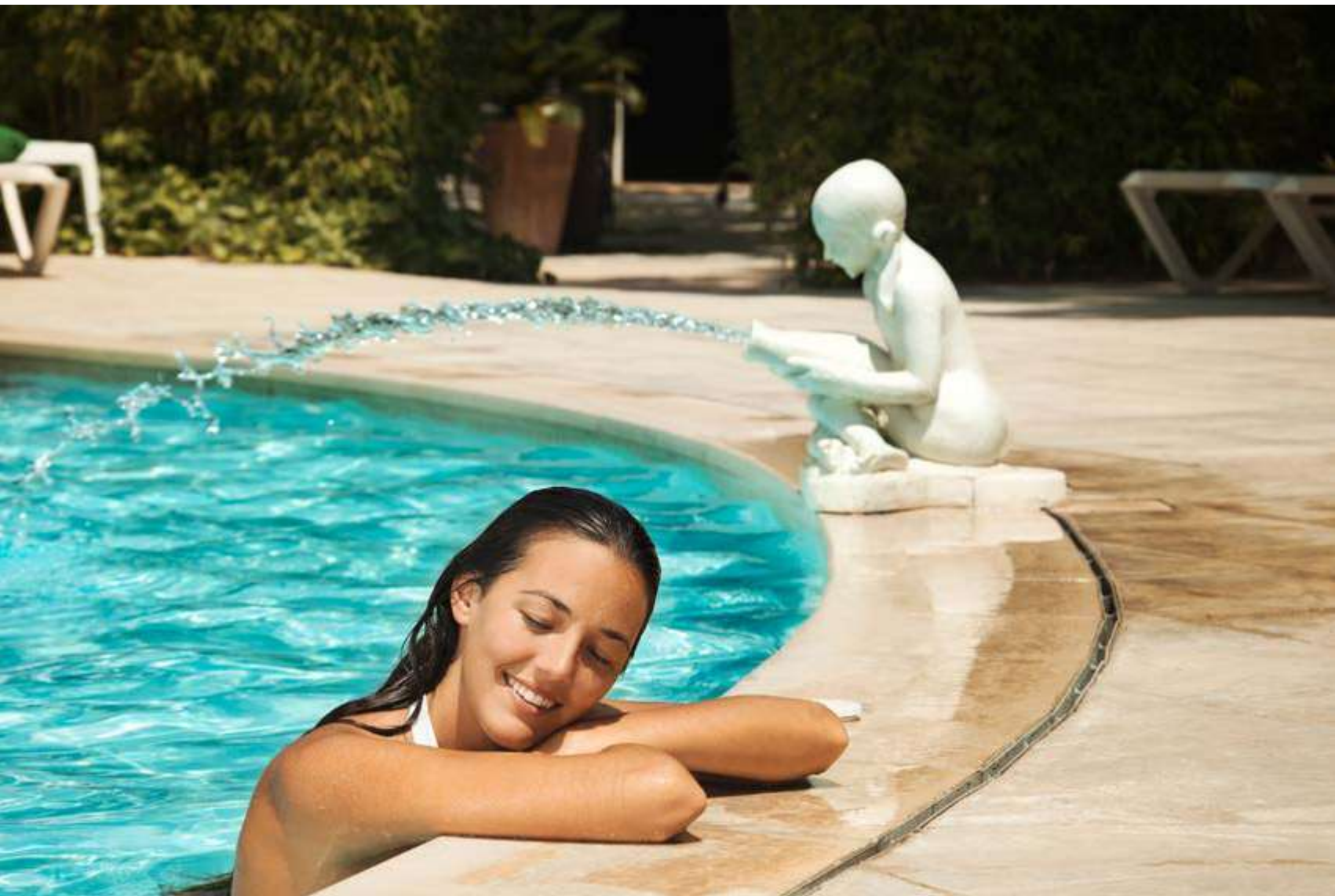
Las estancias en balnearios, para descansar y tomar las aguas que, a principios del siglo pasado, hicieron las delicias de toda una sociedad, hoy se democratizan y ya son una exigencia de casi un tercio de *millennials*, que no acuden a un hotel si no añade un buen programa alternativo y opcional de planes de salud y bienestar. De esta forma, vemos que algunas propuestas tienen mucho más éxito que otras, como por ejemplo una escapada para entregarse

en cuerpo y alma a una cura de sueño. Por supuesto que doctores especializados en el sueño aconsejan pasar un tercio de la vida durmiendo, pero siempre con una buena calidad de sueño, y eso hoy ya es posible en hoteles con habitaciones *deep sleep*, que ofrecen estancias sin contaminación de ruido, con una iluminación interior muy estudiada, incluso con esencias aromáticas ambientales relajantes y, por supuesto, con tejidos orgánicos o sin conexión wifi, para asegurar un sueño profundo y reparador.

Un retiro a tiempo puede devolver lo que se conoce como el *high level wellness*, alto nivel de bienestar, puesto que no solo vamos a descansar, dormir y desconectar, sino que también reconfiguramos el organismo con una dieta controlada que, a la vez, aporta al organismo el equilibrio nutricional necesario que favorece el proceso digestivo y el descanso.

Romper rutinas y experimentar un encierro *wellness* marca horarios con actividades nuevas y dietas que previenen el síndrome metabólico, que no son más que factores fisiológicos que pueden desencadenar alteraciones orgánicas o psíquicas y que acaban en ansiedad o estrés. Una escapada *slow*, la mejor receta para la salud.







Balneari Prats ***

Balneario

Pl. de Sant Esteve, 7 · 17455 Caldes de Malavella
Tel. 972 470 051
www.balneariprats.com · info@balneariprats.com

Vacaciones: Enero

Habitaciones: 83 (29 en la parte reformada,
2 suites y 52 en la parte no reformada)

Las propiedades curativas de las aguas termales de Caldes de Malavella son conocidas desde los inicios del Imperio romano. Estas aguas provienen del manantial de La Mina, que emerge a unos 56 - 60 °C de temperatura. Su composición mineralógica y química, principalmente bicarbonatada, sódica, alcalina, litínica y fluorada, contiene elementos tan variados como silicio, litio, aluminio, calcio, potasio y manganeso, todos ellos en proporciones muy bajas. Esta composición ofrece unas propiedades curativas excelentes que mejoran la estimulación de la secreción gástrica, favorecen la acción del páncreas, mejoran las dolencias reumáticas, circulatorias y respiratorias, y tienen un poderoso efecto relajante sobre el sistema nervioso.

La zona de balneoterapia ofrece tratamientos con las aguas termales naturales a base de bañeras de burbujas, de esencias, envolturas de fangos, algas y arcillas, así como masajes corporales practicados por fisioterapeutas, *jet*, ducha circular... Uno de los mejores atractivos del Prats es su piscina termal exterior, con la fuente de agua termal a 32 °C de temperatura, que permite disfrutar de sus beneficios en cualquier época del año.

Las nuevas habitaciones del balneario disponen de bañera jacuzzi en su interior, mientras que las suites poseen terraza con jacuzzi exterior. Sus jardines son un remanso de paz y es la mejor opción para escapadas románticas y también para familias, porque su ambiente

y su trato cercano convierten la estancia en un verdadero relax. Su restaurante propone una cocina de alta calidad, con productos km 0 de la zona y siguiendo las pautas de la saludable dieta mediterránea.







Hostal Spa Empúries ****

Spa

Platja del Portitxol, s/n · 17130 L'Escala
Tel. 972 775 939

www.hostalempuries.com · spa@hostalempuries.com

Vacaciones: Abierto todo el año

Habitaciones: 55

Escaparse a Empúries es una experiencia *mindfulness* que no encontraremos en otro lugar. El Hostal Empúries está situado frente al mar, en la misma cala del Portitxol y a pocos metros de las ruinas arqueológicas donde habitaron las civilizaciones griega y romana. Su privilegiada ubicación permite actividades tan diversas como paseos en bicicleta por el camino de ronda, que bordea el mar hasta llegar a L'Escala, donde podremos degustar sus típicas anchoas, o en dirección norte hasta el pequeño pueblo de pescadores de Sant Martí d'Empúries. Desde el mismo hotel se organizan muchas actividades deportivas, desde *paddle surf*,

una actividad lúdica para eliminar tensiones siempre que el mar lo permita, con la que se aprende a trabajar el equilibrio, la fuerza y la resistencia, hasta kayak o salidas en embarcación. Frente al mar y con los primeros rayos de sol se inician las clases de yoga ,preparando la respiración, la relajación y la meditación según sus principios filosóficos.

La zona spa invita al bienestar físico y mental, con piscina cubierta climatizada, baño de vapor, hammam y sauna finlandesa, y ofrece tratamientos para renovar las energías vitales y mimar la piel con su propia cosmética natural, orgánica y elaborada sin parabenos para todo tipo de pieles.

hostal *spa* empúries



La experiencia culinaria es totalmente exclusiva, con huerto propio, gastronomía de km 0, con pescado fresco del día de la lonja de L'Escala, que se encuentra a tan solo dos kilómetros del hotel. Sus cenas degustación en el restaurante Villa Teresita, con vistas sobre el Mediterráneo, son inolvidables, y sus desayunos, elaborados con embutidos, quesos y aceites de la zona, servidos frente al mar, no dejan indiferente.





Hotel Spa Terraza ****

Spa

Avda. de Rhode, 32 · 17480 Roses
Tel. 972 459 930
www.hotelterraza.com · spa@hotelterraza.com

Vacaciones: Del 12 de noviembre al 15 de marzo
Habitaciones: 83

El hotel se levanta junto a la arena como un gran balcón con vistas al mar en la Badia de Roses, nominada una de las bahías más bellas del mundo. El Golf de Roses ofrece una riqueza histórica con su Ciudadela Romana del siglo XVI, pero sobre todo su propuesta de actividades es tan variada que alcanza desde visitas culturales al Museo Dalí, experiencias únicas como ver salir el sol desde una barca de pescadores, comer el típico arroz de pescadores en una cala virgen del Cap de Creus, degustar y hacer cata de vinos D.O. Empordà o practicar actividades náuticas.

