



Salut i benestar
Costa Brava
Pirineu de Girona

Salut i benestar*

* Un indret per connectar amb el teu interior

DESCARREGA'M





Salut i benestar
Costa Brava
Pirineu de Girona



Índex

6	VIU EL DOBLE	57	CUIDA'T
8	PRESENTACIÓ	65	ESCAPADES SALUDABLES
10	UN INDRET PER CONNECTAR AMB EL TEU INTERIOR	80	CULTURA
13	DESCANS, REPÒS	82	NATURA I TURISME ACTIU
39	MENJAR SALUDABLE	84	MAPA
45	MENT, COS I ESPERIT	86	LLEGENDA DEL MAPA

Llegenda d'ícones



Spa



Restaurant saludable



Tractaments



Gimnàs



Només adults



Activitats
de meditació



Lloguer
de bicicletes



Activitats
de ioga



Piscina exterior



Viu el Doble

Et presentem una destinació on ho pots combinar i trobar-hi tot. On no et farà falta escollir el que necessitis sinó que ho tindràs tot a l'avast. Et presentem un territori 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, amb rutes increïbles per a qualsevol disciplina esportiva. Una terra on es crea vi des de temps mil·lenaris, on hi 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.

Així que... perquè escollir quan ho pots tenir tot? Viu la cultura, viu la gastronomia, viu la platja i viu la neu, viu la natura, viu el benestar, viu la Costa Brava i el Pirineu de Girona.

#VIUELDOBLE !

No cal que renunciïs a res, ni que triïs. La Costa Brava i el Pirineu de Girona et conviden a explorar un territori on tot és possible, on et permet viure el doble d'experiències, aparentment difícils de fer totes en una mateixa destinació, però gràcies a l'àmplia diversitat i versatilitat d'aquesta terra és possible viure-ho tot en un mateix viatge.

Viure el doble és arribar en aquest territori que et convida a descobrir-ne fins a l'últim racó. Una terra on podràs capbussar-te en aigües turqueses i també esquiar amb un sol radiant. Aquí, a la Costa Brava i al Pirineu de Girona, hi ha un moment per a fer-ho tot. Absolutament tot. Esport, cultura, natura, gastronomia, benestar i oci banyats per la llum més mediterrània.

Som un destí el doble de preparat, el doble de segur, el doble de sostenible i el doble d'innovador. No triïs, gaudeix d'un territori que ho té tot. Visitar la Costa Brava i el Pirineu de Girona és una oportunitat per a viure més, per a viure el doble.

VIU L'HIVERN
VIU LA CALA
VIU LA COSTA
VIU EL VENT
VIU LA FESTA
VIU L'ART
VIU LA FAMÍLIA
VIU ELS CAMINS
VIU L'ENOTURISME



Costa Brava
Pirineu de Girona

MUNTANYA



Diputació de Girona

Girona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

VIU EL
DOBLE

COSTA BRAVA
PIRINEU DE GIRONA



Salut i benestar

La situació geogràfica de Girona fa que al seu territori es barregin tots els paisatges que ens poden fer somiar. Des de les aigües cristal·lines, blaves i turqueses de les petites cales recòndites de la Costa Brava fins al verd de les onades que s'estavellen contra els penya-segats rocosos del cap de Creus.

Els amants de la muntanya poden practicar esquí, *nordic walking*, *trekking*, senderisme, ràfting, golf... i tota mena d'esports d'aventura o altres activitats molt més familiars. Els Pirineus, els rius, els llacs, els embassaments i la costa formen un territori ric en experiències artístiques, musicals, esportives, lúdiques i terapèutiques, amb balnearis, termes, spas i tota la cultura de les aigües, que ens permet gaudir del lleure d'una forma exclusiva i saludable.

Una escapada reflecteix el desig de passar-s'ho bé, de desconnectar, de satisfer l'esperit esportiu o aventurer..., però darrere el viatge també s'amaga una necessitat imperiosa de descans, de relaxació, de plaer i de benestar.

Balnearis centenaris amb aigües mineromedicinals, termes urbanes i hotels spa amb tractaments i equips mèdics formats per fisioterapeutes, endocrinòlegs, hidròlegs, naturòpates, esteticistes..., amb programes temptadors que assegurin benestar i una tornada a casa sense estrès i amb tota l'energia per reprendre de nou la tasca diària.

Un retir en un balneari o un spa també permet gaudir de tractaments estètics d'última generació i provar les bondats dels embolcalls de xocolata, els massatges de caviar o les mascaretes d'or, a més de beneficiar-se de molts altres ingredients actius que estimulen les funcions cel·lulars i metabòliques de la pell, per tal de frenar l'oxidació, compensar l'estrès que provoca la contaminació de les grans ciutats i recuperar aquell to de pell rosat i saludable, tot aturant l'aparició de les arrugues.

El Club de Salut i Benestar del Patronat de Turisme Costa Brava Girona disposa d'una variada gamma de propostes de col·laboradors que tenen com a objectiu prioritari fer tots els possibles perquè la desconnexió sigui plena i el visitant pugui alliberar-se de l'estrès i la rutina diaris.

UN INDRET PER CONNECTAR AMB EL TEU INTERIOR

BONA CONNECTIVITAT TREN D'ALTA VELOCITAT

GIRONA - MADRID 3 h i 24 min	GIRONA - BARCELONA 38 min	GIRONA - PARÍS 5 h i 44 min
--	-------------------------------------	---------------------------------------

**AEROPORT
GIRONA**
49 connexions en avió

1 h

**AEROPORT
BARCELONA**

De la
MUNTANYA
al mar
MEDITERRANI
en un instant



BOSCOS, PLATGES, MONESTIRS, JARDINS SINGULARS,

ELS MILLORS INDRETS
PER A CONNECTAR
AMB UN MATEIX



**7 BOSCOS
SALUDABLES**
I ITINERARIS
TERAPÈUTICS

**5 JARDINS
BOTÀNICS**

**8 PARCS
NATURALS**

**300 DIES DE
SOL A L'ANY**



**SALUT I
BENESTAR**
des de l'època dels
**GRECS I
ROMANS**

AIGÜES TERMALS



**CAMINS
DE RONDA**

**GASTRONOMIA
SALUDABLE,**



**PRODUCTES
LOCALS**

CLUB DE MÀRQUETING DE

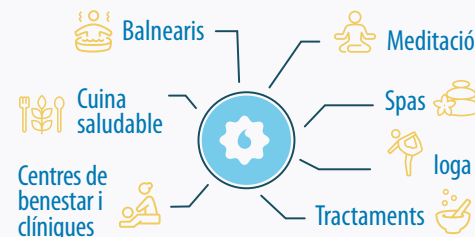


**SALUT I
BENESTAR**

AMB MÉS DE
30 ASSOCIATS
DEL TERRITORI

VENTALL DE POSSIBILITATS PER CUIDAR-TE I MIMAR-TE:

centres i clíniques de salut i benestar, banys de bosc,
senderisme terapèutic, retirs, escapades de benestar
i desconnexió,...



Una alimentació equilibrada, amb productes de quilòmetre zero, és bàsica en les dietes d'aprimament, que, aprofitant les sinergies amb l'exercici, la balneoteràpia, les medicines alternatives i els últims avenços tecnològics en estètica i en medicina estètica, permeten eliminar l'excés de pes, depurar l'organisme i retornar-li l'equilibri.

En un ritme diari que no ens dona treva, tenir temps per a nosaltres mateixos és el màxim luxe, i Girona ofereix una completa carta de possibilitats perquè, a més de trobar aquest temps, puguem gaudir de l'entorn, siguin quines siguin les nostres prioritats, però, sobretot, descobrir noves activitats que es mouen entre el plaer i la teràpia, com els banys de bosc terapèutics i la pràctica o la iniciació al ioga, el taitxí o la dansateràpia, sense oblidar experiències com el submarinisme, el parapent, la vela... A tot això cal afegir-hi les propostes lúdiques per a nens, amb una oferta que va des de tractaments

per calmar el seu nerviosisme davant dels estudis fins a activitats a l'aire lliure com muntar a cavall, senderisme, excursions en bici, sortides en vaixell... Cal recordar també que Girona és terra de genis creatius, com demostra una visita al Museu Dalí, el Museu del Cinema o el Museu del Joguet. I els més sibarites, finalment, tindran l'ocasió d'assaborir una gastronomia autòctona, diferent i plena de creativitat, amb propostes que van des dels plats de pescadors fins a les especialitats típiques de l'alta muntanya o la caça, sempre ben acompanyats de vins amb denominació d'origen de la zona. Només és qüestió de deixar-se seduir.





Descans, repòs

Cura de tranquil·litat per a un benestar integral

Parar, per tornar a començar. Recuperar tota l'energia i la força perdudes amb la fatiga que dona la rutina i descobrir de nou la pau, la calma, l'harmonia i l'equilibri als nostres hotels de benestar, spas i balnearis.



Costa Brava
Pirineu de Girona





PGA Catalunya Golf and Wellness *****

Hotel de benestar

Ctra. N-II, km 701, 17455 Caldes de Malavella
Tel. 972 181 020
reservations@pgacatalunya.com · www.hotelcamiral.com

Vacances: obert tot l'any
Habitacions: 78



Emplaçat entre les espectaculars cales de la Costa Brava i als peus de les vertiginoses muntanyes dels Pirineus, a una hora de Barcelona i en una de les regions de clima mediterrani amb més atractiu natural, es troba PGA Catalunya Golf and Wellness. Al seu cor, el nou Wellness Centre, un lloc on respirar profundament i gaudir del temps per trobar, de nou, l'equilibri vital.

S'hi ofereixen teràpies d'última generació, que normalment estan disponibles a les principals instal·lacions esportives d'elit, juntament amb tractaments i rituals tradicionals i naturals que es duen a terme en col·laboració amb Aromatherapy Associates i Biologique Recherche.

El seu enfocament integral, poc freqüent en un *resort*, permet als visitants maximitzar tots els beneficis

i prendre's el temps necessari per cuidar-se. Les teràpies d'alta tecnologia inclouen crioteràpia a -110 °C, oxigenació, infusions vitamíniques i fotobiomodulació.

El Wellness Centre està situat al costat de l'Hotel Camiral, de cinc estrelles, i forma part de The Leading Hotels of the World, en un edifici de 1.000 metres quadrats dissenyat pels arquitectes Lagula.

