



Salud y bienestar
Costa Brava
Pirineu de Girona

Salud y bienestar*

* Un lugar para conectar con tu interior

DESCÁRGAME





Salud y bienestar
Costa Brava
Pirineu de Girona



Índice

6	VIVE EL DOBLE	57	CUÍDATE
8	PRESENTACIÓN	65	ESCAPADAS SALUDABLES
10	UN LUGAR PARA CONECTAR CON TU INTERIOR	80	CULTURA
13	DESCANSO, REPOSO	82	NATURALEZA Y TURISMO ACTIVO
39	COMIDA SALUDABLE	84	MAPA
45	MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU	86	LEYENDA DEL MAPA

Leyenda de los iconos



Spa



Restaurante saludable



Tratamientos



Gimnasio



Solo adultos



Actividades
de meditación



Alquiler
de bicicletas



Actividades
de yoga



Piscina exterior



Vive el Doble

Te presentamos un destino donde podrás combinar y disfrutar de todo. No te hará falta elegir lo que necesitas porque lo tendrás todo a tu alcance. Te presentamos un territorio con paisajes increíbles de las playas más singulares del Mediterráneo y de las montañas más genuinas de los Pirineos. Un territorio con más de 40 volcanes, pueblos medievales y de pescadores, con historia en cada piedra, con rutas fantásticas para practicar cualquier disciplina deportiva. Una tierra donde se hace vino desde tiempos milenarios, donde disfrutarás de experiencias sensoriales y de bienestar, con un legado cultural increíble y una gastronomía que fusiona tradición y vanguardia, avalada por 21 estrellas Michelin.

Así que... ¿por qué elegir cuando puedes tenerlo todo? Vive la cultura, vive la gastronomía, vive la playa y vive la nieve, vive la naturaleza, vive el bienestar, vive la Costa Brava y los Pirineos de Girona.

#VIVEELDOBLE!

No renuncies a nada, elige todo. La Costa Brava y los Pirineos de Girona te invitan a explorar un territorio donde todo es posible, donde puedes vivir el doble de experiencias aparentemente difíciles de conjugar en un solo destino. Gracias a la amplia diversidad y versatilidad de esta tierra podrás vivirlas todas en un mismo viaje.

Vivir el doble es disfrutar de este territorio que te invita a descubrir hasta el último rincón. Una tierra donde podrás sumergirte en aguas turquesas y esquiar bajo un sol radiante. Aquí, en la Costa Brava y en los Pirineos de Girona, hay momentos para hacerlo todo. Absolutamente todo. Deporte, cultura, naturaleza, gastronomía, bienestar y ocio bañados por la luz más mediterránea.

Somos un destino el doble de preparado, el doble de seguro, el doble de sostenible y el doble de innovador.

Nos gusta potenciar todo lo que tenemos, pero también trabajar en aquello que nos permitirá ser mejores.

No elijas, disfruta de un territorio que lo tiene todo. Visitar la Costa Brava y los Pirineos de Girona es una oportunidad para vivir más, para vivir el doble.

VIVE EL INVIERNO
VIVE LA CALA
VIVE LA COSTA
VIVE EL VIENTO
VIVE LA FIESTA
VIVE EL ARTE
VIVE LA FAMILIA
VIVE LOS SENDEROS
VIVE EL ENOTURISMO



Costa Brava
Pirineu de Girona

MONTAÑA



Diputació de Girona

Girona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

VIVE EL
DOBLE

COSTA BRAVA
PIRINEU DE GIRONA



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.