El spa se encuentra en el último piso del hotel para saborear unas vistas espectaculares, con piscina climatizada cubierta con cristales que permiten

disfrutar de una experiencia única. Los tratamientos son auténticos rituales de inspiración ancestral sobre las tradiciones atávicas de la zona, que logran reducir el estrés y la fatiga mental, además de disponer de cabinas dobles con bañera de hidromasaje, masaje Vichy, ducha jet, hammam, sauna, ducha bitérmica y de aromaterapia.

La gastronomía con la Cuina d'en Norat, creada por el fundador del hotel con la tradición culinaria de hace 80 años, propone y recupera platos típicos Empordaneses, con productos frescos y autóctonos, que son la riqueza de la cocina de mercado de hoy. Su menú degustación es el broche de lujo para una experiencia singular.







Hotel Balneari Vichy Catalan ***

Balneario

Av. del Doctor Furest, 32 · 17455 Caldes de Malavella
Tel. 972 470 000
www.balneari.cat · reserves@vichycatalan.es

Vacaciones: Abierto todo el año
Habitaciones: 86 + 2 suites



El balneario está situado donde emerge el agua termal Vichy Catalan, una de las más saludables y apreciadas del mundo, en un edificio de estilo neomudéjar, joya del modernismo del siglo XIX, con un espacio y unos jardines perfectos para practicar deporte al aire libre. Sus aguas termales bicarbonatadas sódicas y alcalinas del manantial Vichy Catalan, a 35-37 °C (en su origen brotan a 60°), atesoran propiedades únicas y permiten curas externas e internas para el organismo, ya que tomarse un vaso al levantarse en ayunas tiene un beneficioso efecto *detox*. Pero donde sus aguas despliegan todas sus propiedades es en los tratamientos de balneoterapia, aplicada con el clásico masaje de ducha Vichy, hidroterapia, fangos y masajes relajantes. La zona de aguas propone también sauna, jacuzzi, circuito y duchas térmicas, además del

hammam de vapor húmedo creado con las aguas naturales de Vichy Catalan que caen por la gruta natural, creando una atmósfera que limpia el sistema respiratorio, purifica la piel y oxigena todo el cuerpo por dentro y por fuera. Las aguas tomadas favorecen la buena digestión y la función renal, y actúan sobre los tejidos celulares de la piel, la musculatura y los huesos. Son ricas en flúor, sodio, bicarbonato, sulfato, manganeso, calcio, litio y hierro, y tienen un poder desintoxicante que se aprecia dentro y fuera del organismo. Su restaurante Delicius propone una cocina de temporada, de proximidad y saludable, recreando los platos de la cocina regional de la zona y algunos elaborados con las propias aguas termales Vichy Catalan. Un templo para el relax, la desconexión y la salud.





Hotel Ciutat de Girona & Apartments ****

Hotel de Bienestar

C. Nord, 2 · 17001 Girona
Tel. 972 483 038 · Fax. 972 483 038
www.hotelciutatdegirona.com
info@hotelciutatdegirona.com

Lo mejor de viajar es disfrutar de todas las facetas de una misma ciudad, y este pequeño hotel cuatro estrellas, situado en el centro histórico de Girona, cubre los sueños de los viajeros más inquietos, ofreciendo explorar actividades *slow* que despiertan los sentidos. El hotel ostenta el certificado de turismo responsable *Green Hotel* y propone las *Greet Green Experiences*, con un amplio abanico de actividades. Los más aventureros podrán sobrevolar en globo la zona volcánica de la Garrotxa, las montañas del Canigó, Montserrat o Pedraforca, hasta perseguir el litoral de la serpenteante Costa Brava. Para los más sibaritas el hotel sugiere los talleres de ecoturismo botánico acompañados por Evarist March, botánico del Cellar de Can Roca, que propone una experiencia aromático-gastronómica a partir de un paseo por el barrio judío

Vacaciones: Abierto todo el año
Habitaciones: 44 habitaciones y 8 apartamentos

hasta los jardines de la muralla. En su recorrido descubre las flores aromáticas utilizadas en la cocina tradicional de la Girona medieval, para terminar en el Cocktail Bar Ms Moon con una cata de vinos, identificando las notas florales descubiertas durante el taller. Los más deportistas disponen de clases dirigidas virtuales de Spinning todo el día, entrenamientos para ciclistas y alquiler de todo el equipo para runners, amantes del golf, de la vela y natación. Quienes prefieran relajarse en las aguas de su Spa pueden elegir su carta de masajes y rituales de tratamientos con cosmética de proximidad, artesana y sostenible, formulada con ingredientes de la zona. Y la experiencia más *trendy* con los Baños de Bosque Saludable, una terapia japonesa que se ha convertido en tendencia *mindfulness*, que actúa sobre el estrés mejorando



el sistema nervioso. Para terminar descubriendo la Girona más polifacética con su Museo de Historia de los Judíos, el Museo del Cine, el Castillo de Púbol de Gala Dalí o la Heladería de los Hermanos Roca.





HOTEL
PERALADA
WINE SPA & GOLF

WINE SPA
PERALADA

Hotel Peralada Wine Spa & Golf *****

Spa

C. de Rocabertí, s/n · 17491 Peralada
Tel. 972 538 830 · 972 538 833
www.hotelperalada.com · www.winespa.com
hotel@golfperalada.com · hotelwinespa@golfperalada.com

Vacaciones: Abierto todo el año
Habitaciones: 54 habitaciones y 10 suites

El lujo y el placer se unen a los espíritus más deportivos en el Peralada Resort, donde se pueden disfrutar experiencias exclusivas en un entorno único, también para los amantes del golf, ya que el hotel dispone de un campo de 18 hoyos que permite desde iniciarse, perfeccionar el *swing*, hasta la alta competición, porque el campo está preparado para jugadores de todos los niveles. Su zona Wine Spa basa los tratamientos en la vinoterapia, con los derivados de la uva y vinos cosechados en sus propios viñedos en la misma zona del Alt Empordà y de las bodegas de Peralada. La zona de aguas el Cellar dispone de circuito con jacuzzi, piscina, hamman, sauna y pediluvio. El Divinum se inspira en la antigua Roma con un circuito privado para pequeños grupos que quieran disfrutar del placer termal y el Baño Gran Claustro es un espacio privado para

relajarse en pareja, con sauna, jacuzzi y tratamientos a cuatro manos. La piel experimenta las sensaciones del extracto de uva roja, micronizado de viña, fangos de vino o aceite de semilla de uva, dejando la piel con luminosidad y exquisitamente suave. El relax se completa con actividades de yoga para conseguir el equilibrio entre mente y cuerpo, mientras que los espíritus más *gourmets* podrán disfrutar de las degustaciones de menús saludables en el restaurante L'Olivera o de la alta cocina con la recién estrenada estrella Michelin de su restaurante Castell de Peralada, con dos ex-Bulli, el chef Xavier Sagristà en los fogones y el *sommelier* responsable de sala Toni Gerez, que garantizan disfrutar del máximo placer y creatividad para los sentidos.







Hotel Resguard dels Vents ****

Spa

Camí de Ventaiola, s/n · 17534 Ribes de Freser
Tel. 972 728 866
www.hotelresguard.com · info@hotelresguard.com

Vacaciones: Noviembre
Habitaciones: 17

La experiencia de alojarse en una típica masía a 1000 metros de altitud, en pleno valle de Ribes, en el Pirineo, se convierte en una escapada más que agradable y relajante. Su situación privilegiada, en pleno bosque, resulta ideal para practicar senderismo, hacer excursiones en bici o a caballo, *trekking* o recorridos en 4x4 y, por supuesto, para disfrutar de las pistas de esquí durante la temporada de nieve.

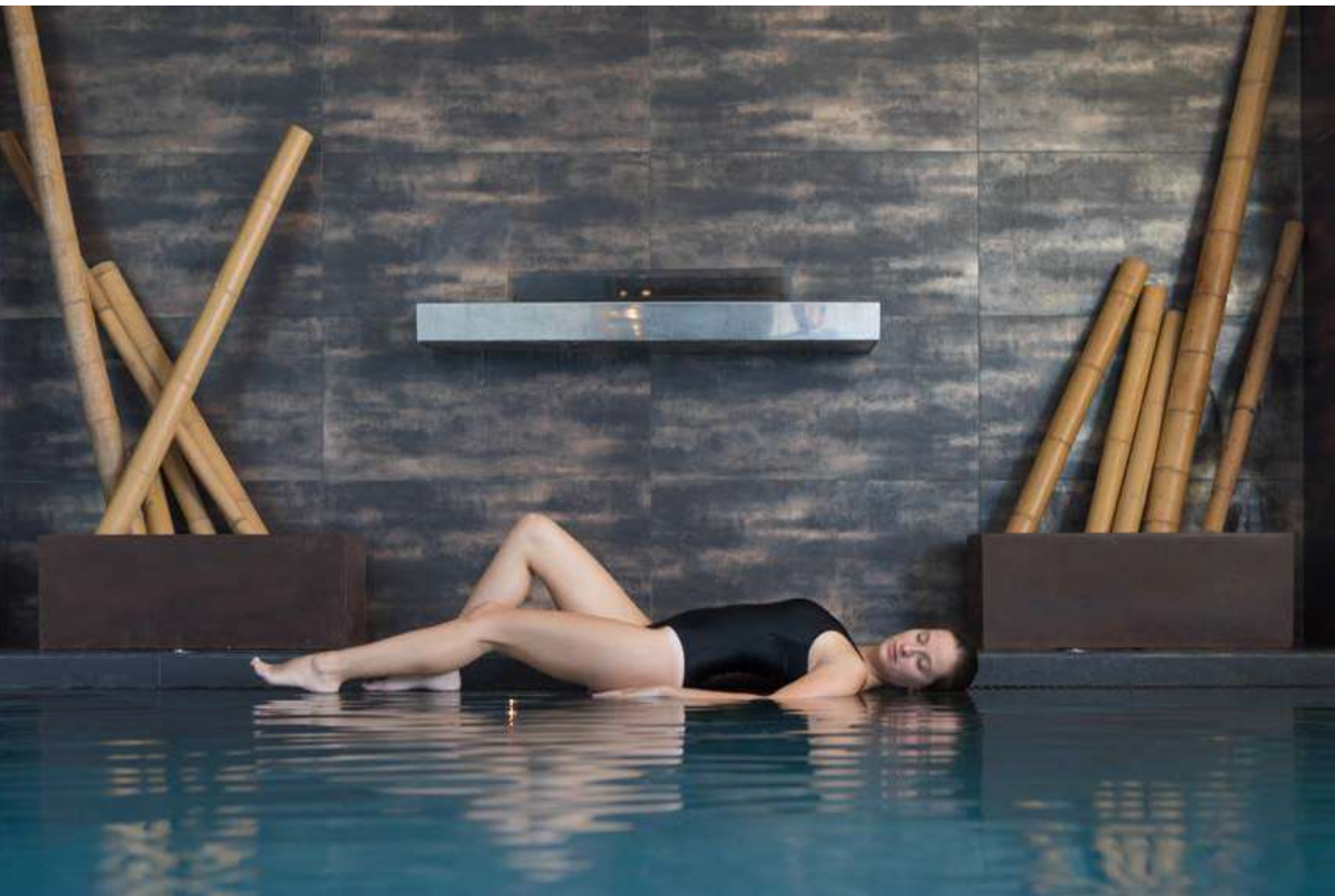
El hotel posee una construcción de piedra y pizarra, en contraste con sus grandes aperturas de cristal, que permiten asomarse a los incomparables paisajes de la alta montaña, a partir de una construcción arquitectónica minimalista y acogedora.