A l'interior del Wellness Centre hi ha l'àrea de recepció i les sales de consulta, el gimnàs i l'estudi de ioga, les sales de teràpies d'última generació, crioteràpia, oxigenació i fotobiomodulació, les sales de tractaments individuals i una sala doble, a més de les àrees de relaxació i recuperació i la zona d'aigües.

PGACatalunyaResort

PGACatalunyaResort





Sallés Hotel & Spa Cala del Pi Beach Retreat *****

Hotel de benestar

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

Vacances: obert tot l'any
Habitacions: 41 habitacions i 8 suites



Qui no vol escapar-se uns dies a una zona privilegiada de la natura? Cala del Pi és un veritable balcó obert al Mediterrani, un lloc ideal per descansar i relaxar-se, però sobretot, per gaudir de les experiències sensorials que ofereix.

La zona Wellness de 600 m² amb sostre de vidre que permet la llum natural, proposa un circuit d'aigües completíssim, amb sauna, hamman, cova de sal (per millorar vies respiratòries), 3 dutxes terapèutiques, cova de glaç, piscina amb jets i jacuzzi.

I per els que vulguin viure experiències de benestar tenim a la seva disposició tractaments: facials, corporals, massatges i rituals, que a través dels aromes, les tècniques aplicades i les temperatures dels olis,

convida a que el seu cos i ment alliberar-se de l'estrès i rendir-se a la relaxació.

També oferim tractaments preventius per tenir cura de la seva salut, amb olis vegans-medicinals personalitzats segons les seves patologies o necessitats. Però la joia dels tractaments del CALA DEL PI es basa en el mateix territori on s'alça l'hotel i en l'aromateràpia de la pineda que dona el nom a la cala, amb un massatge que desperta tot un món de sensacions de connexió amb la natura. El Restaurant Aurum, dirigit pel xef Enric Herce, proposa uns menús saludables molt creatius i uns menús degustació, que son una explosió de sabors gourmet, perquè la relaxació també sigui un plaer per els més sibarites.

[f caladelpi](#)

[@ caladelpi](#)





Spa Hotel Santa Marta *****

Hotel de benestar

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

Vacances: de novembre a febrer
Habitacions: 76



Despertar-se davant del mar, al cor d'un paratge dominat per set hectàrees de bosc i amb una platja gairebé privada als peus, és el luxe que l'ànima necessita per retrobar la pau, la tranquil·litat i la connexió amb un mateix. Escapar-se uns dies al Santa Marta va més enllà del que s'entén per una estada hotelera al bell mig de la Costa Brava. Tot l'edifici és un gran balcó obert al Mediterrani, i l'omnipresent so del mar bressola els esperits més inquiets en qualsevol racó de l'hotel.

Les noves instal·lacions de l'spa es caracteritzen per una arquitectura minimalista i molt avantguardista que s'estructura en diferents desnivells, aprofitant el

relleu de la muntanya i solcant les roques del penya-segat davant del mar. Les vistes que es contemplen des de la zona termal o el gimnàs reconforten l'esperit mentre es gaudeix del circuit d'aigües, amb la seva atmosfera de tranquil·litat, o dels tractaments tai i aiurveda, amb tècniques de massatge naturals que es treballen sense cap altra tecnologia que no sigui l'experiència sensorial del contacte manual. Les activitats esportives, com les sortides amb caiac, el tennis, la natació o el senderisme, també formen part del dia a dia, i els qui busquin la connexió més pura amb la naturalesa poden participar així mateix en els retirs de ioga que s'organitzen per a tots els

nivells, des de principiants fins a ioguis avançats. La gastronomia del Santa Marta ofereix la riquesa de la cuina típica de la zona, amb peixos i mariscs de la llotja, carns de les pastures locals i tota l'abundància de l'hort, per degustar deliciosos plats de la cuina mediterrània.

[f hotelsantamartalloret](https://www.hotelsantamartalloret.com)
[@ h_santamarta](https://www.instagram.com/h_santamarta)





Elke Spa Hotel 4**** S

Hotel de benestar

Rambla del Portalet, 8, 17220 Sant Feliu de Guíxols
Tel. 872 202 120
www.elkehotel.com · recepcion@elkehotel.com

Vacances: obert tot l'any
Habitacions: 66



Un nou i elegant hotel boutique de luxe de quatre estrelles superior, ubicat a primera línia de mar, a Sant Feliu de Guíxols, a la pintoresca Costa Brava, i inaugurat a finals de juny del 2019.

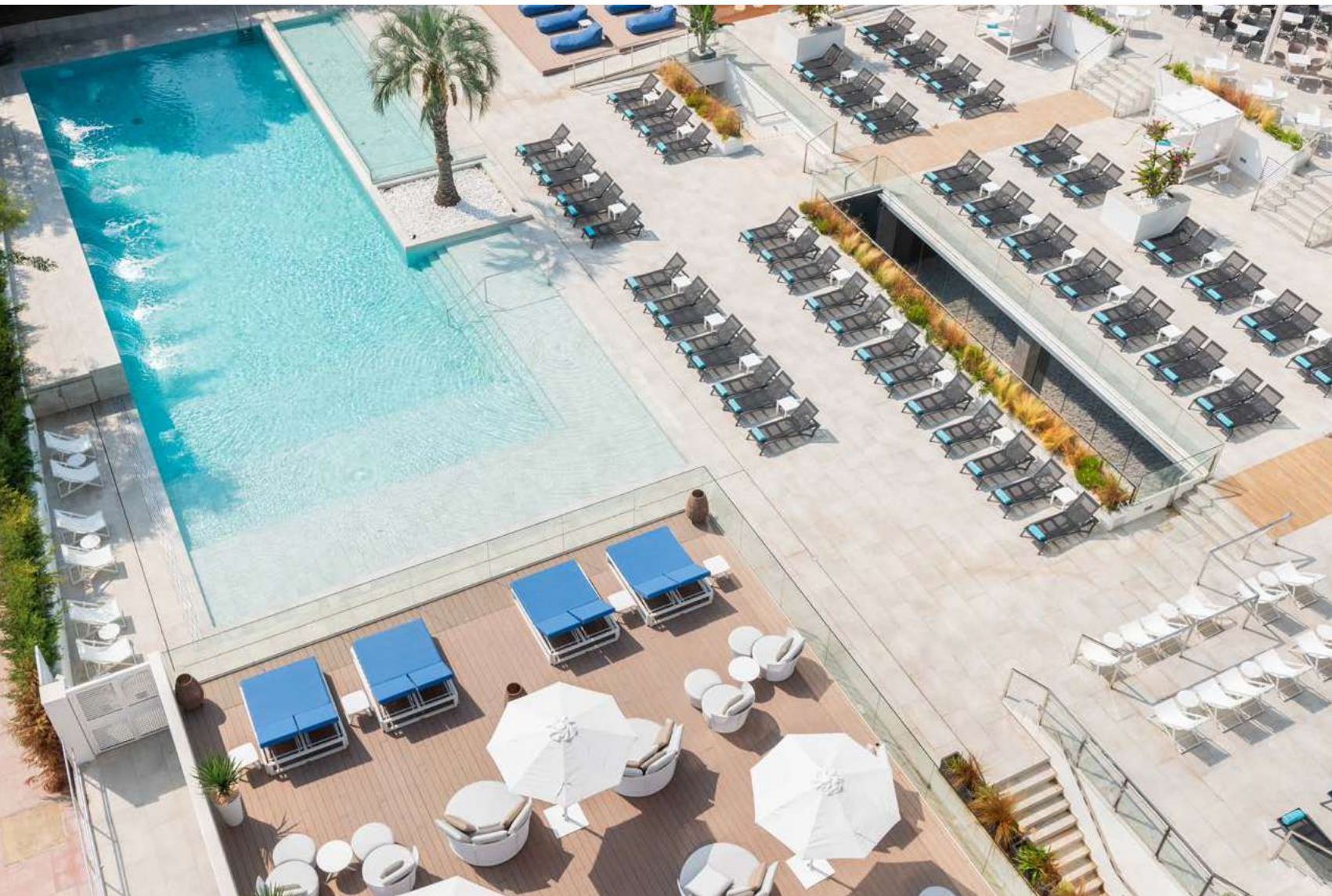
Ambient contemporani, elegant i íntim, amb un disseny exquisit i totes les instal·lacions i serveis que necessitareu durant la vostra estada.

Un total de 66 habitacions dobles amples i acollidores de diverses categories, des d'Estàndard fins a Suite Deluxe, moltes d'elles amb impressionants vistes laterals al mar, que garanteixen el descans i la relaxació que l'hoste es mereix. L'hotel compleix els estàndards d'hospitalitat més elevats en el camp de l'hostaleria.

A més de l'allotjament, l'hotel Elke Spa Hotel ofereix serveis addicionals, com:

- Autèntic centre spa amb piscina a l'aire lliure, jacuzzi, saunes i sales de massatges amb tractaments facials i corporals.
- Restaurant d'autor de cuina europea i mediterrània Les Noies i gastrobar Metronon de cuina tradicional catalana amb tendències innovadores.
- Àrea especialment dissenyada per als nens.
- Accés gratuït a Internet.
- Televisió per satèl·lit.
- Bugaderia.
- Aparcament subterrani privat per a vehicles i bicicletes.

f elkehotelspa
@ elkehotel





L'Azure Hotel ****S

Hotel de benestar

C. Esports, s/n, 17310 Lloret de Mar
Tel. 972 364 658
www.lazure-hotel.com · reservations@lazure-hotel.com

L'Azure és un hotel nou, dissenyat per a parelles i famílies que desitgen passar unes vacances inoblidables i plenes de bones sensacions, amb tot tipus de comoditats per descansar, gaudir i relaxar-se.