UN LUGAR PARA CONECTAR CON TU INTERIOR

BUENA CONECTIVIDAD TREN DE ALTA VELOCIDAD

GIRONA - MADRID

3 h y 24 min

GIRONA - BARCELONA

38 min

GIRONA - PARÍS

5 h y 44 min

AEROPUERTO
GIRONA

49 conexiones en avión

1 h AEROPUERTO
BARCELONA 

De la
MONTAÑA
al mar
MEDITERRÁNEO
en un
instante



BOSQUES, PLAYAS, MONASTERIOS, JARDINES SINGULARES

LOS MEJORES LUGARES
PARA CONECTAR
CON TU INTERIOR



**BOSQUES
SALUDABLES**
E ITINERARIOS
TERAPÉUTICOS

5 JARDINES
BOTÁNICOS

8 PARQUES
NATURALES

300 DÍAS DE
SOL AL AÑO



**SALUD Y
BIENESTAR**
desde la época de los
GRIEGOS y
ROMANOS



AGUAS TERMALES



**CAMINOS
DE RONDA**

**GASTRONOMIA
SALUDABLE,**



**PRODUCTOS
LOCALES**

CLUB DE MÁRketing DE

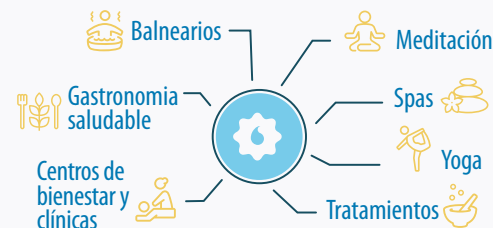


**SALUD Y
BIENESTAR**

CON MÁS DE
30 ASOCIADOS
DEL TERRITORIO

DIVERSIDAD DE POSIBILIDADES PARA CUIDARTE Y MIMARTE:

centros y clínicas de salud y bienestar, baños de bosque, senderismo terapéutico, retiros, escapadas de bienestar y desconexión,...



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

Cura de tranquilidad para un bienestar integral

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





PGA Catalunya Golf and Wellness

Hotel de bienestar

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

Vacaciones: abierto todo el año
Habitaciones: 78



PGA Catalunya Golf and Wellness se encuentra entre las espectaculares calas de la Costa Brava y al pie de las vertiginosas montañas de los Pirineos, a una hora de Barcelona y en una de las regiones con mayor atractivo natural y clima mediterráneo. En su corazón está el nuevo Wellness Centre, un lugar en el que respirar profundamente y disfrutar del tiempo para volver a encontrar el equilibrio vital.

Ofrece terapias de última generación, como las que suelen encontrarse en las principales instalaciones deportivas de élite, junto con tratamientos y rituales tradicionales y naturales elaborados en colaboración con Aromatherapy Associates y Biologie Recherche.

Su enfoque integral, poco habitual en un resort, permite a los visitantes aprovechar al máximo todos los beneficios y disponer del tiempo necesario para

cuidarse. Entre las terapias de alta tecnología están la crioterapia a -110 °C, la oxigenación, las infusiones de vitaminas y la fotobiomodulación.

El Wellness Centre está situado junto al Hotel Camiral, de cinco estrellas, que forma parte de The Leading Hotels of the World. El edificio, de 1000 m2, ha sido diseñado por los arquitectos Lagula.

En el interior del Wellness Centre se halla la zona de recepción y las salas de consulta, el gimnasio y el estudio de yoga, las salas de terapias de última generación —crioterapia, oxigenación y fotobiomodulación— y las salas de tratamientos individuales y una doble.

También están los espacios de relajación y recuperación y la zona de aguas.

[f PGACatalunyaResort](#)

[@ PGACatalunyaResort](#)





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

Hotel de bienestar

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.

[f caladelpi](#)
[@ caladelpi](#)





Spa Hotel Santa Marta *****

Hotel de bienestar

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

Vacaciones: de noviembre a febrero
Habitaciones: 76



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.

f hotelsantamartalloret
@h_santamarta





Elke Spa Hotel 4**** S

Hotel de bienestar

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

Vacaciones: abierto todo el año
Habitaciones: 66



Un nuevo y elegante hotel boutique de lujo de cuatro estrellas superior, inaugurado a finales de junio de 2019. Está situado en primera línea de mar en la pintoresca Costa Brava, en la ciudad de Sant Feliu de Guíxols, Cataluña.