El spa es un espacio innovador y vanguardista en donde se disfruta del silencio de la alta montaña y del sonido de las aguas de sus ríos. La piscina climatizada cubierta se asoma al valle con vistas a las montañas, un paisaje que relaja los sentidos y carga de energía el espíritu y el alma. Las cabinas del spa ofrecen tratamientos con fangos y arcillas remineralizantes, aromaterapia y masajes relajantes que se complementan con las hamacas de mármol caliente, baño turco, sauna y ducha de esencias.

Su gastronomía pirenaica es rica en productos artesanales y naturales a base de quesos, embutidos o mer-

meladas, en productos ecológicos y de proximidad, de los llamados km 0, así como en carne ecológica de la propia finca. En pareja o en familia, se disfruta de la cercanía de la naturaleza en toda su intensidad en cualquier época del año.







Park Hotel San Jorge **** sup.

Spa

Ctra. de Palamós, s/n · 17250 Platja d'Aro
Tel. 972 652 311
www.parkhotelsanjorge.com
recepcion@parkhotelsanjorge.com

Vacaciones: Abierto todo el año
Habitaciones: 121

La cala de la Belladona es una explosión de belleza en plena Costa Brava y donde se sitúa el Park Hotel San Jorge como único espectador de un paraje único. El dominio de sus vistas y el sonido del mar desde cualquier punto del hotel ya es una forma de desconexión y un regalo para los sentidos.

El spa ofrece un ambiente de relax y privacidad para disfrutar de masajes y tratamientos a base de activos naturales de mar y montaña inspirados en la zona que se adaptan a cada necesidad y época del año. Sales marinas, extractos de flores y de plantas salvajes, aceites y esencias aromáticas se mezclan y activan para mimar todo tipo de piel hasta conseguir su equilibrio y belleza natural.

El recorrido sensorial en su piscina termal, el hammam, la sauna y la ducha de sensaciones son la fórmula perfecta para llenarse de energía.

Las actividades deportivas son otra forma de desconectar del estrés, y el Park Hotel San Jorge nos descubre los mejores *greens* de la Costa Brava para practicar o iniciarse en el golf, rutas de senderismo que son experiencias únicas, paseos a caballo y deportes náuticos. Sin olvidar las actividades que se pueden practicar en familia, ya que el hotel dispone de habitaciones suite familiares.

Los más *gourmets* encontrarán en el restaurante Mar Brava las delicias de la cocina mediterránea, mientras que en los meses de más calor abren el restaurante Xiringuito en su terraza jardín, que permite disfrutar de toda la gastronomía asomados al mar. Un plan perfecto para descansar y reconectar con la naturaleza y con uno mismo.







S'Agaró Hotel Spa & Wellness ****

Spa

Platja de Sant Pol, s/n · 17248 S'Agaró
Tel. 972 325 200
www.hotelsagaro.com · info@hotelsagaro.com

Vacaciones: Enero
Habitaciones: 95

Situado en primera línea de mar, rodeado de jardines, piscina, sala relax, biblioteca y terrazas, descubrimos el lugar perfecto para desconectar, en los límites de un pequeño pueblo de pescadores y a pocos kilómetros del bullicio y el *shopping* que propone la turística Platja d'Aro, con tiendas abiertas día y noche.

El Spa Botánico respira vegetación por todos lados, porque está abierto al jardín mediterráneo, y su arquitectura minimalista es un ejercicio de vanguardia. No en vano ostenta el Premio Internacional de Centro Wellness. El agua es protagonista en todo el spa, en forma de piscina lúdica en contacto con el jardín o con carácter terapéutico en la piscina de cascadas, con camas de agua, jacuzzis y piscina contracorriente,

además de sauna seca y de vapor, cabinas de tratamiento y duchas de sensaciones. La cubierta de la piscina superior maximiza la transparencia y enmarca el retazo de cielo como elemento relevante para una relajación plena, a imitación de un invernadero de aguas.

Además de disfrutar de la experiencia y de los tratamientos del spa, el hotel organiza actividades deportivas náuticas, paseos o rutas en bicicleta, y ofrece la posibilidad de jugar en los mejores campos de golf que han acogido competiciones internacionales o en campos más pequeños para iniciarse en este deporte y practicar en familia.



La cocina del restaurante Sa Conca del hotel es mediterránea y saludable, basada en pescado y marisco, arroces y fideuá, carnes y hortalizas, y permite degustar los platos más típicos de un pequeño pueblo de pescadores.

El hotel dispone de una amplia zona ajardinada.





Sallés Hotel & Spa Cala del Pi *****

Spa

Av. del Cavall Bernat, 160 · 17250 Platja d'Aro
Tel. 972 828 429
www.salleshotels.com · jreccpi@salleshotels.com

Vacaciones: Abierto todo el año
Habitaciones: 41 habitaciones y 8 suites



¿Quién no quiere escaparse unos días a una zona privilegiada de la naturaleza? Cala del Pi es un auténtico balcón al Mediterráneo desde donde se puede descansar y relajarse, pero sobre todo disfrutar de sus experiencias sensoriales.

La zona *wellness*, con sus más de 600 m², propone un completísimo circuito de aguas con luz natural que incluye: piscina, cascadas, *jets*, camas de agua, banco de lumbares, jacuzzi, sauna, hammam, duchas terapéuticas, cueva de hielo y cueva de sal.

Dispone de una de las pocas cuevas de sal en donde se crea un microclima rico en minerales que equilibran las defensas del organismo, ayudan a cargarse de energía positiva y mejoran las vías respiratorias.

Y para quienes quieran experimentar nuevas sensaciones, sus rituales les transportarán a tierras tan lejanas como India, Marruecos... a través de masajes corporales con aceites, aromas y protocolos inspirados en los exóticos Mundos de Cala del Pi. Pero la joya de sus tratamientos es ARRELS, que se inspira en el territorio donde se levanta el hotel, Cala del Pi, el olor a mar y a pino, sensaciones únicas que hacen que el bienestar cree vínculo con la esencia del territorio, un tratamiento diseñado exclusivamente para caer rendido al relax.

El restaurante Aurum, bajo la dirección del chef Enric Herce, propone creativos menús saludables y toda una explosión de sabores gourmet en sus menús degustación, para que el relax sea también un placer para los más sibaritas.





Spa Hotel Santa Marta *****

Spa

Platja de Santa Cristina, s/n · 17310 Lloret de Mar
Tel. 972 364 904
reserves@hotelsantamarta.net · www.hotelsantamarta.es

Vacaciones: Abierto todo el año
Habitaciones: 78



Despertarse frente al mar, en el corazón de un paraje dominado por 7 hectáreas de bosque y con la playa casi privada a los pies, es el lujo que necesita el alma para reencontrar la paz, el sosiego y la conexión con uno mismo. Escaparse unos días al Santa Marta va más allá de lo que se entiende por una estancia hotelera en el mismo centro de la Costa Brava. Todo el edificio es un gran balcón frente al Mediterráneo, y desde cualquier rincón el sonido del mar mece hasta a los espíritus más inquietos.

Las nuevas instalaciones del spa siguen una arquitectura minimalista y muy vanguardista, puesto que se estructura en distintos desniveles aprovechando la

montaña y surcando las rocas del acantilado frente al mar. Las vistas desde la zona termal o desde el gimnasio no pueden ser más reconfortantes, mientras se disfruta del circuito de aguas en una atmósfera de sosiego o de los tratamientos thai y ayurveda, buscando siempre técnicas de masaje naturales, trabajadas sin otra tecnología que la experiencia sensorial del contacto manual. Las actividades deportivas como las salidas en kayak, el tenis, la natación o el senderismo forman parte también del día a día. Quienes buscan la más pura conexión con la naturaleza, también pueden participar de los retiros de yoga, organizados para

todos los niveles de iniciación, desde principiantes hasta yoguis avanzados. La gastronomía del Santa Marta ofrece la riqueza de la cocina típica de la zona, pescados y mariscos de la lonja, carnes de sus pastos y toda la riqueza de la huerta para degustar deliciosos platos de la cocina mediterránea.



Comida saludable

Comer bien para estar y sentirse mejor

La dietética es una filosofía de vida. La buena selección de los alimentos y su correcta preparación favorecen la buena salud del organismo, pero también de la piel, del cabello, de las uñas y, por supuesto, del estado de ánimo y de la energía vital.