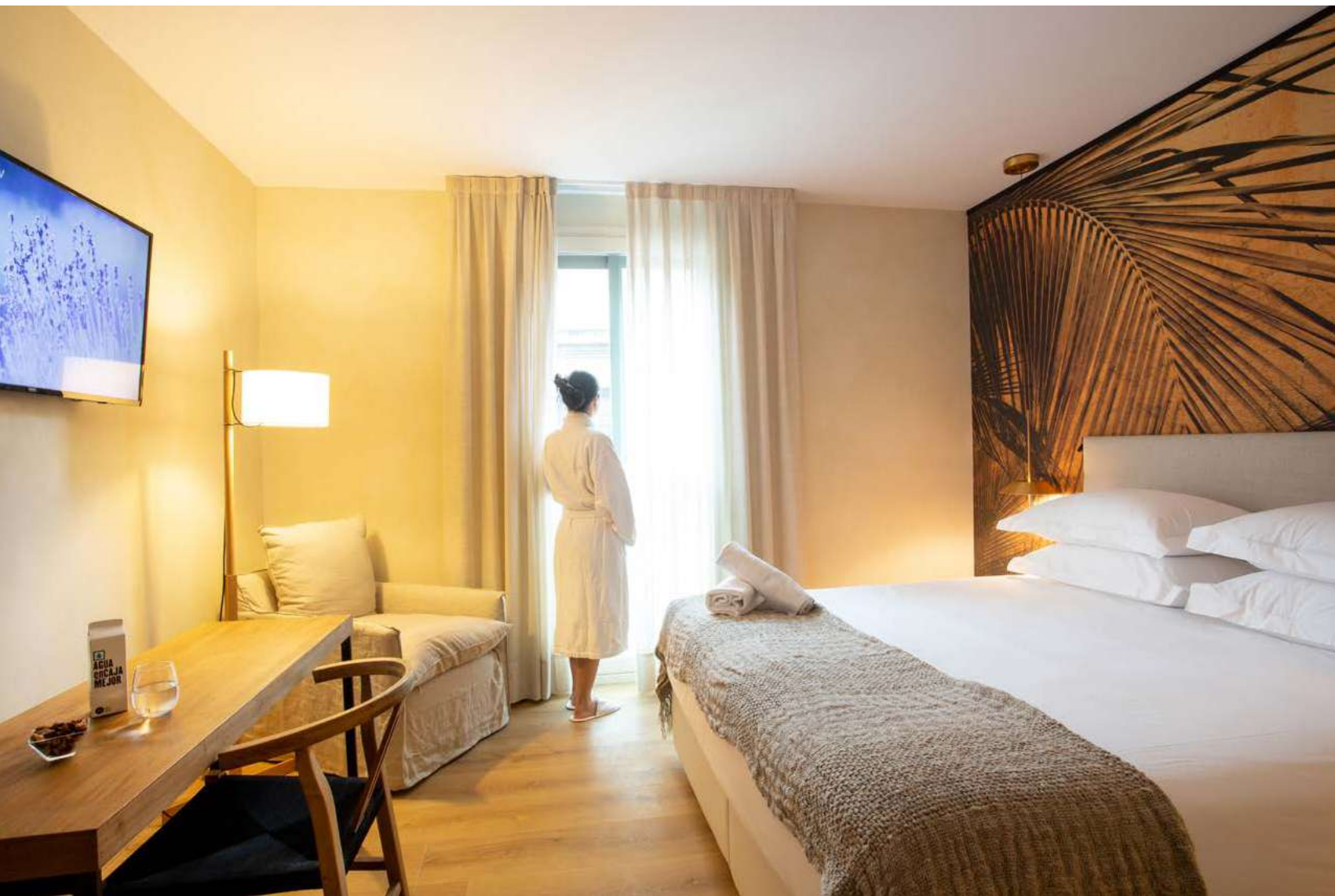
L'hotel, de nova obertura el 2021, ofereix més de 400 habitacions, 600 metres quadrats de spa amb piscines de benestar i climatitzades, saunes, jacuzzis i tractaments, diferents bars i restaurants temàtics, gimnàs i una àrea de descans només per a adults amb piscina desbordant al terrat de l'edifici, així com una gran piscina i un *splash park* per a nens.

Vacances: de desembre a gener
Habitacions: 411

Situat al cor de Lloret de Mar, a pocs minuts a peu dels llocs d'interès de la ciutat, l'hotel promet ser la nova referència per a la celebració de qualsevol tipus de reunió, esdeveniment corporatiu o social a la Costa Brava. L'Azure també disposa d'una sala de 600 metres quadrats per organitzar esdeveniments.



[f lazurehotel](https://www.facebook.com/lazurehotel)
[@lazurehotel](https://www.instagram.com/lazurehotel)





Hotel Ciutat de Girona & Apartments ****

Hotel de benestar

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

Vacances: obert tot l'any
Habitacions: 44 habitacions i 8 apartaments

El millor de viatjar és gaudir de totes les facetes d'una mateixa ciutat, i aquest petit hotel de quatre estrelles, situat al centre històric de Girona, satisfà els somnis dels viatgers més inquiets oferint-los la possibilitat de fer activitats *slow* que desperten els sentits. L'hotel, que disposa del certificat de turisme responsable Green Hotel, posa a l'abast dels seus clients les Great Green Experiences, amb un ampli ventall d'opcions. Els més aventurers podran sobrevolar en globus la zona volcànica de la Garrotxa i les muntanyes del Canigó, Montserrat o el Pedraforça, i resseguir el litoral sinuós de la Costa Brava. Als més sibarites, l'hotel els suggereix els tallers d'ecoturisme botànic en companyia d'Evarist March, botànic d'El Celler de Can Roca, que proposa una experiència

aromaticogastronòmica a partir d'una passejada pel call fins als jardins de la muralla. El recorregut permet descobrir les flors aromàtiques utilitzades en la cuina tradicional de la Girona medieval i i s'acaba al Cocktail Bar Ms Moon amb un tast de vins on s'identifiquen les notes florals descobertes durant el taller. Els més esportistes disposen de classes dirigides virtuals de *spinning* tot el dia, a més d'entrenaments per a ciclistes i servei de lloguer de tot l'equip per a *runners* i amants del golf, la vela i la natació. Els que prefereixin relaxar-se a les aigües de l'spa de l'hotel poden optar per la carta de massatges i rituals de tractament amb cosmètica de proximitat, artesana i sostenible, formulada amb ingredients de la zona. A tot això cal sumar-hi l'experiència més *trendy*:



els banys de bosc, una teràpia japonesa que s'ha convertit en tendència *mindfulness* i que actua sobre l'estrès millorant el sistema nerviós. La Girona més polifacètica es pot descobrir amb una visita al Museu d'Història dels Jueus, al Museu del Cinema, al Castell Gala Dalí de Púbol o a la gelateria dels germans Roca.

[f hotelciutatdegirona](#)
[@ hotelciutatdegirona](#)





Hotel Resguard dels Vents ****

Hotel de benestar

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

Vacances: novembre
Habitacions: 17

L'experiència d'allotjar-se en una típica masia del Pirineu situada a 1.000 metres d'altitud, a la vall de Ribes de Freser, es converteix en una escapada agradable i relaxant al màxim. La ubicació privilegiada de l'hotel, al bell mig del bosc, resulta ideal per practicar tota mena d'activitats (senderisme, excursions en bici o a cavall, *trekking* i sortides amb 4x4) i, per descomptat, per gaudir de les pistes d'esquí durant la temporada de neu.

La construcció de pedra i pissarra de l'hotel contrasta amb les grans obertures de vidre, que permeten contemplar els incomparables paisatges de l'alta muntanya en un marc arquitectònic minimalista i acollidor.

L'spa és un espai innovador i avantguardista, ideal per gaudir del silenci de l'alta muntanya i del so de les aigües dels seus rius. La piscina climatitzada coberta ofereix esplèndides vistes de la vall i les muntanyes, un paisatge que relaxa els sentits i que carrega d'energia l'esperit i l'ànima. A les cabines de l'spa es fan tractaments amb fangs i argiles remineralitzants, aromateràpia i massatges relaxants que es complementen amb les gaudules de marbre calent, el bany turc, la sauna i la dutxa d'essències.

La gastronomia pirinenca és rica en productes artesanals i naturals (formatges, embotits, melmelades...) així com en aliments ecològics i de proximitat (els anomenats quilòmetre zero), amb carn ecològica de la mateixa finca.



L'hotel Resguard dels Vents és un lloc ideal per gaudir de la proximitat de la natura en tota la seva intensitat, en parella o en família i en qualsevol època de l'any.

 hotelresguard
 hotelresguard





Hotel Spa Terraza ****

Hotel de benestar

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

Vacances: de desembre a març
Habitacions: 83

L'hotel s'alça al costat de la sorra com un gran balcó amb vistes al mar situat a la badia de Roses. El golf de Roses ofereix un ric patrimoni històric i un ampli ventall d'activitats que s'organitzen des de l'hotel mateix, com ara passejades pels camins de ronda, sortides amb bicicleta o visites guiades a Cadaqués i al Museu Dalí. Tots ells són els amfitrions perfectes per descobrir tot el que el territori pot oferir.

L'spa es troba a l'últim pis de l'hotel i ha estat renovat recentment. Amb vistes impressionants a una de les badies més boniques del món, la zona lúdica d'aigües té piscina climatitzada i banyera d'hidromassatge exterior coberta amb una cúpula de vidre. Els paisatges del cap de Creus, la Ciutadella de Roses

o els quadres de Salvador Dalí inspiren la carta de tractaments d'autor únics que dibuixen una sensació de benestar holístic, per sanar cos i ment de l'estrès i la fatiga del dia a dia. L'ús de productes ecològics naturals elaborats amb plantes autòctones, com ara el romaní, fa que l'experiència quilòmetre zero sigui completa. També disposa de bany turc, sauna finlandesa, dutxa bitèrmica i aromàtica i una gran terrassa exterior, on gaudir de les classes de ioga que s'hi organitzen diversos dies a la setmana de forma gratuïta.