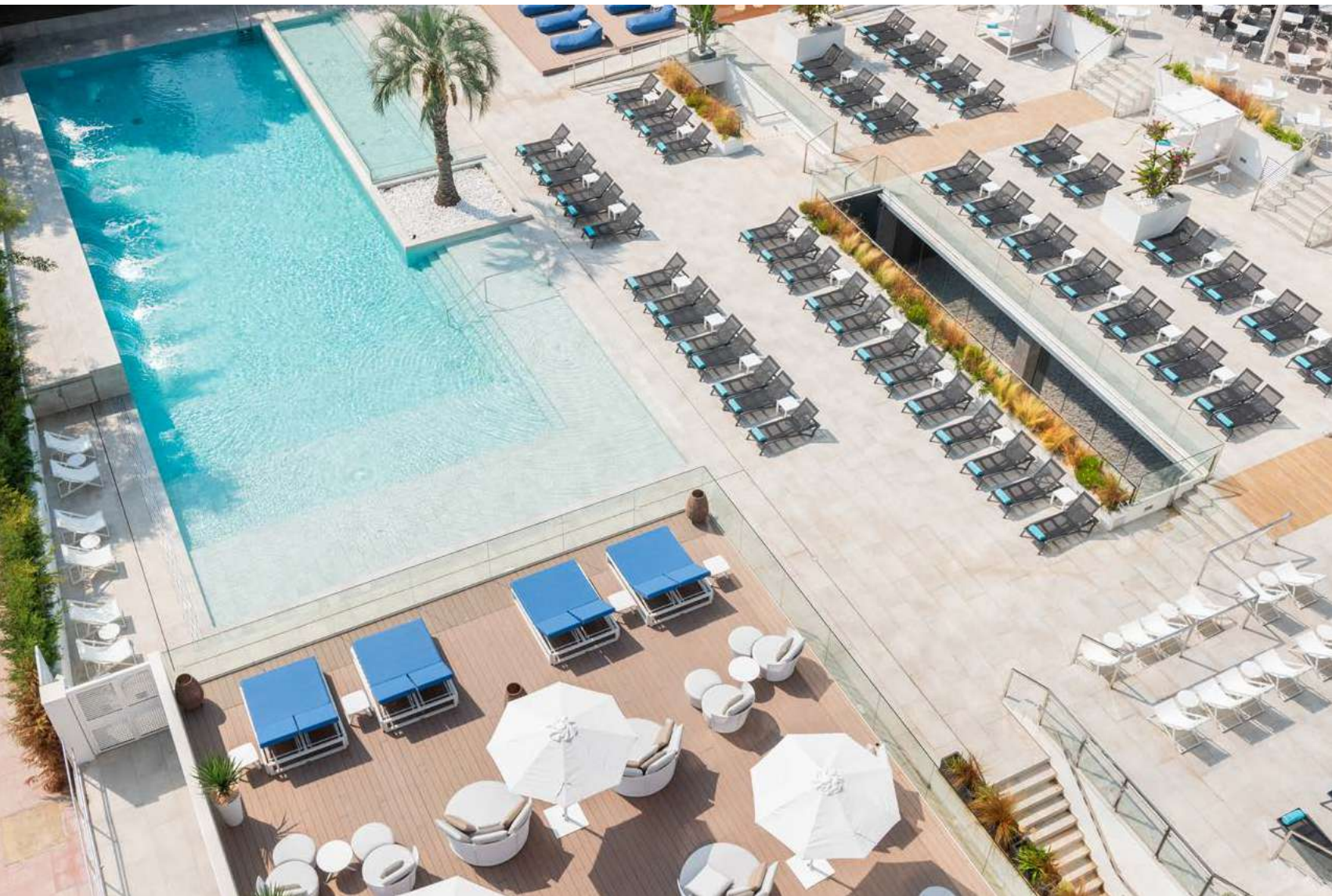
Ambiente contemporáneo, elegante e íntimo, con un diseño exquisito y todas las instalaciones y servicios que necesitará durante su estancia.

Un total de 66 habitaciones dobles, amplias y acogedoras de distintas categorías, desde la Estándar a la Suite Deluxe. Muchas de ellas cuentan con impresionantes vistas laterales al mar que garantizan el descanso y la relajación que merece el huésped. El hotel cumple con los estándares más altos en

hospitalidad en el campo de la hostelería. Además del alojamiento, el Elke Spa Hotel ofrece servicios adicionales, entre ellos:

- Auténtico centro spa con piscina al aire libre, jacuzzi, saunas, salas de masaje y tratamientos faciales y corporales.
- Restaurante Les Noies, con cocina de autor europea y mediterránea, y gastrobar Metronon, que sirve cocina tradicional catalana con tendencias innovadoras.
- Zona diseñada especialmente para los niños.
- Acceso gratuito a internet.
- Televisión por satélite.
- Lavandería.
- Aparcamiento subterráneo privado para coches y bicicletas.

f elkehotelspa
@ elkehotel





L'Azure Hotel ****S

Hotel de bienestar

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

L'Azure es un hotel nuevo, diseñado para parejas y familias que desean pasar unas vacaciones inolvidables y llenas de buenas sensaciones. Dispone de todo tipo de comodidades para descansar, disfrutar y relajarse.