Costa Brava
Pirineu de Girona

Comer bien para estar y sentirse mejor

Una buena calidad de salud no es casual ni una coincidencia; es el resultado de un estilo de vida que sigue una alimentación consciente, se nutre de alimentos sanos y equilibrados, bien cocinados, tomados en las cantidades adecuadas y también dentro de unos horarios saludables. El quehacer diario nos empuja a alterar los ritmos biológicos naturales del organismo, y acabamos por saltarnos comidas, apurar horarios de trabajo, priorizar la comida rápida y acostarnos tardísimo. El resultado no es otro que un estado de ansiedad constante, nerviosismo que conduce inevitablemente al estrés, el insomnio, la fatiga, los dolores articulares y musculares, una falta de energía vital y de concentración, y un montón de alteraciones más.

Dentro de los planes saludables hay que priorizar el gestionar una buena higiene de vida, creando hábitos que limiten las actitudes nocivas y que permitan recuperar la mejor forma, tanto física como mental, para mejorar la calidad de vida. A veces nos

empeñamos en ir a contracorriente, y esto no nos beneficia en nada. Para empezar, rompemos todos los ritmos circadianos del organismo que regulan la actividad y el reposo entre el día y la noche, lo que vemos claramente con el *jet lag* al viajar a diferentes zonas horarias. Conviene ajustar los errores que de forma inconsciente afectan a nuestro reloj biológico con nuevos hábitos que nos obliguen a salir de la zona de confort, a experimentar nuevos retos, compromisos y actividades, por supuesto, siguiendo una cura dietética que nos ayude a encontrar el equilibrio natural y a cargarnos de energía y confort. Un cambio de mentalidad no se consigue de un día para otro, así que lo mejor es salir a encontrar nuevas experiencias que nos ayuden a cambiar esos hábitos casi sin darnos cuenta y disfrutando de todos los pequeños detalles. Asistir a un *showcooking* es una forma de enriquecerse para empezar a cambiar de hábitos dietéticos; también se organizan talleres de cocina, actividades saludables en hoteles y cursos

para aprender a cocinar superalimentos todavía desconocidos en nuestra cocina mediterránea pero que son ya tendencia internacional. Resulta ideal mezclar especias, que no solo dan sabor a los platos, sino que también tienen propiedades terapéuticas, como la canela, que es digestiva, la cúrcuma y el curry, que bajan la tasa de colesterol, el azafrán, que es sedante, o el jengibre, que previene las náuseas o la migraña. Una escapada de fin de semana para ponerse en manos de un *wellness coach* puede ser la experiencia perfecta para iniciarse en los buenos hábitos alimenticios, en la actividad deportiva, la relajación y el descanso. Todo ello nos ayudará a encontrar la mejor versión de nosotros mismos para mantener un estilo de vida saludable con la vuelta a la rutina.

Batidos saludables:

Empezar el día con el batido de moda no es solo un capricho de muchas *celebrities*, sino una forma de alimentarse saludablemente.

Smoothie rojo:

Mezclar grosella, arándanos, frambuesas, fresas, agua de coco y dátiles. Todo bien batido para una acción antioxidante.

Smoothie verde:

Con fruta y verdura, como kiwi, manzana, espinaca, brócoli, aguacate y agua de coco. La mezcla genial para un efecto *detox*.





EspaiCuinarSa

Aula de cocina

C. Universitat de Montpellier, 12, 2n 1a · 17003 Girona
Tel. 972 224 104
www.cuinar-sa.es · espai@cuinar-sa.es

Matthias Hespe, chef, profesor y consejero de cocina macrobiótica con 27 años de experiencia, formado y certificado con un diploma (4. DAN) en cocina macrobiótica por René Lévy en Francia, conoce bien las tendencias culinarias que la globalización ha introducido en nuestros hábitos alimenticios. Cocina vegana, vegetariana, japonesa, macrobiótica y terapéutica... son formas distintas de cocinar alimentos saludables poco conocidos u olvidados en la dieta mediterránea tradicional. La experiencia que ofrece su espacio es aprender a cocinar sano, con talleres de cocina y *showcooking*s que van más allá de hacer una simple receta. Él mismo asegura que «comer de forma

Vacaciones: Abierto todo el año

saludable puede cambiar la vida», puesto que cada organismo presenta unos síntomas, que son señales de alerta. Puede ser un dolor de cabeza, pesadez, cansancio, insomnio, falta de concentración o falta de energía, y algunos alimentos serán la propia medicina y solución.

Sus *master classes* de cocina son en grupo o personalizadas. El Taller de Cocina Saludable es una enseñanza de vida para conseguir más energía y armonía. La Cocina Terapéutica corrige intolerancias, alergias, diabetes, colesterol o sobrepeso, o aporta energía a quienes practican deporte regularmente. El Taller de Cocina Antihistamínica tiene muchos



seguidores, ya que calma y equilibra la flora intestinal y el intestino. Es mejor no intoxicarse antes que tener la obligación de desintoxicarse. El cruce de caminos de distintas dietas internacionales genera un *boom* por cocinar platos exóticos, y en estos talleres experienciales se aprende a cocinar con *miso*, *kuzu*, *umeboshi*, algas, jengibre o cúrcuma.

Asistir a un *workshop* de cocina saludable es un lujo que enriquece la diversidad de la dieta y nos descubre alimentos terapéuticos.



Mente, cuerpo y espíritu

Una cura para el alma y el cuerpo

Cultivar pensamientos positivos ayuda a mejorar mental y físicamente, puesto que somos lo que pensamos. Prácticas como el *mindfulness*, el yoga, el senderismo terapéutico... nos permiten vivir una experiencia de meditación y de control y despiertan nuestro lado mas zen.



Costa Brava
Pirineu de Girona

Una cura para el alma y el cuerpo

Si queremos encontrar nuestra propia ecología interior, lo primero que hay que eliminar son los pensamientos, actitudes y hábitos tóxicos. El día a día está lleno de miedos, dudas e inquietudes, que no son más que conceptos que genera el propio pensamiento, pero que acaban canalizándose físicamente en los sistemas orgánicos del cuerpo. La inquietud crea tensión articular y muscular, afecta al sistema nervioso, a las glándulas, al estómago y a los tejidos, que, en definitiva, son los responsables de la eliminación de toxinas, y eso explica por qué muchas personas no pueden adelgazar aunque estén a dieta. No solo hay que cuidar del cuerpo, sino también de la mente y del espíritu para disfrutar de una salud plena. Y, por supuesto, para llegar a ese estado *mindfulness* nada mejor que un retiro en donde podamos soltar amarrazas, cerrar cicatrices, gestionar el estrés y liberar el espíritu.

Ya son tendencia los hoteles que van más allá de la simple estancia y promueven encuentros de yoga, talleres con prácticas orientales como el taichí, el *ayurveda* o el *qi gong*, que desarrollan la armonía, el equilibrio y la flexibilidad tanto del cuerpo como de la mente, ya que ayudan a mejorar la concentración.

Dentro de las terapias más extendidas, el yoga es la disciplina que atrapa a más seguidores, incluso muy jóvenes, porque algunas asanas, o posturas, trabajan el cuerpo como en el gimnasio pero, a la vez, son un antídoto contra el estrés y tienen la capacidad de relajar el cuerpo, destensando los músculos y las articulaciones. Las últimas estadísticas estiman en más de trescientos millones las personas en todo el mundo que practican yoga y la clave está en sus numerosos beneficios. Básicamente, la paz interior que da la meditación es que ayuda a relativizar la intensidad del día a día, y ese es el principio del cambio hacia un yo integral mucho más positivo y enriquecedor en todos los aspectos.

Una estancia plena es la que, además de un espacio envuelto en paisajes de calma, cerca del mar o en plena montaña, organiza actividades opcionales para descansar la mente y el espíritu, así como el cuerpo. Los talleres de yoga suelen formar parte de la mayoría de hoteles de concepto *wellness* y, además, permiten añadirse a pequeños grupos de iniciación o más avanzados en cualquier momento de la vida, ya que el yoga no tiene edad. Es la disciplina perfecta para distintos objetivos, como por ejemplo mejorar la postura corporal, la respiración, la flexibilidad, el equilibrio, la resistencia y el control mental en función de las distintas modalidades de yoga, que son más o menos dinámicas. El *hatha yoga* es la básica o tradicional, con asanas de respiración consciente y posturas sincronizadas, mientras que el *strala yoga* y el *asthanga* son las modalidades más activa y transgresora, las más atléticas y con las que se practica más ejercicio con las posturas corporales. El

bikram yoga es la modalidad perfecta para eliminar toxinas, ya que se practica en una sala a 40 ° C de temperatura, mientras que el *yin yoga* y el *Iyengar* son las modalidades más tranquilas, manteniendo posturas durante 5 minutos, la elección perfecta para desbloquear la energía. Un lujo que con solo empezar mejora la calidad de vida para siempre.







Mindfulkit. Experiencias *mindfulness* en la naturaleza

Empresa de actividades

Pl. Victòria Catalana, 1-3 2n 2a · 17480 Roses
Tel. 606 579 826
edgar@mindfulkit.com · www.mindfulkit.com

Vacaciones: Actividades todo el año

Los amantes de experimentar nuevas sensaciones de bienestar tienen la posibilidad de descubrirlas de la mano del *coach* Edgar Tarrés, fundador de Mindfulkit, con una oferta muy personalizada y exclusiva de una nueva forma de entender el ocio saludable a partir del turismo de bienestar. Sus viajes, retiros saludables y talleres se encaminan a mejorar la calidad de vida a partir de terapias musicales con sonidos zen, que ayudan a desestresar, motivar y aprovechar al máximo las cualidades personales, gestionando mejor las emociones y los miedos, y aumentando la creatividad y la concentración.

Cada viaje encierra un diseño con toda precisión, con destinos nacionales o internacionales, con

descubrimientos de culturas como la hindú, pero también con destinos más ecológicos y cercanos como Sicilia, la Costa Brava... en los que se realizan talleres de sonido, baños de bosque, salidas al mar con luna llena o conciertos zen bajo las estrellas. A partir de los sonidos musicales se despierta la conciencia profunda y dormida de cada uno de los asistentes a sus talleres y viajes, para acabar convirtiéndose en un enriquecedor viaje interior. Uno de los talleres más interesantes es el concierto armónico de las esferas, que se practica bajo las estrellas observando el cielo y las constelaciones, y se acompaña de las notas musicales que identifican a cada planeta, algo que hace 2500 años descubrió

Pitágoras matemáticamente y que hoy la ciencia ha contrastado a través de la energía planetaria. El taller se acompaña con un concierto de cuencos tibetanos, *hang*, *chimes* y gong, disfrutando de los astros de una forma saludable.