La gastronomia del restaurant Norat, creada pel fundador de l'hotel segons la tradició culinària d'ara fa 85 anys, proposa i recupera plats típics



empordanesos, amb productes frescos que són la gran riquesa de la cuina de mercat d'avui. El seu menú de degustació és el toc de luxe per a qualsevol vetllada. *Wellbeing* i gastronomia amb els peus dins l'aigua.

 hotelspaterraza
 hotelterraza



BALNEARI
VICHY CATALAN



Hotel Balneari Vichy Catalan ***

Balneari

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

Vacances: obert tot l'any
Habitacions: 83 i 3 suites

El balneari es troba situat al punt on emergeix l'aigua termal Vichy Catalan, una de les més saludables i apreciades del món, en un edifici d'estil neomudèjar que és una joia del modernisme del segle XIX, i amb un espai i uns jardins perfectes per practicar esport a l'aire lliure. Les aigües termals bicarbonatades sòdiques i alcalines de la deu Vichy Catalan, a 35-37 °C (en origen es troben a 60 °C), tenen unes propietats úniques i són ideals per a cures tant externes com internes de l'organisme, ja que prendre'n un vas en dejú després de llevar-se exerceix un beneficiós efecte detox. Però on les aigües despleguen totes les propietats és en els tractaments de balneoteràpia, amb el clàssic massatge de dutxa Vichy, hidroteràpia, fangs i massatges relaxants; la zona d'aigües, per la

seua banda, disposa de sauna i jacuzzi, un circuit, dutxes tèrmiques i un hammam de vapor humit que neteja el sistema respiratori i la pell i que oxigena tot el cos per dins i per fora. Prendre les aigües afavoreix una bona digestió i la funció renal, a més d'actuar sobre els teixits cel·lulars de la pell, la musculatura i els ossos. Les aigües de Vichy Catalan són riques en fluor, sodi, bicarbonat, sulfat, manganès, calci, liti i ferro i tenen un poder desintoxicant que s'aprecia per dins i per fora de l'organisme. El restaurant Delicius proposa una cuina de temporada saludable i de proximitat, que recrea les especialitats regionals de la zona i que també inclou alguns plats elaborats amb les mateixes aigües termals Vichy Catalan. Un temple per a la relaxació, la desconexió i la salut.



fbalnearivichycatalan
@hotelbalnearivichycatalan





Can Buch Ecoturisme *

Hotel de benestar

Mas Can Buch S/n (Veinat La Barroca)
17154 Sant Aniol de Finestres
Tel. 608 888 480
www.canbuch.com · info@canbuch.com

Vacances: febrer
Habitacions: 7



Can Buch és un ecohotel rural de només 7 habitacions restaurat al 2020 per artesans, materials ecològics i mitjançant tècniques tradicionals.

Barreja l'essència de la vida de camp i de la natura salvatge amb un hotel preparat per satisfer totes les necessitats i comoditats del segle XXI.

Disposa d'un restaurant amb cuina d'autor per a esmorzar, dinar i sopar amb opcions molt variades, i un ampli ventall de productes gourmet, tots ells de KM.0 i ecològics, la gran majoria provenen de la granja pròpia que disposa l'establiment. El restaurant també ofereix una carta vegana i adaptada a qualsevol tipus d'intoleràncies alimentaries.

L'hotel compta amb un SPA Hammam que funciona amb aigua de la pluja i que cal concertar reserva prèvia per a ús privat per a hores.

Als exteriors de Can Buch també trobareu una BIOPiscina de plantes, que de manera natural equilibra i depura l'aigua i et fa gaudir d'una experiència de bany única donat que permet estar en contacte directe amb la natura i les plantes.

A poca distància de l'hotel es troba el projecte de granja basada en la permacultura, que permet equilibrar l'ecosistema i abastir l'establiment de tot tipus de productes per a poder-los compartit amb els clients.

@ecoturismecanbuch





Cabanyes Entre Valls

Hotel de benestar

Mas Espunya s/n, 17813 La Vall de Bianya

Tel. 872 204 095

www.cabanyesentrevalls.com · info@cabanyesentrevalls.com

Vacances: obert tot l'any

Habitacions: 6



@ cabanyesentrevalls

Situat en un racó del Pirineu de Girona que ens parla de terres volcàniques, de petits pobles de pedra, de gastronomia generosa i de boscos profunds que tant van inspirar pintors i poetes locals. A la part alta de la Vall de Bianya, hi ha Cabanyes entre Valls, un allotjament molt acollidor que ha sabut destil·lar totes les coses bones que té aquesta terra amb caràcter que és la Garrotxa.

El bosc és l'essència d'aquest indret: fajos, alzines i roures abracen sis cabanes construïdes sobre l'arbreda amb el màxim respecte per l'entorn natural. Els arbres sobre els quals s'assenten les estances no només

segueixen vius i en lent creixement, sinó que formen part de l'encant d'unes habitacions on la fusta, les branques i els troncs són els protagonistes. Les habitacions tenen un disseny sostenible que fa olor de resina, el llit al costat de la xemeneia i una banyera d'hidromassatge climatitzada privada a la terrassa.

L'establiment disposa d'un restaurant, que està ubicat als antics estables de la masia i serveix productes de quilòmetre zero que porten els cognoms dels agricultors, els formatgers i els ramaders de producció ecològica que viuen i treballen aquelles valls.





Montjuic Boutique B&B

Hotel de benestar

11 setembre 1 17007 Girona
Tel. 972 427 771
www.montjuicbb.com

Petit hotelet amb encant on es pot gaudir d'experiències slow: massatges, banyera d'hidromassatge amb vistes a Girona, banys de bosc, ioga, meditació, espais de lloguer per a terapeutes i activitats relacionades amb el benestar.

A només deu minuts caminant del barri vell de Girona, els hostes poden establir contacte amb la natura i visitar la catedral i el Pirineu després d'un dia de turisme per la ciutat. Com també poden relaxar-se i desconnectar al jardí i a les seves terrasses.

Sempre seguint una filosofia slow, on el més important no és el fer, sinó l'estar, i potser deixar de fer, gaudint dels silencis i del que realment és important: el nostre temps.

Complementem aquesta experiència amb una filosofia de sostenibilitat: els esmorzars són fets amb productes ecològics comprats a la cooperativa local, recollim l'aigua de la pluja, utilitzem aïllaments de suro natural i generem llum a través de plaques solars.

La interacció natura-comunitat-turisme és vital per fer sentir als nostres clients que són part del territori.



@montjuicbbgirona / espaiasmontjuic



Menjar saludable

Menjar bé per estar i sentir-se millor

La dietètica és una filosofia de vida. Una selecció acurada dels aliments i la seva correcta preparació afavoreixen la bona salut de l'organisme, però també de la pell, dels cabells, de les ungles i, per descomptat, de l'estat d'ànim i de l'energia vital.



**Costa Brava
Pirineu de Girona**



EspaiCuinarSa

Aula de cuina saludable

C. de la Universitat de Montpeller, 12, 2n 1a, 17003 Girona
Tel. 605 989 219
www.cuinar-sa.es · espai@cuinar-sa.es

Matthias Hespe, format en cuina saludable per René Lévy a França i xef de cuina macrobiòtica, coneix bé les tendències culinàries que la globalització ha introduït en els nostres hàbits alimentaris. La cuina vegana, la vegetariana, la japonesa, la macrobiòtica o la terapèutica són maneres diferents de cuinar aliments saludables desconeguts en la dieta mediterrània tradicional. Al seu espai, Matthias Hespe ofereix l'experiència d'aprendre a cuinar sa amb uns tallers de *show cooking* i *workshops* que van més enllà de la simple preparació d'una recepta. Ell mateix assegura que «menjar de forma saludable pot canviar la vida», ja que cada organisme presenta uns símptomes que són senyals d'alerta (mal de cap,

Vacances: obert tot l'any

pesadesa, cansament, insomni, manca de concentració o d'energia) i hi ha aliments que poden convertir-se en la medicina i la solució. Les seves master classes de cuina són o bé en grup o personalitzades.

El taller de cuina saludable és una ensenyança de vida per aconseguir més energia i harmonia. La cuina terapèutica corregeix intoleràncies, al·lèrgies, la diabetis, el colesterol o el sobrepès, o aporta energia als qui practiquen esport amb regularitat. El taller de cuina antihistamínica té molts seguidors, i no té res a veure amb el taller de cuina detox, que calma i equilibra la flora i l'intestí. L'encreuament de camins que s'ha produït entre diferents dietes internacionals ha generat un



boom per cuinar plats exòtics, i en aquests tallers experiencials s'aprèn a cuinar amb ingredients com ara el miso, el kuzu, les umeboshi, les algues, el gingebre o la cúrcuma. Assistir a un taller de cuina saludable és un luxe que enriqueix la diversitat de la dieta i que ens fa descobrir aliments terapèutics.

f EspaiCuinarSa
@ espaiCuinarsa



Marta Romaní Cuina Conscient

Tallers de cuina conscient

Tel. 678 312 590
www.martaromani.com
hola@martaromani.Com

Marta Romaní es descriu com una apassionada de la vida saludable, de la vida viscuda des de l'estima cap a un mateix i cap als altres (que, en definitiva, és el mateix).

Li encanta fusionar-se amb la natura; de fet, ve d'ella. Gaudeix adquirint i integrant coneixements sobre salut, nutrició i benestar que experimenta ella mateixa, per poder-los transmetre amb tota seguretat i confiança.

Troba inspiració per idear noves receptes, delicioses i suggeridores, en els aliments frescos, les flors, les herbes, les llavors i les fruites. I, després, crea tallers, sessions, plans... per compartir tot el bo amb els altres!

Les experiències que ofereix són tallers grupals i sessions personals de cuina vegetariana i vegana, assessorament integral per fer una immersió total en la nutrició conscient i assessorament a empreses.



 marta.romeromas
 martaromaninutricioconscient



Ment, cos i esperit

Una cura per a l'ànima i el cos

Cultivar pensaments positius ajuda a millorar mentalment i físicament, ja que som allò que pensem. La millor opció per meditar i assolir el control és experimentar un retir que desperti el nostre costat més zen.



Costa Brava
Pirineu de Girona



Aromes al bosc

Activitats saludables

Tel. 627 775 862

www.aromesalbosc.net · experiencies@aromesalbosc.net

Aromes al Bosc ofereix experiències de connexió silvestres. Les seves propostes combinen la interacció amb la natura, l'acompanyament, l'activació dels sentits, la gastronomia silvestre i la música vibracional.

La creadora, l'Anaïs, és una dona que de manera natural connecta elements aparentment inconnexos per crear vivències úniques i genuïnes. Treballa a tres nivells: el sensorial, el de connexió i el de transformació. Depenent del client, la proposta i el moment, el que ofereix és més profund o de gaudi. La natura és la seva guia, els seus cicles l'inspiren i l'ajuden a estructurar i a posar el focus en el que en aquell moment està més viu i en el que vindrà (deixar anar, la quietud, el silenci, l'acció, compartir, recollir fruits...).

Yasmina Drölma és la cuinera d'ànima d'Aromes al Bosc. La seva cuina és de la terra, creativa i

Vacances: activitats tot l'any

vegetariana. Inclou sempre la vessant medicinal de l'alimentació macrobiòtica i prepara cada recepta amb delicadesa, amor i la intenció corresponent a cada experiència.

Les seves experiències principals són:

- Restaurant d'una Taula: una experiència gastrosilvestre al bell mig del bosc. Comença amb un espai d'interacció amb l'alzinar que et porta a degustar un àpat amb ànima elaborat especialment per a tu.
- Banys de Bosc: atura't, respira i sent a través d'un passeig tranquil i en silenci pel bosc que t'ajudarà a enfortir el teu vincle amb la natura i a reduir l'estrès.