El hotel, que abrió el 2021, cuenta con más de 400 habitaciones, 600 m2 de spa con piscinas de bienestar y climatizadas, saunas, jacuzzis y tratamientos, distintos bares y restaurantes temáticos, gimnasio y una zona de descanso solo para adultos con piscina infinita en la azotea del edificio, además de una gran piscina y un Splash Park para niños.

Vacaciones: de diciembre a enero
Habitaciones: 411

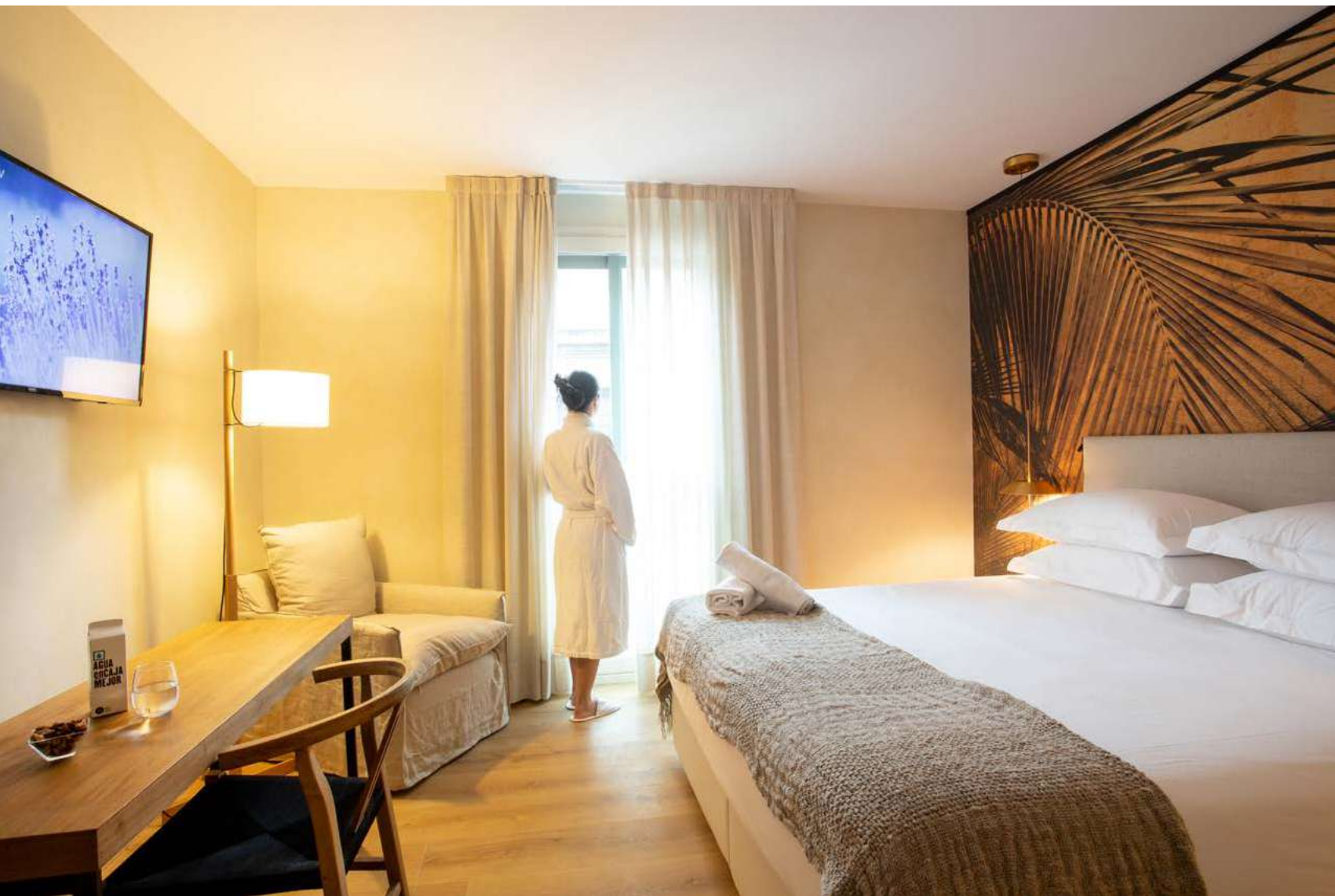
Situado en el corazón de Lloret de Mar, a pocos minutos a pie de los lugares de interés de la ciudad, L'Azure promete ser el nuevo punto de referencia para celebrar cualquier tipo de reunión, evento corporativo o social en la Costa Brava.