También en los talleres de baños de bosque se trabaja con texturas boscosas, ya que se tapan los ojos para descubrir nuevas sensaciones de sonidos, olores y sensibilidades, aumentando la autoconfianza y eliminando miedos ancestrales con el acompañamiento de la propia respiración y los sonidos terapéuticos que se utilizan en la sesión. Propuestas muy tentadoras para tomar el control emocional y gozar del propio bienestar con plena conciencia.





Natura Respira 3.0: Escuela Europea de Respiración

Empresa de actividades

Camí Mas Espolla, 1 · 17483 Bàscara
Tel. 647 559 078
info@naturarespira.eu · www.naturarespira.eu

A veces nos invade una sensación de agobio, presión y hasta de ahogo fruto del estrés, de estar muchas horas en espacios cerrados con climatización que no deja correr el aire. Una escapada al mar o a la montaña ayuda a encontrar el equilibrio, pero si no se trabaja correctamente la respiración, las emociones que nos oprimen siguen dentro. M. Àngels Farrerri, fundadora de Natura Respira 3.0: Escuela Europea de Respiración, es entrenadora personal de reeducación postural y respiración, ha investigado científicamente durante muchos años el control del ritmo respiratorio y cardíaco así como de la postura, lo que le ha permitido escribir el libro *Dime cómo respiras y te diré cómo vives*. Su experiencia la ha llevado a crear

Vacaciones: Actividades todo el año

una guía para vivir mejor a partir de una correcta praxis de la respiración, de la postura y de la nutrición.

Desde Natura Respira 3.0 organiza retiros y talleres de respiración con distintos programas de senderismo con consciencia, diseñados para establecer mayor bienestar entre mente y cuerpo, en una acción para ponerse en forma emocional y físicamente así como para tomar consciencia del cuerpo, de la mente y del alma.

Las actividades se organizan en torno al *therapeutic hiking in silence* o senderismo terapéutico en silencio, para reconectar con el propio silencio interior. La correcta respiración al andar tiene un efecto relajante para el cerebro



y se activa el movimiento del líquido cefalorraquídeo que baña los dos hemisferios y la médula espinal, lubricando la función eléctrica del sistema nervioso central, de manera que las tensiones se reducen y se gana energía vital. Las glándulas pineal y pituitaria, que son las puertas a la consciencia, se activan, y se aprende, así, a gestionar mejor las emociones, la actitud, la concentración y la confianza en uno mismo. También se minimizan las lesiones musculares al caminar, y las emociones negativas se transforman en positivas con la respiración glótica. *Según como vivas el camino, vivirás tu vida.*



Tròbat. Centro de terapias naturales

Empresa de actividades

C. Llibertat, 16 · 17820 Banyoles
Tel. 658 901 993
trobatcentredeterapiasnaturals@gmail.com
www.trobatbanyoles.com

La tendencia que arrasa en bienestar es el *mindfulness*, una práctica que actúa como terapia ayudando a hacerse una profunda reflexión para cuestionarse y valorar lo positivo y negativo de nuestras vidas, del día a día, de la actividad laboral, del tiempo libre, de nuestra forma de relacionarnos; en definitiva, de nuestro propio yo. El centro de terapias naturales Tròbat (encuéstrate) propone un espacio iniciático de las diversas terapias que conducen indudablemente a esta introspección, para mejorar en bienestar, autoconfianza y autoestima, y descubrir nuevas facetas de la propia personalidad.

Vacaciones: Abierto todo el año

El *mindfulness* trabaja la técnica de la atención plena o consciente y ayuda a soltar tensiones, dolor, ansiedad y estrés. La respiración consciente es muy importante para tener una visión clara de la realidad, mejorando la concentración. Para conseguir resultados aún más efectivos, en Tròbat lo combinan con otras terapias como las flores de Bach, aromaterapia, reflexoterapia o reiki, y también con clases de yoga, que se imparten en pareja, en familia, para niños o prenatal para embarazadas.

Siguiendo este concepto natural, el centro propone una carta de masajes faciales y corporales que siguen las



manipulaciones y protocolos ancestrales utilizando aceites esenciales naturales, piedras calientes, pindas o saquitos cargados con hierbas aromáticas y plantas medicinales, que actúan de forma aromaterapéutica a través de la piel. De esta manera introducen la medicina hindú ayurvédica, con efectos terapéuticos que potencian la relajación. Su apuesta clara por las llamadas *medicinas dulces* añade a su carta de tratamientos el conocido masaje *kobido* japonés, que tiene un efecto lifting facial, trabajándose solo con las manos, con un efecto detox y oxigenante y unos resultados espectaculares.



Cuidate

***Self-care* para gustarse y quererse más**

La salud es indispensable en todas sus formas, y una de ellas es la belleza, aplicada a la atención y el cuidado personal. El alma necesita belleza, igual que el cuerpo necesita aire para respirar o agua para beber. La belleza de la salud es hoy el verdadero lujo.



Costa Brava
Pirineu de Girona

Self-care para gustarse y quererse más

Cuidarse es la forma de mejorar la calidad de salud y, especialmente, ganar años a la vida, porque el alto grado de competitividad al que la mayoría nos encontramos sometidos crea un desgaste que acelera el proceso de oxidación celular, envejeciendo prematuramente, tanto a nivel orgánico como en el aspecto y estado de la piel.

Si durante unos años la prevención ha sido la única forma de mantener a raya la salud, hoy tenemos la medicina funcional, que no espera a detectar cualquier alteración orgánica, sino que es proactiva y se avanza con tratamientos que mejoran al máximo las funciones psicofísicas, porque las anomalías se detectan a partir de minuciosos controles hormonales, proteínicos, enzimáticos o genéticos a cualquier edad, aunque se recomienda empezar el seguimiento a partir de los 35-40 años.

Día a día se generan carencias en los procesos metabólicos del organismo a nivel celular, que hoy se pueden detectar con un simple análisis y evitar el desgaste que provoca el estrés oxidativo celular, que es lo que nos envejece externa e internamente.

Una escapada de unos días en un entorno de placer y descanso es la elección inteligente para poner en forma la salud sin estresarse. Son muchos los hoteles, *spa-wellness* y balnearios que ofrecen servicios médicos para hacer una puesta a punto del organismo, recuperar los niveles de azúcar o de colesterol, o equilibrar la tensión arterial. Los tratamientos suelen ser integrales, empezando con una dieta adecuada que restituye las carencias, elimina el exceso de peso según el ADN genético y el estilo de vida. La dieta se complementa con una actividad deportiva adaptada a los hábitos personales, que puede ser un paseo al aire libre, ejercicios, natación o Pilates. Dentro de los cuida-

dos proactivos encontramos también tratamientos de medicina estética que proponen diversas técnicas que nos ayudan a vernos y sentirnos mejor, ya que permiten corregir pequeños detalles que nos disgustan, como unas diminutas arrugas en el contorno de los ojos o de los labios, unos párpados hinchados, unos labios demasiado finos o incluso una flacidez facial incipiente, sin necesidad de recurrir al *lifting* con cirugía. La tendencia hoy es tratar los signos de la edad con técnicas mínimamente invasivas o bien con pequeños retoques de cirugía a partir de endoscopia que no deja cicatriz, con *fillers* o infiltraciones de vitaminas que recuperan de inmediato la buena cara y hasta recrean el volumen y la firmeza perdidos de los pómulos o del contorno del rostro, consiguiendo un aspecto de hasta cinco años menos en una sola sesión. Pasar unos días en un *curhotel* o en hoteles con servicio médico ya es tendencia y ha creado lo

que se conoce como el *turismo de salud*, cada vez más solicitado, ya que con solo unos días de relax, la vuelta es con una recuperación integral.

La clave también está en cuidar la salud día a día, para no llegar a una situación de estrés o desequilibrio, y esta alternativa la ofrecen los centros de bienestar integrales, la forma más inteligente de regalarse un tiempo de salud al final del día. Después de una jornada intensa de trabajo no hay nada más saludable que dejarse cuidar por las propiedades curativas de las aguas, algún tratamiento de fangoterapia o masaje que relaje los músculos tensionados. Una buena manera de recuperar el equilibrio y la salud y de cuidarse.





Aqva Banys Romans

Spa

C. Galligants, 5 B · 17001 Girona
Tel. 972 664 824
info@aqvagerunda.com · www.aqvagerunda.com

Un buen plan para descubrir un oasis de paz en pleno corazón de la ciudad de Girona. El exclusivo balneario urbano tiene una situación privilegiada porque se ha construido donde hace 2000 años había una auténtica villa romana. La recuperación del espacio permite reconvertir arcos y muros de los siglos II y III en una reconfortante experiencia de hidroterapia, con aguas y masajes. Girona goza de una tradición ancestral con los antiguos baños grecorromanos y árabes, con un recorrido histórico que ha seguido la liturgia cultural de las termas griegas y romanas, de los baños musulmanes y de las *mikve* judías. Hoy, Aqva nos sugiere todo un mundo de sensaciones y experiencias

Horario: de 10 a 22 h
Vacaciones: Abierto todos los días excepto el 25 de diciembre y el 1 de enero

en torno a la tradición de las aguas como punto de encuentro, de relax y de recuperación del cuerpo, ya que las rutinas diarias posturales nos crean tensiones musculares y estrés, que se diluyen en el circuito de los baños, siguiendo la más pura tradición romana, pasando del *frigidarium*, con agua fría, al *tepidarium* de agua templada y al *calidarium*, con agua caliente. Con esta iniciación, el cuerpo despierta y siguen distintos rituales como el baño de vapor húmedo o hammam, la sauna de sal del Himalaya, con propiedades que mejoran las vías respiratorias, el acné o la psoriasis, aumentan las defensas, equilibran el sistema nervioso



y aceleran la recuperación de lesiones deportivas. El circuito incluye también el baño termal con esencias aromáticas, que es todo un placer para los sentidos. Y, además, se pueden experimentar rituales inspirados en masajes con pindas hindúes, con cañas de bambú tailandesas, con piedras calientes geotermales o de inspiración mediterránea. El recorrido por sus aguas son dos horas de verdadero lujo para el cuerpo y también para el alma.