- Taller "Despertar els sentits amb les plantes silvestres": per descobrir la riquesa de sabors de les plantes a través de tècniques de connexió amb el cos i la naturalesa de l'estació de l'any mentre degustes un tast silvestre sorprenent.

Les seves propostes sempre deixen captivats els participants gràcies a la seva habilitat per crear màgia i viure de primera mà les singularitats de les estacions de l'any.

 [aromesalbosc](https://www.instagram.com/aromesalbosc)



Bedós Bonaterra

Experiència de benestar

C/ de Pompeu Fabra, 3, 17490 Llançà
Tel. 655 318 795
www.bedosbonaterra.com - laia@bedosbonaterra.com

Bedós Bonaterra és una empresa unipersonal per al benestar on s'ofereix l'aprenentatge i l'experiència de la gestió de les emocions a través de la pintura.

Ofereix experiències de *mindfulness* i autoconeixement a la natura a través de la pintura i el joc, i d'una manera molt fàcil i respectuosa que ajuda a millorar el benestar.

Les activitats són guiades per Laia Bedós Bonaterra, artista, experta en l'expressió d'emocions amb la pintura i formada en teràpies d'emocions i del dol.

Per participar en aquestes experiències no cal saber pintar, i totes les edats són benvingudes. Hi ha tallers familiars, només per a adults, retirs de cap de setmana i acompanyaments individuals.

Vacances: activitats tot l'any

Als tallers s'hi fan exercicis amb música i els ulls tancats, exercicis de comunicació amb un mateix i els altres a través del dibuix, d'aproximació a l'entorn que ens envolta i també des del silenci i l'escolta.

Alguns dels tallers familiars que s'ofereixen són «El monstre dels petons», «El monstre de les abraçades», «*Mindfulness* i pintura» o «Pintura i emocions».

Quan expressem les nostres emocions, ens escoltem i no ens jutgem, millorem la relació amb nosaltres mateixos i amb els altres i, per tant, millorem el nostre benestar.



[f bedosbonaterra](#)
[@ bedosbonaterra_art](#)



Sèlvans Banys de bosc terapèutics

Agència de viatges receptiva

Tel. 629 974 698

www.selvans.es · info@selvans.es

La teràpia japonesa anomenada *shinrin-yoku*, o 'bany de bosc', s'ha convertit en una experiència de tendència *mindfulness* que captiva Europa. Sèlvans ha introduït el bany de bosc a Girona, amb guies especialitzats que organitzen passejades terapèutiques en diferents tipus de bosc per promoure que els participants es beneficiïn de les seves propietats a través de tots els sentits. El bany de bosc consisteix en una passejada d'entre dues i tres hores durant la qual s'interactua amb la natura, aprofitant les bondats de la seva atmosfera i aerobiologia per millorar física i psicològicament. Els ecosistemes forestals, gràcies a la seva biodiversitat s'ha demostrat científicament que beneficien el sistema immunològic, disminueixen l'insomni, l'estrès, la fatiga, la fibromiàlgia i el dolor.

No tots els boscos tenen funcionalitat terapèutica: cal certificar-ne la qualitat i seguir uns paràmetres pel que fa a la diversitat d'arbres, a la seva qualitat, al seu grau de maduresa, a la seva gestió, a la contaminació sonora, atmosfèrica, etc.

Des de Sèlvans proposem diferents banys de bosc al llarg de la Xarxa de Boscos amb funcionalitat terapèutica Sèlvans aprofitant les característiques i idiosincràcia de cada un dels boscos per tal de beneficiar-nos al màxim de les seves qualitats.

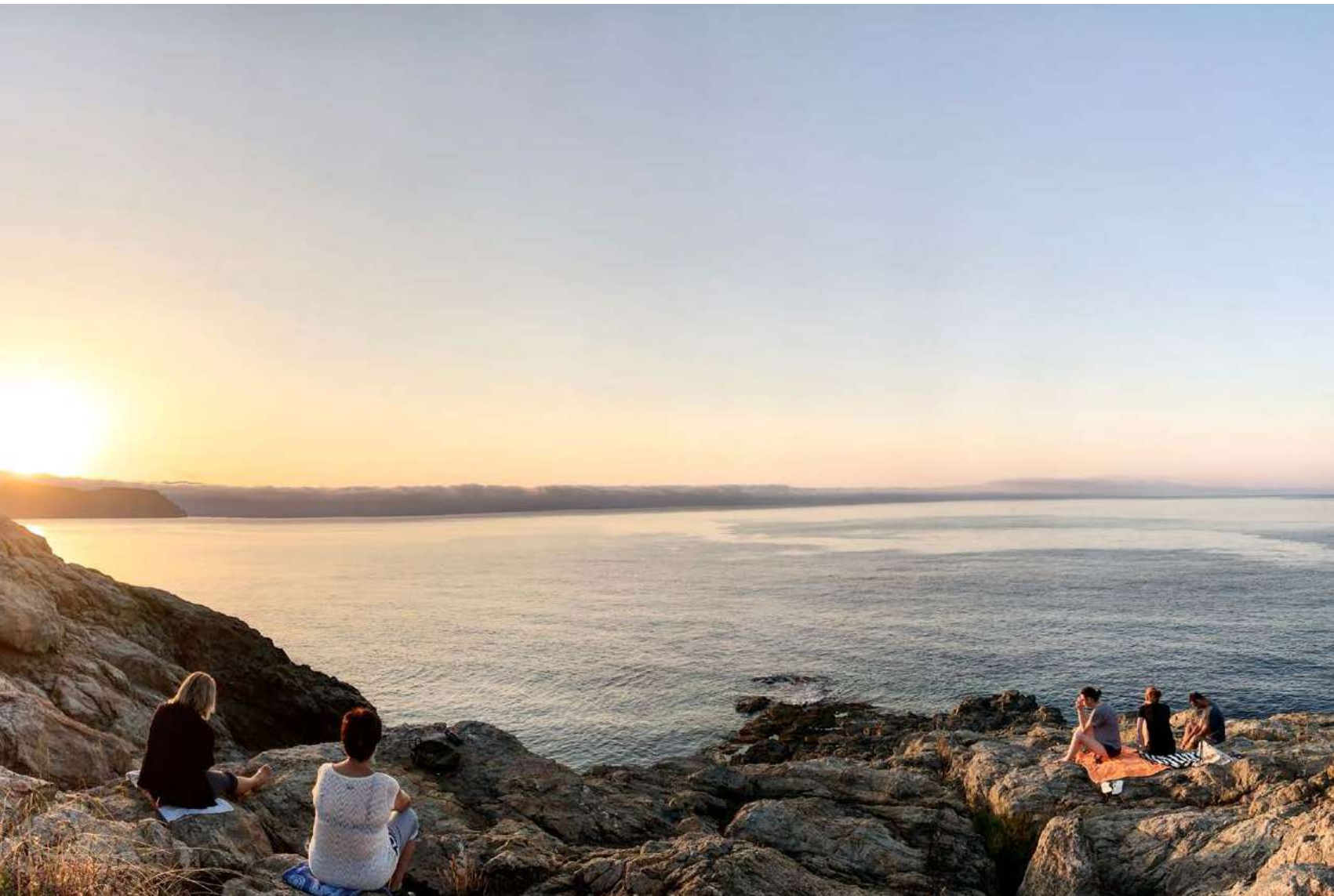
Aquests boscos estan certificats i catalogats segons les seves característiques (mediterrànies, atlàntiques, euro-siberianes...), i cadascun té propietats diferents que afavoreixen i potencien diferents aspectes



del benestar. Un bany de bosc és una experiència saludable que es pot practicar tot l'any, i que ens ajuda a obrir la ment, a conèixer-nos millor i a optimitzar la salut.

 [banysdeboscscelvans](https://www.facebook.com/banysdeboscscelvans)

 [cooperativaselvans](https://www.instagram.com/cooperativaselvans)



Edgar Tarrés

Activitats saludables

Pl. de la Victòria Catalana, 1-3, 2n 2a, 17480 Roses
Tel. 606 579 826
www.edgartarres.com · go@edgartarres.com

Els amants d'experimentar noves sensacions de benestar tenen la possibilitat de descobrir-les amb el *coach* Edgar Tarrés amb una oferta molt personalitzada i exclusiva que es basa en una nova manera d'entendre l'oci saludable a partir del turisme de benestar. Els seus viatges, retirs saludables i tallers estan orientats a millorar la qualitat de vida a partir de teràpies musicals amb sons zen que ajuden a desestressar-se, motivar-se i aprofitar al màxim les qualitats personals, gestionant millor les emocions i les pors i potenciant la creativitat i la concentració.

Cada viatge es dissenya amb una precisió total, amb destinacions nacionals o internacionals que permeten descobrir cultures com ara la hindú, però també amb

Vacances: activitats tot l'any

altres més ecològiques i properes, com Sicília, la Costa Brava, etc., on es fan tallers de so, banys de bosc, sortides al mar amb lluna plena o concerts zen sota les estrelles. A partir dels sons musicals es desperta la consciència profunda i adormida de cadascun dels assistents, que fan un enriquidor viatge interior. Un dels tallers més interessants és Harmonia de les Esferes, que té lloc sota les estrelles i que consisteix a observar el cel i les constel·lacions i a conèixer les notes musicals que identifiquen cada planeta, una relació que Pitàgores va descobrir matemàticament fa 2.500 anys i que la ciència ha contrastat avui a través de l'energia planetària. El taller s'acompanya amb un concert de bols tibetans, hang, *chimes* i gong, i és



ideal per gaudir dels astres d'una forma saludable. En els tallers de banys de bosc es treballa amb les textures boscoses, ja que es tapen els ulls perquè els participants descobreixin noves sensacions de sons, olors i sensibilitats, guanyin autoconfiança i eliminin pors ancestrals amb l'acompanyament de la pròpia respiració i els sons terapèutics que complementen la sessió. Un seguit de propostes molt temptadores per assolir el control emocional i per gaudir del propi benestar amb plena consciència.

f edgartarres
@edgartarresfalco



HappyYoga Girona

Activitats saludables

C/ de Sant Agustí, 40, 17003 Girona

Tel. 616 952 314

www.happyyogagirona.com · info@happyyogagirona.com

HappyYoga Girona és un centre de ioga especialitzat en classes regulars i en formació de professors.

Organitza sessions de ioga per a tots els estats i edats, en diferents disciplines que afavoreixen la salut de la columna, la flexibilitat, la circulació i la capacitat de meditació.