L'Azure también cuenta con un salón de 600 m² para organizar eventos.



[f lazurehotel](#)

[@ lazurehotel](#)





Hotel Ciutat de Girona & Apartments ****

Hotel de bienestar

C. del 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

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

a partir de un paseo por el barrio judío 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 lo Judíos, el Museo del Cine, el Castillo de Púbol de Gala Dalí o la Heladería de los Hermanos Roca.

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





Hotel Resguard dels Vents ****

Hotel de bienestar

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 Piri-neo, 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 mermeladas, 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.



[f hotelresguard](#)

[@ hotelresguard](#)





Hotel Spa Terraza ****

Hotel de bienestar

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

Vacaciones: de diciembre a marzo
Habitaciones: 83

Situado en la bahía de Roses, el hotel se erige junto a la arena, como un gran balcón con vistas al mar. El golfo de Roses ofrece un rico patrimonio histórico y una amplia abanico de actividades que organiza el propio hotel, como paseos por los caminos de ronda, salidas en bicicleta o visitas guiadas a Cadaqués y al Museo Dalí. Los anfitriones perfectos para descubrir todo lo que puede ofrecer el territorio.

El spa, renovado hace poco, se encuentra en el último piso del hotel. Con unas vistas impresionantes de una de las bahías más bonitas del mundo, la zona lúdica de aguas cuenta con piscina climatizada y bañera de hidromasaje exterior cubierta con una cúpula de cristal. Los paisajes del cabo de Creus, la ciudadela

de Roses o los cuadros de Salvador Dalí inspiran la carta de tratamientos de autor únicos que trazan una sensación de bienestar holístico y sanan el cuerpo y la mente del estrés y la fatiga del día a día. El uso de productos ecológicos naturales, elaborados con plantas autóctonas, como el romero, hace que la experiencia kilómetro cero sea completa. También dispone de baño turco, sauna finlandesa, ducha bitérmica y aromática y una gran terraza exterior en la que disfrutar de las clases de yoga que se organizan gratuitamente varios días a la semana.

La gastronomía del restaurante Norat, creada por el fundador del hotel siguiendo la tradición culinaria de hace ochenta y cinco años, propone y recupera platos



típicos del Ampurdán, con productos frescos que constituyen la gran riqueza de la cocina de mercado actual. Su menú degustación es un toque lujoso para cualquier velada. Bienestar y gastronomía con los pies en el agua.

 hotelspaterraza
 hotelterraza



BALNEARI
VICHY CATALAN



Hotel Balneari Vichy Catalan ***

Balneario

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

Vacaciones: Abierto todo el año
Habitaciones: 83 y 3 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.



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





Can Buch Ecoturisme *

Hotel de bienestar

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

Vacaciones: febrero
Habitaciones: 7



Can Buch es un ecohotel rural de tan solo 7 habitaciones, restaurado en 2020 por artesanos, con materiales ecológicos y utilizando técnicas tradicionales.

Mezcla la esencia de la vida de campo y de la naturaleza salvaje con un hotel preparado para satisfacer todas las necesidades y comodidades del siglo XXI.

Dispone de un restaurante con cocina de autor para desayunar, comer y cenar, con opciones muy variadas, así como de un amplio abanico de productos gourmet, todos ellos de km 0 y ecológicos, la gran mayoría procedentes de la granja propia del establecimiento. El restaurante también ofrece

una carta vegana y adaptada a cualquier tipo de intolerancia alimentaria.