Clínica Bofill Costa Brava

Centro de bienestar y salud

Av. S'Agaró amb Santiago Russinyol s/n
17250 Platja d'Aro (Castell-Platja d'Aro)
Tel. 872 598 000
costabrava@clinicabofill.net · costabrava.clinicabofill.net

Vacaciones: Abierto todo el año



La necesidad personal de armonizar salud con bienestar y calidad de vida, tanto a nivel físico como psíquico, ha desencadenado una tendencia internacional que mueve el turismo de salud y bienestar. En este interés nace ProActive Health en pleno corazón de la Costa Brava, para dar un servicio de 360 grados con su programa FQL, *For Quality Life*, que colabora con distintos hoteles de Girona, dando servicio personalizado a sus clientes alojados en cuanto a dietas, nutrición, preparación deportiva, tratamientos, cirugía estética y también con intervenciones de medicina interna. Su equipo médico cubre todas las especialidades, el diagnóstico, la prevención y las cirugías y, además, se implementa

con unidades multidisciplinarias específicas para dar un paso más en todo lo que concierne al bienestar, desde el punto de vista médico. La unidad de sobrepeso y obesidad trabaja a partir de un diagnóstico que determina las causas del exceso de grasa corporal y sus consecuencias, tanto físicas como psíquicas, con el tratamiento personalizado que mejor se adapte en cada caso, e incluso en casos de obesidad infantil, con la posibilidad de seguir minuciosos programas a distancia. La medicina proactiva da un paso más para mejorar la calidad de vida cuidando los aspectos nutricionales, fisiológicos, genéticos y psicológicos para conseguir el

equilibrio integral de la salud. El programa de bienestar incluye las últimas técnicas en medicina estética no invasiva, cirugía estética y reparadora, para frenar el envejecimiento de la piel y el cabello, así como para corregir proporciones faciales y corporales. Un servicio de curhotel que interactúa entre los equipos médicos de la clínica y los hoteles de la Costa Brava, para cubrir absolutamente todas las necesidades del turismo de salud y bienestar, tanto nacional como internacional.



Institut Gem

Centro de bienestar y salud

C. de Josep M. Sert, 16-18 · 17310 Lloret de Mar
Tel. 972 347 004
www.institutgem.com · rgem@guitarthotels.com

Situado al lado de la playa de Fenals, en Lloret de Mar, y en pleno corazón de la Costa Brava, este singular hotel-spa ofrece una opción más que recomendable para cuidar la salud y la alimentación, equilibrar el organismo y disfrutar de un descanso con una escapada que nos devolverá el optimismo y, sobre todo, la salud y ¡hasta el peso!

La zona spa ofrece balneoterapia con piscina climatizada, bañera de hidromasaje, ducha escocesa y zona de envolturas de algas y fangos. También dispone de cabinas de estética con fisioterapia y quiromasaje, además de la Unidad de Medicina Estética, con tratamientos de estética en general, tanto corporales como faciales, con programas personalizados de belleza, relax, puesta en forma, antiestrés y adelgazante.

Cuidate



Vacaciones: Abierto todo el año
Habitaciones: 56

Su gastronomía, basada en la dieta mediterránea, está totalmente enfocada a la salud, con planes detox y de puesta en forma supervisados con asesoramiento médico y combinados con actividad física, paseos por la playa y tratamientos revitalizantes, con ejercicios acuáticos, *fitness* y la sinergia de masajes antiestrés o de hidroterapia desintoxicante.

En pocos días se consigue resetear el organismo en un centro de turismo de salud único, que prioriza el bienestar y reconduce los buenos hábitos para un autocuidado responsable y saludable.

GEM
WELLNESS & SPA
SINCE 1986







Qualia Centre Wellness

Centro integral de bienestar

C. Alemany, 18 · 17600 Figueres
Tel. 972 511 400
www.qualia.cat · info@qualia.cat

Vacaciones: Abierto todo el año
Horarios: De lunes a sábados de 9:30 a 21 h

A pocos minutos del centro neurálgico del Museo Dalí en Figueres y de las calas vírgenes del cabo de Creus, en pleno corazón del Alt Empordà, se encuentra un espacio creado para sibaritas del bienestar, amantes de las aguas y adictos a las terapias naturales. Qualia es un auténtico oasis que ofrece sosiego y relajación para combatir la fatiga del día a día. A diferencia de otros espacios más lúdicos de aguas, su concepto ofrece intimidad, calma y silencio, requisitos esenciales cuando se pretende recuperar la energía y la vitalidad perdidas por acumulación de estrés. Su circuito spa es una zona privada para cuatro o seis personas, con el recorrido por la piscina revitalizante, la sauna seca y el hammam húmedo de vapor, el

templo de duchas y el tepidario o zona de relax. Una de sus experiencias sensoriales más recomendable es probar el *flotarium*, una piscina de agua salada a 35°C que permite experimentar la flotación como en el mar Muerto y consigue reducir la tensión muscular, aportando un profundo estado de relajación. Su carta de tratamientos es un auténtico viaje a países lejanos como la India y Tailandia, con masajes ayurvédicos descontracturantes y reconfortantes, combinando piedras calientes, sacos aromáticos, piedras preciosas, flores y aceites esenciales naturales. Sus productos cosméticos son naturales, orgánicos, veganos y cubren todas las necesidades faciales y corporales, tanto para hombre como para mujer, en cabina doble, e

incluso proponen tratamientos para embarazadas a partir del tercer mes. Además ofrece actividades de reeducación postural, para encontrar el equilibrio y la armonía con clases de yoga Kundalini, ejercicios hipopresivos que refuerzan la faja abdominal y el suelo pélvico, estiramientos con el método Pilates e hipopilates, y yoga-danza Atmandance, una danza fluida para ganar agilidad y coordinación. Las clases se imparten en distintos horarios todos los días de la semana, para disfrutar de un bienestar integral.



Escapadas saludables

Escapadas saludables que abren caminos

No hay nada más estimulante que viajar para descubrir nuevos retos, ampliar los propios límites aunque ello signifique salir de la zona de confort, e introducirse en experiencias que nos abren nuevos horizontes cargados de retos muy tentadores.



**Costa Brava
Pirineu de Girona**

Escapadas saludables que abren caminos

Planificando un viaje o una escapada ya empezamos a soltar adrenalina porque el viaje empieza programando nuevos retos y vivencias, ya cuando lo imaginamos. No hay nada más estimulante que el propio pensamiento, y si lo canalizamos a descubrir nuevos desafíos, nos llenará de energía.

Un fin de semana cerca del mar o de la montaña, después de días grises de trabajo intenso, es como un regalo para despertar nuestro lado más inspirador.

La mayoría de hoteles sugieren infinidad de escapadas distintas que permiten elegir el fin de semana que mejor encaje con el estado de ánimo y las expectativas, desde un descubrimiento gourmet, degustando la exquisita cocina mediterránea de kilómetro cero, con catas de vinos con denominación de origen Empordà, que además permiten vivir la experiencia entre los mismos viñedos para conocer mejor todo el

recorrido de cada vino, hasta escapadas románticas, llenas de mimos con masajes aromáticos, aceites calientes, hidroterapia y jacuzzi, todo compartido en pareja para hacer más sensual y seductora la estancia.

Pero la tendencia es mucho más activa y reta a quienes quieren cortar el ritmo monótono de las ciudades con la práctica de todo tipo de deportes, y es que este tipo de escapadas más aventureras ha crecido nada menos que un 253 % en el último año. Y no solo nos referimos a los deportes más convencionales, como el esquí en invierno, la natación o el *surfing* en verano, o el golf, que se puede practicar todo el año, desde la iniciación hasta el perfeccionamiento de los golpes o incluso el golf profesional. Los retos para iniciarse en nuevas actividades deportivas crecen en función de las expectativas y deseos. Salidas en bici por zonas exclusivas que permiten rodar por años de historia y descubrir las culturas milenarias y la huella

que dejaron griegos y romanos. Buceo para descubrir las profundidades marinas, tan ricas en la Costa Brava mediterránea. Paracaidismo o parapente, siempre enganchados a profesionales, que aportan las indicaciones clave para dar ese salto al vacío y soltar adrenalina en estado puro, para experimentar una sensación absolutamente increíble como es volar. Pero también hay otros deportes más tranquilos como bajadas en kayak por el río Ter, salidas en globo para disfrutar de la paz de un paisaje por todo lo alto, *trekking* para descubrir nuevos caminos de montaña o salidas en grupo a caballo trotando por territorios boscosos y por los caminos de ronda que bordean el litoral.

Unos días de desconexión de la rutina es lo que hace falta cuando parece que la monotonía o el aburrimiento nos invaden, y las actividades deportivas son el toque creativo que nos despierta y nos llena de autoestima. Pero por encima de todo son deportes

que se experimentan al aire libre en contacto con la naturaleza, lo que aporta beneficios tanto psíquicos como físicos, porque lo más positivo es experimentar esa sensación de libertad.