En ioga, hi ha postures que involucren les cames i que estan destinades a desobstruir el sistema circulatori sanguini; postures que involucren els braços per

afavorir el funcionament del cor, i postures que estimulen i equilibren el sistema endocrí, a més de molts exercicis de respiració iòguica (pranaiama) que aporten salut a la psique i claredat a la ment.

També organitza diferents activitats fora del centre, com sadhana a la platja, ioga a la natura, SUP ioga i ioga en família.



 [happyyogaagirona](https://www.facebook.com/happyyogaagirona)

 [happyyogagirona](https://www.instagram.com/happyyogagirona)

 [happyyogagirona](https://twitter.com/happyyogagirona)



Cuida't

Self-care per agradar-se i estimar-se més

La salut és indispensable en totes les seves formes, i una d'aquestes formes és la bellesa aplicada a l'atenció i la cura personal. L'ànima necessita bellesa, igual que el cos necessita aire per respirar o aigua per beure. La bellesa de la salut és avui el veritable luxe.



Costa Brava
Pirineu de Girona



Aqva Banys Romans

Spa

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

Un bon pla per descobrir un oasi de pau al cor de la ciutat de Girona. Aquest exclusiu balneari urbà gaudeix d'una situació privilegiada, ja que s'ha construït al mateix punt on fa 2.000 anys hi hagué una autèntica villa romana. La recuperació de l'espai ha permès reconvertir arcs i murs dels segles II i III en una reconfortant experiència d'hidroteràpia basada en les aigües i els massatges. Girona atresora una tradició ancestral que arrenca amb els antics banys grecoromans i àrabs, en un recorregut històric que ha seguit la litúrgia cultural de les termes gregues i romanes, dels banys musulmans i dels micvés jueus. Avui, Aqva ens suggereix tot un món de sensacions

Horari: de 10 h a 22 h
Vacances: tots els dies excepte el 25 de desembre i l'1 de gener

i experiències al voltant de la tradició de les aigües com a punt de trobada, de relaxació i de recuperació del cos. Les rutines posturals diàries creen unes tensions musculars i un estrès que es dilueixen al circuit de banys, que, seguint la més pura tradició romana, passa del frigidari, d'aigua freda, a l'aigua tèbia del tepidari i a la calenta del caldari. Amb aquesta iniciació es desperta el cos i, després, se segueixen diferents rituals, com ara el bany de vapor humit o hammam i la sauna de sal de l'Himàlaia, amb unes propietats que milloren les vies respiratòries, l'acne o la psoriasi, que augmenten les defenses i equilibren el sistema nerviós i que acceleren la recuperació després



d'una lesió esportiva. El circuit també inclou el bany termal amb essències aromàtiques, que és tot un plaer per als sentits. A més, es poden experimentar rituals basats en massatges amb pindes hindús, amb canyes de bambú tailandeses, amb pedres calentes geotermals o d'inspiració mediterrània. El recorregut per les aigües d'aquest balneari són dues hores de veritable luxe per al cos i, també, per a l'ànima.

 AQVAGerunda
 aqvabanyssromans



ess-Artistic Well-being by Mónica Traviesa

Balnearis, spas i centres lúdics termals

Paratge de Sant Pere del Bosc, s/n, 17310 Lloret de Mar
Tel. 686 661 894

www.essbymonicatraviesa.com · info@essbymonicatraviesa.com

L'spa es converteix en una galeria d'art.

Dissenyo experiències fusionant spa, art, naturalesa i massatge.

L'experiència ess neix de la diversió i el joc. Un camí d'amor i passió amb pinzellades surrealistes. Enamorada de l'autenticitat sense límits i apassionada de la natura. Creadora d'un concepte que neix i viu per emocionar, sorprendre i acolorir l'ànima.

El llenguatge no verbal arriba a través de pinzellades de benestar als nostres sentits, i aconsegueix una ben-vinguda molt especial.

Música, disseny, pintura, naturalesa, aromes d'olis orgànics i vegans ens regalen en essència una manera de

Vacances: obert tot l'any

tenir més consciència de les emocions. Transgressió, ioga de colors, elegància i massatges moleculars inicien una nova etapa per donar pas al benestar artístic.

Els meus tractaments estan dissenyats per gestionar l'estrès, millorar la qualitat de vida i tenir consciència de les emocions.

El fonamental és donar espai per expandir la imaginació, deixar-se portar i gaudir de l'experiència.

Respecte i amor són els meus valors; tenim cura de les persones, cuidem el planeta.



[f essbymonicatraviesa](#)

[@ essbymonicatraviesa](#)



Salut Empordà Healthcare - Hospital de Figueres

Centre de benestar i salut

C/ de Glòria Compte, s/n, 17600 Figueres

Tel. 972 180 604

www.empordahealthcare.cat · njubinya@empordahealthcare.cat

Vacances: obert tot l'any

Salut Empordà Healthcare (SEHC) ofereix atenció sanitària i serveis complementaris privats a tota la població amb l'objectiu de cobrir les atencions que no presta el Servei Català de la Salut, en el marc de l'Hospital de Figueres. Aquest hospital és un centre comarcal acreditat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i és el primer de l'Estat a obtenir la certificació internacional de Medical Travel Quality Alliance (MTQUA), que garanteix l'acompanyament al turista durant la seva estada.

SEHC disposa d'un departament internacional de referència per al turista, que garanteix un tracte personalitzat i l'atenció als acompanyants i familiars. També s'encarrega de la tramitació de la gestió administrativa i la repatriació amb asseguradores i

mútues. Durant la temporada alta, l'equip està format per quatre persones que parlen diferents idiomes.

Serveis complementaris:

- Servei d'urgències per al turista les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.
- Equip de traumatologia i rehabilitació, integrat per professionals altament qualificats i especialitzats.
- Diàlisi, que permet als pacients seguir el tractament de manera segura i còmoda mentre estan de vacances. Cal fer una sol·licitud prèvia al centre i obtenir-ne l'acceptació.
- Odontologia, amb servei d'atenció urgent i finançament a mida.



- Revisions de salut (bàsica i prèmium), esportives i laborals.
- Altres: acupuntura, logopèdia, psicologia i podologia.



Escapades saludables

Escapades saludables que obren camins

No hi ha res més estimulant que viatjar per descobrir nous desafiaments i ampliar els propis límits, encara que això vulgui dir sortir de la zona de confort, per embarcar-nos en experiències que ens obren horitzons nous i plens de reptes temptadors.



Costa Brava
Pirineu de Girona



Ajuntament de Caldes de Malavella

Destinació de benestar

Pl. de l'U d'Octubre de 2017, s/n, 17455 Caldes de Malavella
Tel. 972 480 103
www.visitcaldes.cat
turisme@caldesdemalavella.cat

Les surgències d'aigua termal són un element singular de Caldes de Malavella, que n'han definit el caràcter des de l'antiguitat. Els seus carrers, places i jardins són plens d'elements patrimonials que reflecteixen un llegat històric forjat a través de l'estret vincle entre aquestes aigües i els seus vilatans: les termes romanes, els balnearis, les cases modernistes, els espais de passeig, les rutes de natura, els boscos terapèutics, etc.

Actualment, a Caldes de Malavella hi ha tres indrets on aflora aigua termal a una temperatura mitjana de 56-60 °C, i als balnearis s'hi poden fer teràpies hidrotermals vinculades a la bellesa, la salut i el benestar.



[f turismecaldes](#)
[@ visit_caldes](#)
[T Turisme_Caldes](#)





Casa Santa Elena

Allotjament per retirs de benestar

Crta. de Santa Cristina d'Aro - Solius
17246 Santa Cristina d'Aro
Tel. 972 837 021
www.casa-santa-elena.org · casasolius@irsjg.org

Al cor de la vall de Solius, al massís de Cadiretes, en un entorn privilegiat entre les muntanyes de l'Ardenya i la costa mediterrània, hi ha Casa Santa Elena, un indret on la tranquil·litat acompanya qualsevol recés, estada o activitat que es vulgui fer.

Per tal d'afavorir el descans, disposem tant d'habitacions dobles com individuals, acabades de reformar, confortables i equipades.

Per a les activitats, es pot escollir entre les cinc sales que tenim, amb llum natural, sense columnes, amb equipaments audiovisuals, parquet, materials de ioga, etc., i complementar-ho amb els 60.000 metres quadrats de jardins de la finca.

Vacances: obert tot l'any
Habitacions: 82

La cuina que fem és mediterrània, de proximitat, senzilla, però molt cuidada, amb opcions tant veganes com vegetarianes i mixtes, i adaptada a al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

A Casa Santa Elena es pot gaudir del benestar i la tranquil·litat que ofereix la natura, lluny de l'estrès i el soroll que sovint ens envolta. Us convidem a gaudir-ne amb nosaltres i a compartir el compromís amb el benestar i la sostenibilitat.



 [casasantaelena](https://www.facebook.com/casasantaelena)

 [casasantaelena](https://www.instagram.com/casasantaelena)





Hotel Can Xiquet & Events Centre ****

Espai per a retirs

C. dels Afores, s/n, 17708 Cantallops

Tel. 972 55 45 85

www.hotelcanxiquet.com · info@hotelcanxiquet.com

El contacte amb la natura en un entorn relaxat, prop del mar o la muntanya, influeix positivament en el pla emocional, físic i de la salut. Per això, la ubicació de l'Hotel Can Xiquet & Events Centre, a Cantallops (Girona), és un lloc especialment privilegiat, a mig camí entre el mar i la muntanya, a l'extrem més oriental dels Pirineus. La seva situació a l'exuberant serra de l'Albera, i a només 200 metres sobre el nivell del mar, li atorga unes vistes espectaculars que permeten contemplar, des d'un enorme balcó sobre el Mediterrani, el magnífic golf de Roses i el cap de Creus, que enfonsa els seus penya-segats rocosos a les aigües braves del mar. Can Xiquet Events Centre disposa de grans espais oberts a la terrassa exterior, amb tots els serveis necessaris per a l'organització

Vacances: gener

Capacitat: 27 habitacions

de tallers, convencions i reunions familiars o d'empresa, amb cuina exclusiva a la planta superior i grans habitacions a la planta inferior, equipades amb tots els detalls per gaudir d'una estada confortable i cuidada al màxim. La zona convida a fer excursions, senderisme, cicloturisme, rutes a cavall, golf o submarinisme, a més de descobrir les bondats gastronòmiques, vinícoles i culturals de l'Alt Empordà. Els seus espais exteriors i interiors, l'entorn i els paisatges són el plus diferencial per reduir els nivells d'estrès i assolir un benestar integral. Seguint la tendència *mindfulness*, l'Events Centre organitza diferents càpsules de desconexió basades en la combinació de l'entorn amb diferents activitats, com ara retirs de ioga, meditació per recuperar la



forma, tallers de dansa, de fotografia o de cuina saludable, vetllades Nit Wellness amb conferències a càrrec d'un *coach* en psicologia, banys de bosc, ioga & *brunch* i un *boot camp* només per a dones consistent en un cap de setmana de *fitness*. La suma d'experiències no és només relaxant, sinó també enriquidora, i ajuda a millorar els hàbits, l'estil de vida i, per descomptat, el benestar.