El hotel cuenta con un spa hammam que funciona con agua de lluvia. Es necesario reservar previamente para un uso privado por horas.

En los exteriores de Can Buch también se encuentra una biopiscina de plantas que, de manera natural, equilibra y depura el agua y permite disfrutar de una experiencia de baño única, ya que ofrece un contacto directo con la naturaleza y las plantas.

A poca distancia del hotel se encuentra el proyecto de granja basada en la permacultura, que permite equilibrar el ecosistema y abastecer al establecimiento de todo tipo de productos para poder compartirlos con los huéspedes.

@ecoturismecanbuch



Cabanyes Entre Valls

Hotel de bienestar

Mas Espunya s/n, 17813 La Vall de Bianya

Tel. 872 204 095

www.cabanyesentrevalls.com · info@cabanyesentrevalls.com

Nos encontramos en un rincón del Pirineo de Girona que nos habla de tierras volcánicas, de pequeños pueblos de piedra, de gastronomía generosa y de bosques profundos que tanto inspiraron a pintores y poetas locales. En la parte alta de La Vall de Bianya se encuentra Cabanyes entre Valls, un coqueto alojamiento que ha sabido destilar todas las cosas buenas que tiene esta tierra con carácter que es la Garrotxa.

El bosque es la esencia del lugar. Hayas, encinas y robles han acogido en su seno seis cabañas construidas sobre la arboleda respetando al máximo el entorno natural. Los árboles sobre los que se

Vacaciones: abierto todo el año

Habitaciones: 6

asientan las estancias no solo siguen vivos y en lento crecimiento, sino que forman parte del encanto de unas habitaciones donde la madera, las ramas y los troncos son los protagonistas. Las habitaciones tienen un diseño sostenible que huele a resina, la cama se encuentra junto a la chimenea y hay un jacuzzi climatizado privado en la terraza.

El establecimiento dispone de un restaurante, ubicado en los antiguos establos de la masía, y sirve productos de kilómetro cero que llevan los apellidos de los agricultores, los queseros y los ganaderos de producción ecológica que viven y trabajan en esos valles.



@ cabanyesentrevalls





Montjuic Boutique B&B

Hotel de bienestar

11 setembre 1 17007 Girona
Tel. 972427771
montjuicbb.com

Pequeño hotelito con encanto en el que se puede disfrutar de experiencias slow: masajes, jacuzzi con vistas a Girona, baños de bosque, yoga, meditación, espacios de alquiler para terapeutas y actividades relacionadas con el bienestar.

A solo 10 minutos a pie del casco antiguo de Girona, los huéspedes encontrarán contacto con la naturaleza y vistas a la catedral y los Pirineos tras un día de turismo por la ciudad. Asimismo, podrán relajarse y desconectar en el jardín y en sus terrazas.

Siguiendo una filosofía slow, en la que lo más importante no es hacer, sino estar, y tal vez dejar

de hacer, disfrutando de los silencios y de lo que realmente importa, nuestro tiempo.

Complementamos esta experiencia con una filosofía de sostenibilidad, con comidas que se preparan con productos ecológicos comprados en la cooperativa local, donde se recoge el agua de la lluvia y donde se han utilizado aislamientos de corcho natural y se genera electricidad mediante placas solares.

La interacción naturaleza-comunidad-turismo es vital para que nuestros clientes sientan que forman parte del territorio.



@montjuicbbgirona / @espaismontjuic



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



EspaiCuinarSa

Aula de cocina

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, 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 saludable puede cambiar la vida», puesto que cada

Vacaciones: Abierto todo el año

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.

f EspaiCuinarSa
@espaicuinarsa



Marta Romaní Cuina Conscient

Talleres de cocina consciente

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

Marta Romaní se describe como una apasionada de la vida sana, de la vida vivida desde la estima hacia uno mismo y hacia los demás (que, en definitiva, es lo mismo).

Le encanta fusionarse con la naturaleza; de hecho, proviene de ella. Disfruta adquiriendo e integrando los conocimientos sobre salud, nutrición y bienestar que ella misma experimenta para poder transmitirlos con plena seguridad y confianza.