FIL Mediterranean Travel Designers

Agencia de viajes receptiva

C. Sant Grau, 29 · 17136 Albons
Tel. 654 424 338 · 616 189 423
hola@filtraveldesigners.com · www.filtraveldesigners.com

No hay plan más tentador que romper rutinas y desconectar del estrés diario para vivir una experiencia única y exclusiva y descubrir un nuevo territorio de calma y placer. Este es el objetivo de Susana y Cristina, dos emprendedoras con dilatada experiencia en turismo y organización de eventos. Desde FIL Mediterranean, su recién creada agencia receptiva, diseñan historias con emociones, vivencias y diversión. La mejor terapia para compartir en pequeños grupos de 10-12 personas, disfrutando de una escapada *slow* para descubrir experiencias en la Costa Brava, el Empordà, la Garrotxa o el Pirineo de Girona. Cada viaje se diseña con mimo para conseguir

la excelencia. Los programas siguen un guion casi novelesco, conectando con la cultura de cada zona. Íntimo Dalí recorre el paisaje local que ha sido fuente de inspiración de artistas internacionales, con visita a pueblos medievales en bici y degustación de vinos biodinámicos. La escapada Costa Brava descubre la tradición pesquera con salida en velero, participación en la subasta de pescado de la lonja, taller de anchoas y *showcooking* con recital de habaneras. La creatividad no tiene límites y también se puede revivir *Memorias de África* en el Empordà, sobrevolando en avioneta los arrozales de Pals y las islas Medes, para degustar después sus arroces entre viñedos. La tendencia

FIL Mediterranean
Travel Designers



mindfulness propone vivir un retiro espiritual, practicando yoga y chi-kung en una villa familiar construida con eficiencia sostenible y ecológica con vistas espectaculares sobre el llano de Begur. Las escapadas que triunfan, y de absoluta tendencia, son las organizadas solo para mujeres, con actividades de danzaterapia, pesca, degustación de vinos o de aceites, vendimias o comidas con estrella Michelin. No hay mejor plan que dejarse seducir por la emoción de nuevas experiencias.





Hotel Can Xiquet & Events Centre ****

Espacio para retiros

C/Afores, s/n 17708 Cantallops
Tel. 972 554 585
www.canxiquet.com · info@canxiquet.com

El contacto con la naturaleza en un entorno relajado cerca del mar o de la montaña influye positivamente a nivel emocional, físico y saludable. Por eso, la ubicación del Hotel Can Xiquet & Events Centre, en Cantallops (Girona), es especialmente privilegiada, a mitad de camino entre el mar y la montaña, en la zona más oriental de los Pirineos. Su situación en la frondosa montaña de la Albera y a solo 200 m sobre el nivel del mar le otorga unas vistas espectaculares desde un enorme balcón sobre el Mediterráneo, pudiendo disfrutar del magnífico golfo de Roses y del cabo de Creus, que hunde sus montañas rocosas en las aguas bravas, con vistas aéreas espectaculares. Can Xiquet & Events Centre dispone de grandes espacios abiertos a la terraza exterior, con todos los servicios

Vacaciones: Enero
Capacidad: 27 habitaciones

necesarios para talleres, convenciones, reuniones familiares o de empresa, con cocina exclusiva en la planta superior y grandes habitaciones que disponen de todos los detalles para disfrutar de una estancia confortable y cuidada al máximo. La zona invita a descubrir excursiones, senderismo, cicloturismo, rutas a caballo, golf o submarinismo, además de las bondades gastronómicas, vinícolas y culturales del Alt Empordà. Sus espacios exteriores e interiores, su entorno y sus paisajes son el plus diferencial para bajar los niveles de estrés y lograr el bienestar integral. Siguiendo la tendencia *mindfulness*, el Events Centre organiza distintas cápsulas de desconexión, siguiendo



la combinación perfecta del entorno con diferentes actividades como retiros de yoga, meditación para recuperar la forma, talleres de danza, de fotografía, de cocina saludable o veladas *wellness* con conferencias de coach en psicología, baños de bosque, yoga & *brunch* y *bootcamp* solo para mujeres organizados en un *fitness weekend* bajo las estrellas. La suma de experiencias no es solo relajante, sino también enriquecedora para mejorar los hábitos, el estilo de vida y, por supuesto, el bienestar.





La Bruguera de Púbol

Espacio para retiros

La Bruguera de Púbol, afueras de Púbol · 17120 Púbol
Tel. 630 80 29 01
hello@halovelo.cc · www.labrugueradepubol.com

Vacaciones: Abierto todo el año
Capacidad: 17 personas máx.



En un recóndito paraje de bosque claro y con mucha diversidad de vegetación, en el Baix Empordà, se encuentra una enorme finca de 3 hectáreas de bosque y una espectacular casa-castillo, que hasta hace poco fue la residencia del artista catalán Casademont y su familia, pero que recientemente ha sido convertida por sus nuevos propietarios en una impresionante casa de campo rural, organizada solo con energías renovables, para realizar retiros de yoga con *coach* especializados en sus distintas disciplinas. Una de las tendencias para los más deportistas es el acroyoga, disciplina que nació en California hace unos 12 años, aunque se originó en la India, y que es una mezcla de yoga tradicional con asanas o posturas acrobáticas. También realiza retiros de escritura y danza en distin-

tas estancias con grandes ventanales, que permiten conectarse con los espacios exteriores que desbordan naturaleza verde. Los retiros también hacen posible practicar otras actividades más deportivas como equitación, golf, tenis, senderismo, pesca, buceo, surf, esquí acuático, vela, parapente, rafting, escalada... El ciclismo es otra de las grandes especialidades de la casa, que dispone de *coach* de ciclismo para hacer *training camps* integrados con todo incluido, desde la comida, hasta la bici, la ruta y los guías.

La casa dispone de 7 habitaciones con capacidad para 17 adultos, además de niños. Tiene también 5 baños, cocina con despensa de comida vegetariana del huerto propio de la casa y que pueden preparar

y cocinar los propios clientes, y barbacoa en el porche exterior, con un total de vivienda de 550 m², con piscina de agua salada exterior climatizada, huerto propio y un pequeño gallinero con animales.

Las posibilidades que ofrece La Bruguera de Púbol son tantas que también permite realizar reuniones familiares, convenciones de empresa, encuentros deportivos, organización de competiciones, presentaciones y lanzamientos de producto y todo tipo de eventos, con un mínimo de estancia de 7 noches, para disfrutar de la naturaleza más auténtica a un paso de las zonas más turísticas del Empordà.



Bosques saludables e itinerarios terapéuticos

Personas que cuidan de los bosques, bosques que cuidan de las personas

La Costa Brava y el Pirineo de Girona cuentan con una red de siete bosques naturales en los que se ofrecen baños de bosque tranquilos. La actividad guiada tiene una función terapéutica que combina relajación, contemplación, conexión con la naturaleza y *mindfulness*.



Costa Brava
Pirineu de Girona



Asociación Sèlvans

Universitat de Girona - Aulari Comú (Campus Montilivi)
 Oficines de l'Institut de Medi Ambient
 C. Maria Aurèlia Capmany i Farners 40, (Planta -1)
 17003 Girona
 Tel. 972 418 234
info@selvans.org · www.selvans.org

El *shinrin-yoku* es una terapia japonesa que significa *baño de bosque* y se ha convertido en una experiencia de tendencia *mindfulness* que cautiva a Europa. La Asociación Sèlvans introduce el baño de bosque en Girona, con guías de bosque que organizan paseos terapéuticos por bosques no contaminados, para dejar que sus propiedades entren por los cinco sentidos.

El baño de bosque consiste en un paseo de dos horas durante el cual se interactúa con la naturaleza, con el beneficio de su atmósfera y su aerobiología, para mejorar física y psicológicamente. No todos los bosques son terapéuticos, hay que certificar su calidad y que sean maduros, lo que significa que no se talan,

que tienen grandes árboles, que no están contaminados por ruido ni por la intervención humana y que cuentan con árboles en proceso de envejecimiento, lo que provoca una regeneración natural del bosque, creando biomasa con nueva vida a partir de líquenes, corteza y musgo.

Los árboles caídos crean cavidades que interactúan con animales y microbiota de seres vivos, que pululan entre la infinidad de compuestos orgánicos volátiles, lo que se ha demostrado científicamente beneficioso para el sistema inmunitario, mejorando el insomnio y mitificando el estrés, el decaimiento, la desgana, la fatiga, la falta de motivación y de energía, y el dolor.



Los guías proponen distintos baños de bosque para grupos de 10-12 personas, trabajando la respiración, el yoga, el tai-chi y disfrutando de la armonía de sus paisajes. Cada bosque está protegido como refugio de la biodiversidad para seguir un ritual ancestral de conexión con la naturaleza.

Un bosque terapéutico está homologado y certificado según sus propiedades de actividad volcánica, de estilo balneario, mediterráneo, atlántico o eurosiberiano, y cada uno tiene distintas propiedades para el organismo. Una experiencia saludable a tener en cuenta todo el año, que ayuda a abrir la mente, a conocernos mejor y a optimizar la salud.