 HotelCanXiquet

 [hotelcanxiquet](https://www.instagram.com/hotelcanxiquet)





La Bruguera de Púbol

Espai per a retirs

La Bruguera de Púbol, s/n. 17120 Púbol
Tel. 630 802 901
www.labruguera depubol.com · relax@labruguera depubol.com

Al cor del Baix Empordà, en un paratge recòndit de bosc clar i amb una gran varietat de vegetació, hi ha una enorme finca de 3 hectàrees de bosc amb una casa castell espectacular que fins fa poc va ser la residència de l'artista català Francesc Casademont i la seva família. Els seus nous propietaris l'han convertit recentment en un impressionant centre de retirs rural que s'abasteix exclusivament amb energies renovables, està certificat pel Institut de Turisme Responsable, i on s'ofereixen retirs de benestar, creativitat i esport. S'ofereixen retirs de ioga amb professors especialitzats en les seves diverses variants. També es fan retirs de bany de bosc, pilates, meditació i eco-teràpia gaudint de les múltiples zones del jardí-bosc, i el gran estudi de ioga amb paret de vidre que permet connectar-se amb els espais exteriors, desbordants de natura i verdor. El benestar es pot

Capacitat: 8 habitacions

combinar amb altres activitats més esportives, com el ciclisme (gravel, BTT, carretera), el senderisme, o el trail-running. Les platges de la Costa Brava són a 20 minuts. El ciclisme és, però, una altra de les grans especialitats de la casa, que disposa d'un coach de ciclisme per fer training camps integrats amb tot inclòs, des del menjar fins a la bicicleta, la ruta i guies. Tallers de permacultura, fermentació, kombucha i pasta fresca es poden afegir també. Es pot contractar el xef privat de la casa per a apats i esdeveniments.

La casa consta de 8 habitacions dobles amb capacitat per a 16 adults. Té 10 banys, cuina moderna meravellosa, amb rebost de productes del propi hort, que els mateixos clients poden preparar i cuinar, i barbacoa de carbó i gas al porxo exterior. En total, 550 m² d'habitatge, amb piscina exterior climatitzada

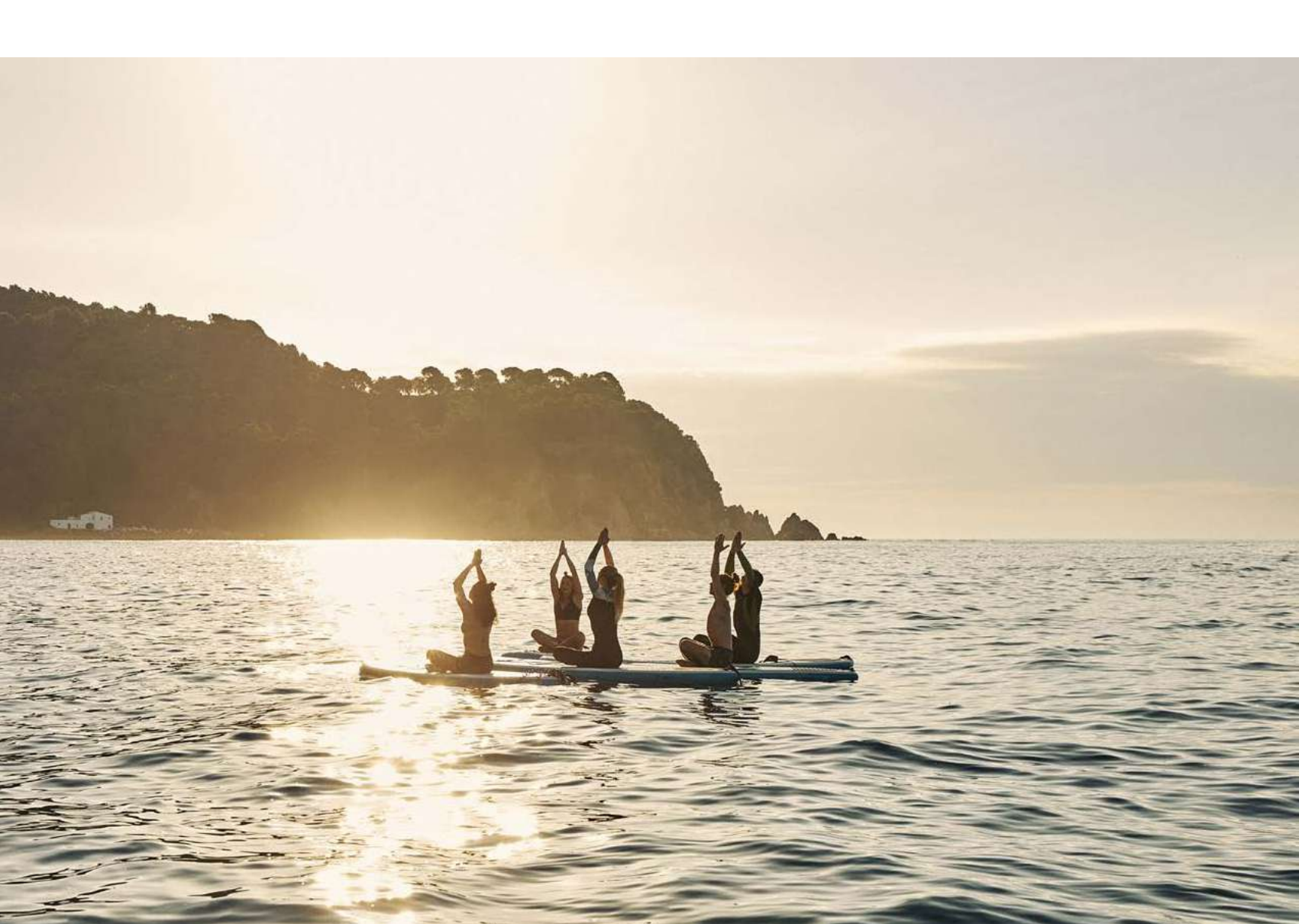


d'aigua salada, dos horts, un pavelló amb ping-pong i jocs, un petit galliner i una sèrie basses amb una riquesa de fauna aquàtica.

Les possibilitats que ofereix La Bruguera de Púbol són enormes, ja que també s'hi poden celebrar reunions familiars, convencions d'empresa, trobades esportives, sessions d'organització de competicions, presentacions de llançament de productes i tota mena d'esdeveniments. L'estada mínima és de dos nits, amb un entorn ideal per gaudir de la natura més autèntica a un pas de les zones més turístiques de l'Empordà.

[labruguera depubol](https://www.facebook.com/labruguera depubol)

[labruguera depubol](https://www.instagram.com/labruguera depubol)



Lloret de Mar

Destinació de benestar

Oficina de Turisme de Lloret de Mar
Av. de les Alegries, 3, 17310 Lloret de Mar
Tel. 972 365 788
www.lloretdemar.org · central-turisme@lloret.org

Lloret de Mar és la ciutat més dinàmica i vibrant de la Costa Brava i un lloc ideal per practicar tot tipus d'activitats a l'aire lliure. Ofereix espais únics on es pot gaudir de la tranquil·litat i connectar amb la natura.

L'àmplia oferta de la destinació inclou establiments amb impressionants vistes sobre el mar amb piscines d'hidromassatge i centres de tractament que ajuden a desconectar de la rutina i fer salut.

Com a destinació turística innovadora i pionera, Lloret de Mar aposta per potenciar l'alimentació saludable als seus establiments i actualment és la població de les comarques gironines amb més restaurants acreditats amb el segell AMED d'alimentació mediterrània per l'Agència de Salut Pública de

Catalunya. Una vintena d'hotels i restaurants disposen d'una àmplia oferta per gaudir de productes frescos propis del territori cuinats de forma saludable.

Gràcies a l'acord amb l'Associació de Celíacs de Catalunya, Lloret de Mar avança per ser també una ciutat de referència en la gestió d'al·lèrgies i intoleràncies amb un seguit d'establiments certificats Sense Gluten i, així, pot oferir espais segurs on les persones celíaques puguin gaudir de la gastronomia. A més de restaurants i hotels, amb 5.000 places acreditades, Lloret de Mar ofereix l'oportunitat de visitar un dels millors parcs aquàtics d'Europa, Water World, certificat com a espai amb oferta sense gluten.



Cada any, el programa Lloret Nature permet practicar diverses activitats, com marxa nòrdica, SUP ioga, caiac o immersió lleugera, i gaudir de l'entorn natural de Lloret d'una manera activa tot descobrint la fauna i la flora pròpies del litoral de la Selva.

 Lloretturisme

 lloretturisme





Mas Garganta

Espai per a retirs

Ctra. de la Pinya a Ridaura, s/n, 17179 La Vall d'en Bas
Tel. 972 271 289
www.masgarganta.com · masgarganta@gmail.com

El plaer de compartir i fer activitats a la natura

Coneixeu la Garrotxa i la Vall d'en Bas? Doncs si voleu gaudir d'aquesta zona privilegiada i desconnectar, veniu als Espais Rurals Garganta, un lloc on podreu trobar tots els ingredients que integren la gastronomia, la cultura i la saviesa del nostre territori.

Des del 1992, aquest espai ha acollit excursionistes, famílies, parelles i grups de tot tipus (escoles de formació, ioga, ciclistes, creixement personal, etc.) i actualment ofereix un ampli ventall de possibilitats.

Mas Garganta és una masia rural del segle XIV amb una ubicació privilegiada a la Vall d'en Bas i atractius com la tranquil·litat, la natura i el gaudi d'un paisatge únic.

Els Espais Rurals Garganta també disposen de la Cabanya del Bosc, una sala de 120 metres quadrats construïda tota de fusta. Situada enmig de la natura, tranquil·la i aïllada, a 200 metres del mas, està equipada amb matalassos, coixins, lavabos, calefacció i aire condicionat, i es pot llogar per a reunions d'empresa, convencions, cursos, tallers, ioga, meditació i tot tipus d'activitats similars.