Baños de bosque

www.selvans.org

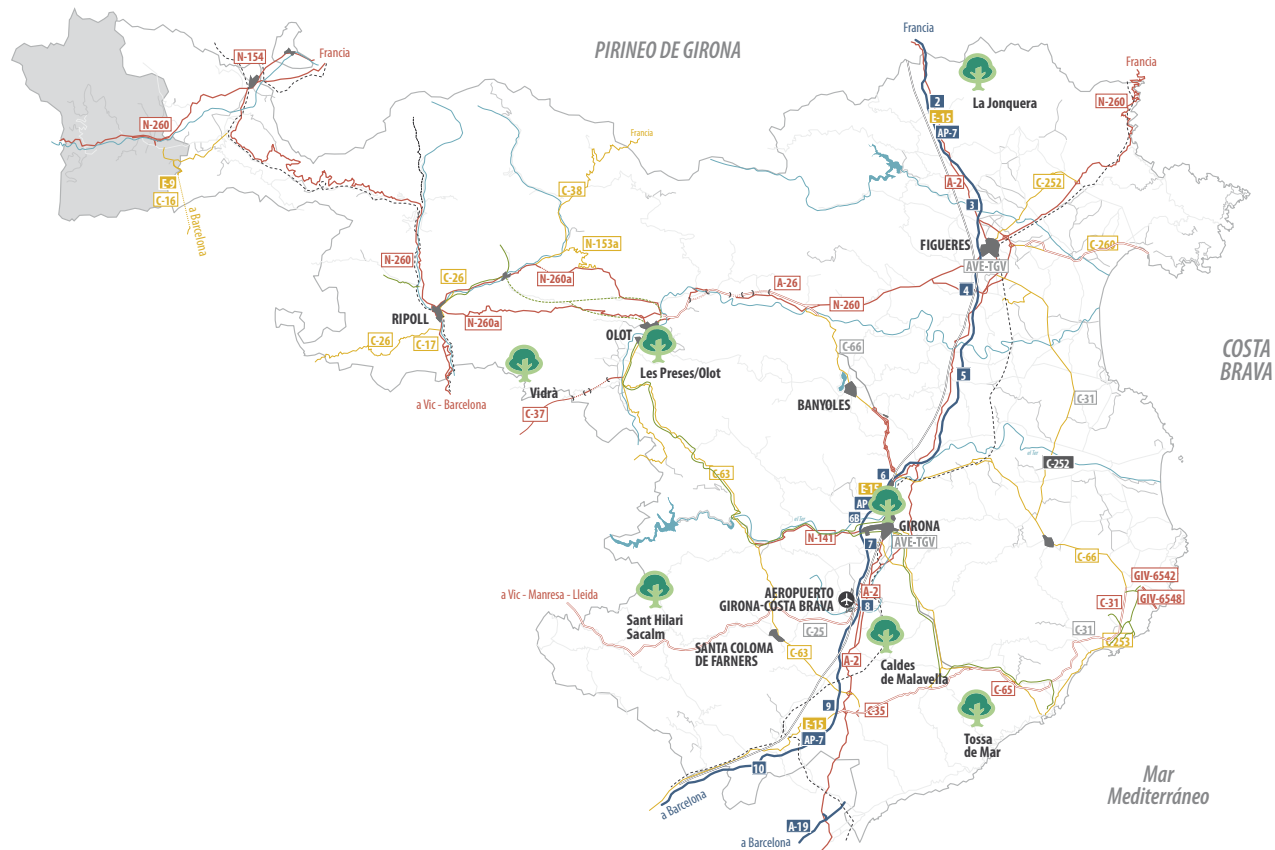


Bosques saludables:

- » Can Fornaca - Caldes de Malavella
- » Palau-sacosta - Girona
- » Les Torrenteres - Vidrà
- » Salvador Grau i Tort - Les Preses/Olot
- » Serra d'Heures - Sant Hilari Sacalm
- » Requesens - La Jonquera
- » Sant Grau - Tossa de Mar

Para más información:

T. 972 418 234
info@selvans.org
www.selvans.org



Cultura

La Costa Brava y el Pirineo de Girona son un estallido de tradición y modernidad. Siguiendo las huellas que han ido dejando las civilizaciones, en toda la zona es posible recorrer momentos históricos recientes y otros más remotos: las ruinas de Empúries son una muestra de la grandeza de la Grecia clásica, y el monasterio de Sant Pere de Rodas, del encanto del románico; los yacimientos íberos de Ullastret nos enseñan cómo vivían los primeros pobladores de la Península; la época medieval ha dejado su aportación en las poblaciones de Pals, Peratallada o la Vila Vella de Tossa de Mar, y la tradición hebrea aún pervive en la judería de Girona y en Besalú.

Pero la gran relevancia cultural de la zona no se debe solo a su patrimonio arquitectónico. Desde los acantilados de la Costa Brava hasta los valles más profundos del Pirineo, el paisaje gerundense ha sido fuente de inspiración para numerosos artistas: pintores como Dalí, Vayreda y Marc Chagall, entre otros, han encontrado su musa en estos parajes. En nuestras comarcas, la expresión artística y pictórica está representada sobre todo por la figura de Salvador Dalí y por el Teatro-Museo de Figueres, la Casa de Portlligat y el Castillo de Púbol, los tres vértices del conocido Triángulo Daliniano.

Desde los acantilados de la Costa Brava hasta los valles más profundos del Pirineo, el paisaje gerundense ha sido fuente de inspiración para numerosos artistas: pintores como Dalí, Vayreda y Marc Chagall, entre otros, han encontrado su musa en estos parajes.



Naturaleza y turismo activo

Los territorios gerundenses, rodeados por los Pirineos y, al mismo tiempo, bañados por el Mediterráneo en el extremo más oriental, son el escenario perfecto para realizar actividades al aire libre. Esta proximidad al mar, además, confiere a la cadena pirenaica un clima suave y un paisaje único. El visitante enseguida se siente atraído por la naturaleza, de colores cambiantes según la época del año, y por el amplio abanico de propuestas deportivas y culturales que ofrecen los diferentes territorios.

Magníficos parajes de mar y de montaña, donde se puede viajar al pasado gracias al legado del arte románico y a las tradiciones que nos recuerdan los orígenes de unas tierras muy ricas, pero también modernidad en estado puro, para disfrutar de la naturaleza practicando deportes de aventura. Y todo, en un mismo destino, con muchas caras diferentes pero con un solo denominador común: las ganas de aventura.

Magníficos parajes de mar y de montaña, para disfrutar de la naturaleza practicando deportes de aventura.



Mapa

Principales atractivos

- 1 Festivales de música de la Costa Brava y el Pirineo de Girona
Peralada, Cap Roig, Torroella de Montgrí, Porta Ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodes, Schubertiada
- 2 Calas de Begur, Palafrugell y faro de Sant Sebastià
- 3 La Molina-Masella
- 4 Lago de Banyoles
- 5 Villas medievales de Pals y Peratallada
- 6 Poblado ibérico de Ullastret
- 7 Valle de Camprodon
- 8 Valle y santuario de Núria
- 9 Vila Vella de Tossa de Mar
- 10 Jardines de la Costa Brava (Santa Clotilde, Pinya de Rosa y Marimurtra)
- 11 Casco antiguo de Girona
- 12 Cerámica de La Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix y Beget)
- 14 Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
- 15 Parque Natural de Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodes
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruinas de Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter
- 22 Parque Natural de Els Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triángulo Daliniano (Museo de Figueres, Portlligat y Púbol)
- 24 Románico
Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- 25 Gastronomía: «mar y montaña» (global)

Descanso y reposo

- 1 Baleari Prats ***
- 2 Hostal Spa Empúries ****
- 3 Hotel Spa Terraza ****
- 4 Hotel Baleari Vichy Catalan ***
- 5 Hotel Ciutat de Girona & Apartments ****
- 6 Hotel Peralada Wine Spa & Golf *****
- 7 Hotel Resguard dels Vents ****
- 8 Park Hotel San Jorge **** sup.
- 9 S'Agaró Hotel Spa & Wellness ****
- 10 Sallés Hotel & Spa Cala del Pi *****
- 11 Spa Hotel Santa Marta *****

Bosques saludables e itinerarios terapéuticos

- 1 Asociación Sèlvans

Comida saludable

- 1 EspaiCuinarSa

Mente, cuerpo y espíritu

- 1 Mindfulkit. Experiencias mindfulness en la naturaleza
- 2 Natura Respira 3.0 : Escuela Europea de Respiración
- 3 Tròbat. Centro de terapias naturales

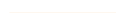
Cuídete

- 1 Aqva Banys Romans
- 2 Clínica Bofill Costa Brava
- 3 Institut Gem
- 4 Qualia Centre Wellness

Escapadas saludables

- 1 FIL Mediterranean Travel Designers
- 2 La Bruguera de Púbol
- 3 Hotel Can Xiquet ****

Leyenda del mapa

	Autopista de peaje
	Carretera nacional
	Autovía
	Vía preferente
	Carretera comarcal
	Carretera local
	En construcción
	Otras carreteras
	Río
	Tren cremallera
	Código de autopista
	Salida de autopista
	Código de carretera nacional
	Código de carretera comarcal
	Código de vía comarcal preferente
	Codificación sustituida
	Estación AVE
	Límite comarcal
	Ferrocarril
	AVE
	Vía verde
	Túnel



Playas de máxima calidad 2018

Galardón otorgado por la Unión Europea que reconoce la calidad de las aguas y los servicios que las playas ofrecen a los usuarios.



Puerto con bandera azul



Puerto de cruceros



Sistema de ecogestión y de ecoauditoría EMAS 2018

Begur: Club Nàutic Aiguablava

Blanes: Club Vela Blanes y puerto de Blanes

Calonge: cala Can Cristos - Ses Torretes, playa de Torre Valentina, playa de Sant Antoni, playa de Es Monestri y paseo marítimo del municipio

Castelló d'Empúries: playa de Empuriabrava

El Port de la Selva: Club Nàutic Port de la Selva y puerto de El Port de la Selva

L'Escala: puerto de L'Escala y Club Nàutic l'Escala

Llançà: Club Nàutic Llançà y puerto de Llançà

Palafrugell: playas de Port Bo, Canadell, Llafranc, Tamariu y Calella de Palafrugell

Palamós: playas, calas, Port Esportiu Marina Palamós, puerto de Palamós, paseo marítimo y parques urbanos

Platja d'Aro: Club Nàutic Port d'Aro

Roses: playas de Santa Margarida, El Salatar, El Rastrell, Nova, La Punta, Els Palangrers, Canyelles-Bonifaci y L'Almadrava, calas naturales Murtra, Rostella, Calís, Montjoi, Calitjàs, Pelosa, Canadell y Jóncols, puerto de Roses, puerto deportivo de Roses, puerto pesquero de Roses y paseo marítimo

Sant Feliu de Guíxols: puerto de Sant Feliu de Guíxols

Torroella de Montgrí-L'Estartit: puerto de L'Estartit, playa Gran de L'Estartit, Club Nàutic Estartit y paseo marítimo de L'Estartit



Certificado "Q" de calidad turística - ICTE 2018

Calonge: playa de Sant Antoni

Castell-Platja d'Aro: playa Gran de Platja d'Aro y playa de Sa Conca

Castelló d'Empúries: playa de Empuriabrava

Torroella de Montgrí: playa Gran de L'Estartit

Cerdanya: estación de esquí y de montaña de La Molina

Garrotxa: Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa

Ripollès: estación de esquí Vall de Núria



Publicado por

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Diseño y realización

Minimilks

Traducción y corrección

Link Traduccions

Impresión

Gràfiques Trema, SL.

Depósito legal

GI 1134-2018

Portada

Javi Cabrera

Interiores

Fotografía

Javi Cabrera, PatitucciPhoto y Pere Duran

Fotos cedidas por

Archivo de imágenes del Patronat de Turisme Costa Brava Girona



Salud y bienestar
Costa Brava
Pirineu de Girona



Costa Brava
Pirineu de Girona



Costa Brava Pirineo de Girona
Salud y bienestar
www.costabrava.org



Diputació de Girona

Girona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