CasaRuralMasGarganta

masgarganta_





Mas Pineda Oix

Espai per a retirs

Mas Pineda, s/n, 17855 Oix
Tel. 620 616 087
www.maspineda.cat - laia@maspineda.cat

Descobriu l'Alta Garrotxa des d'aquest petit racó, en plena natura, en un lloc aïllat, envoltats de boscos, prats, estrelles, vistes a la vall... Ubicat dins de l'Espai d'Interès Natural de l'Alta Garrotxa, a només una hora de Girona i dues hores de Barcelona, amb certificat Starlight. Un espai on fomentem un turisme sostenible i respectuós en tots els aspectes. Sostenibilitat, història, qualitat, antiguitats, comoditat, proximitat i molt d'amor.

Mas Pineda data de l'any 1243. Des de llavors, ha evolucionat i crescut. Quan vam acabar la reforma completa el 2015, vam emprendre aquest projecte personal i de vida, buscant compartir els nostres valors i l'amor per aquest espai i entorn amb tothom.

Les vostres il·lusions i propostes donen vida al mas.

Oferim un espai per reconnectar amb la natura i amb un mateix, a partir d'activitats, tallers, recessos, convencions d'empresa, presentacions de productes, reunions familiars, esdeveniments i tot allò que un pugui somiar. El límit el poseu vosaltres.

Oferim una cuina natural i de temporada, amb productes locals, frescos i ecològics. Disposem de diverses sales, entre 30 i 180 metres quadrats, i més de 350 metres quadrats de jardins, espais ideals per fer tot tipus d'activitats, reunions o esdeveniments.

Tallers de cuina, ioga, *mindfulness*, banys de bosc, observació d'estels, senderisme, viatges sonors, BTT, etc.

Es pot contractar el xef privat de la casa per a àpats i esdeveniments.



[f maspinedaoix](#)

[@ maspinedaoix](#)

Cultura

La Costa Brava i el Pirineu de Girona són un esclat de tradició i modernisme. Seguint les empremtes que hi han anat deixant les civilitzacions, en tota la zona és possible recórrer moments històrics recents i altres de més antics: les ruïnes d'Empúries són una mostra de la grandesa de la Grècia clàssica, i el monestir de Sant Pere de Rodes, de l'encant del romànic; els jaciments ibers d'Ullastret ensenyen com vivien els primers pobladors de la Península; l'època medieval ha deixat la seva aportació a les poblacions de Pals, Peratallada o la Vila Vella de Tossa de Mar, i la tradició hebrea encara perviu al call jueu de Girona i a Besalú.

La gran rellevància cultural de la zona, però, no es deu només al seu patrimoni arquitectònic. Des dels penya-segats de la Costa Brava fins a les valls més profundes del Pirineu, el paisatge gironí ha estat font d'inspiració per a nombrosos artistes: pintors com Dalí, Vayreda i Marc Chagall, entre altres, han trobat la seva musa en aquests paratges. A les nostres comarques, l'expressió artística i pictòrica està representada sobretot per la figura de Salvador Dalí i pel Teatre-Museu de Figueres, la Casa de Portlligat i el Castell de Púbol, els tres vèrtexs del conegut Triangle Dalinià.

Des dels penya-segats de la Costa Brava fins a les valls més profundes del Pirineu, el paisatge gironí ha estat font d'inspiració per a nombrosos artistes: pintors com Dalí, Vayreda i Marc Chagall, entre altres, han trobat la seva musa en aquests paratges.



Natura i turisme actiu

Els territoris gironins, envoltats pels Pirineus i, alhora, banyats per la Mediterrània a l'extrem més oriental, són l'escenari perfecte per fer activitats a l'aire lliure. Aquesta proximitat al mar, a més, confereix a la serralada pirinenca un clima suau i un paisatge únic. El visitant de seguida se sent atret per la natura, de colors canviants segons l'època de l'any, i pel gran ventall de propostes esportives i culturals que ofereixen els diferents territoris.

Paratges magnífics de mar i de muntanya, on es pot viatjar al passat gràcies al llegat de l'art romànic i a les tradicions que ens recorden els orígens d'unes terres molt riques, però també modernitat en estat pur, per gaudir de la natura tot practicant esports d'aventura. I tot, en una mateixa destinació, amb moltes cares diferents però amb un sol denominador comú: les ganes d'aventura.

Paratges magnífics
de mar i de muntanya,
per gaudir de la natura
tot practicant esports
d'aventura.



Mapa

Principals atractius

- 1 Festivals de música de la Costa Brava i el Pirineu de Girona
Peralada, Cap Roig, Torroella de Montgrí, Porta Ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodes, Schubertiada
- 2 Cales de Begur, Palafrugell i el far de Sant Sebastià
- 3 La Molina-Masella
- 4 Estany de Banyoles
- 5 Viles medievals de Pals i Peratallada
- 6 Poblat ibèric d'Ullastret
- 7 Vall de Camprodon
- 8 Vall i santuari de Núria
- 9 Vila Vella de Tossa de Mar
- 10 Jardins de la Costa Brava (Santa Clotilde, Pinya de Rosa i Marimurtra)
- 11 Barri vell de Girona
- 12 Ceràmica de la Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix i Beget)
- 14 Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
- 15 Parc Natural de Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodes
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruïnes d'Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter
- 22 Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triangle Dalinià (Museu de Figueres, Portlligat i Púbol)
- 24 Romànic
Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- 25 Gastronomia: «mar i muntanya» (global)

Descans i repòs

- 1 PGA Catalunya Golf and Wellnes *****
- 2 Sallés Hotel & Spa Cala del Pi Beach Retreat *****
- 3 Spa Hotel Santa Marta *****
- 4 Elke Spa Hotel 4*****S
- 5 L'Azure Hotel *****S
- 6 Hotel Ciutat de Girona & Apartments ****
- 7 Hotel Resguard dels Vents ****
- 8 Hotel Spa Terraza ****
- 9 Hotel Balneari Vichy Catalan ***
- 10 Can Buch Ecoturisme *
- 11 Cabanyes entre Valls
- 12 Montjuic Boutique B&B

Ment, cos i esperit

- 1 Aromes al Bosc
- 2 Bedós Bonaterra
- 3 Cooperativa Sèlvans
- 4 Edgar Tarrés
- 5 Happyyoga Girona

Menjar saludable

- 1 EspaiCuinarSa
- 2 Marta Romaní Cuina Conscient

Cuida't

- 1 Aqva Banys Romans
- 2 ess-Artistic Well-being by Mónica Traviesa
- 3 Salut Empordà Healthcare – Hospital de Figueres

Escapades saludables

- 1 Ajuntament de Caldes de Malavella
- 2 Casa Santa Elena
- 3 Hotel Can Xiquet & Events Centre ****
- 4 La Bruguera de Púbol
- 5 Lloret de Mar
- 6 Mas Garganta
- 7 Mas Pineda Oix

Llegenda del mapa

	Autopista de peatge
	Carretera nacional
	Autovia
	Via preferent
	Carretera comarcal
	Carretera local
	En construcció
	Altres carreteres
	Riu
	Cremallera
	Codi d'autopista
	Sortida d'autopista
	Codi de carretera nacional
	Codi de carretera comarcal
	Codi de via comarcal preferent
	Codificació substituïda
	Estació de l'AVE
	Límit comarcal
	Ferrocarril
	AVE
	Via verda
	Túnel



Platges de màxima qualitat 2022

Guardó atorgat per la Unió Europea que reconeix la qualitat de les aigües i els serveis que les platges ofereixen als usuaris



Port amb bandera blava



Port de creuers



Sistema d'ecogestió i d'ecoauditoria EMAS 2022

Begur: Club Nàutic Aiguablava

Blanes: Club Vela Blanes i port de Blanes

Calonge: cala Can Cristos - ses Torretes, platja de Torre Valentina, platja de Sant Antoni, platja des Monestri i passeig marítim del municipi

Castelló d'Empúries: platja d'Empuriabrava

El Port de la Selva: Club Nàutic Port de la Selva i port del Port de la Selva

L'Escala: port de l'Escala i Club Nàutic l'Escala

Llançà: Club Nàutic Llançà i port de Llançà

Palafrugell: platges del Port Bo, del Canadell, de Llafranc, de Tamariu i de Calella de Palafrugell

Palamós: platges, cales, Port Esportiu Marina Palamós, Club Nàutic Costa Brava, port de Palamós, passeig marítim i parcs urbans

Platja d'Aro: Club Nàutic Port d'Aro

Roses: platges de Santa Margarida, del Salatar, del Rastrell, Nova, de la Punta, dels Palangrers, de Canyelles-Bonifaci i de l'Almadrava, cales naturals Murtra, Rostella, Calís, Montjoi, Calitjàs, Pelosa, Canadell i Jóncols, port de Roses, port esportiu de Roses, port pesquer de Roses i passeig marítim

Sant Feliu de Guíxols: port de Sant Feliu de Guíxols

Torroella de Montgrí-l'Estartit: port de l'Estartit, platja Gran de l'Estartit, Club Nàutic Estartit i passeig marítim de l'Estartit



Certificat "Q" de qualitat turística - ICTE 2022

Begur: platja del Racó, platja de Sa Riera i platja d'Aiguablava

Castell-Platja d'Aro: platja Gran de Platja d'Aro, platja de sa Conca i Cala Rovira

Castelló d'Empúries: platja d'Empuriabrava

Torroella de Montgrí: platja Gran de l'Estartit

Cerdanya: estació d'esquí i de muntanya de la Molina

Garrotxa: Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

Ripollès: estació d'esquí Vall de Núria, estació d'esquí Vallter 2000







Edita

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Disseny i producció

Minimilks

Traducció i correcció

Link Traduccions

Impressió

Gràfiques Trema, SL.

Dipòsit legal

GI 1148-2018

Portada

Javi Cabrera

Interiors

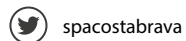
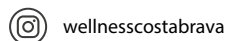
Fotografia

Àlex Tremps, Javi Cabrera, PatitucciPhoto i Pere Duran

Imatges cedides per

**Arxiu d'imatges del Patronat de Turisme Costa Brava Girona i empreses
associades al club de Salut i Benestar**

Per més
informació:





Salut i benestar
Costa Brava
Pirineu de Girona



Costa Brava
Pirineu de Girona



Salut i benestar
www.costabrava.org



Diputació de Girona

Girona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