La inspiración para idear recetas nuevas, deliciosas y sugerentes la encuentra en los alimentos frescos, las flores, las hierbas, las semillas y las frutas. Y después crea talleres, sesiones, planes... para compartir contigo todo lo bueno.

Las experiencias que ofrece consisten en talleres grupales y sesiones personales de cocina vegetariana y vegana, asesoramiento integral para una inmersión total en la nutrición consciente y asesoramiento a empresas.



 marta.romeromas
 martaromaninutricioconscient



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



Aromes al bosc

Actividades saludables

Tel. 627 775 862

www.aromesalbosc.net · experiencias@aromesalbosc.net

Aromes al Bosc ofrece experiencias de conexión silvestres. Sus propuestas combinan la interacción con la naturaleza, el acompañamiento, la activación de los sentidos, la gastronomía silvestre y la música vibracional.

La creadora, Anaïs, es una mujer que conecta de manera natural elementos aparentemente inconexos para crear vivencias únicas y genuinas. Trabaja a tres niveles: sensorial, de conexión y de transformación. Dependiendo del cliente, la propuesta y el momento, lo que ofrece es más profundo o de mayor disfrute. La naturaleza es su guía, sus ciclos la inspiran y la ayudan a estructurar y a poner el foco en aquello que en ese momento está más vivo y en lo que vendrá (desprendimiento, quietud, silencio, acción, compartir, recoger los frutos...).

Vacaciones: actividades todo el año

Yasmina Drölma es la cocinera del alma de Aromes al Bosc. Su cocina es de la tierra, creativa y vegetariana. Siempre incluye el aspecto medicinal de la alimentación macrobiótica y prepara cada receta con delicadeza, amor y la intención correspondiente para cada experiencia.

Sus experiencias principales son:

- El restaurante de una mesa: una experiencia gastro-silvestre en medio del bosque. Empieza en un espacio de interacción con el encinar que te permite degustar una comida con alma elaborada especialmente para ti.
- Baños de bosque: para, respira y siente durante un paseo tranquilo y en silencio por el bosque que te



ayudará a reforzar tu vínculo con la naturaleza y a reducir el estrés.

- Taller para despertar los sentidos con las plantas silvestres: descubrir la riqueza de sabores de las plantas a través de técnicas de conexión con el cuerpo y la naturaleza de la estación del año mientras haces una degustación silvestre sorprendente.

Sus propuestas siempre cautivan a los participantes con su habilidad para crear magia y vivir de primera mano las características únicas de las estaciones del año.

@aromesalbosc



Bedós Bonaterra

Experiencia de bienestar

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

Bedós Bonaterra es una empresa unipersonal para el bienestar en la que se ofrece el aprendizaje y la experiencia de la gestión de las emociones a través de la pintura.

Bedós Bonaterra ofrece experiencias de *mindfulness* y autoconocimiento en la naturaleza por medio de la pintura y el juego, y de una manera muy fácil y respetuosa que seguro que ayudará a mejorar tu bienestar.

Las actividades están guiadas por Laia Bedós Bonaterra, artista experta en expresión de emociones con la pintura y formada en terapias de emociones y duelo.

Para participar en estas experiencias no hace falta saber pintar y son bienvenidas personas de todas las edades. Hay talleres familiares, otros solo para adultos,

Vacaciones: Actividades todo el año

así como retiros de fin de semana y acompañamientos individuales.

En estos talleres haremos ejercicios con música y con los ojos cerrados, ejercicios de comunicación contigo mismo y con los demás a través del dibujo, ejercicios de aproximación al entorno que te rodea y también desde el silencio y la escucha.

Puedes encontrar talleres familiares como «El monstruo de los besos», «El monstruo de los abrazos», «*Mindfulness* y pintura», «Pintura y emociones», etc.

Cuando expresas tus emociones, te escuchas y no te juzgas, mejora la relación contigo mismo y con los demás y, por lo tanto, mejora tu bienestar.



Facebook: [bedosbonaterra](#)
Instagram: [bedosbonaterra_art](#)



Sèlvans Baños de bosque terapéuticos

Agència de viajes receptiva

Tel. 629 974 698

www.selvans.es · info@selvans.es

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. 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

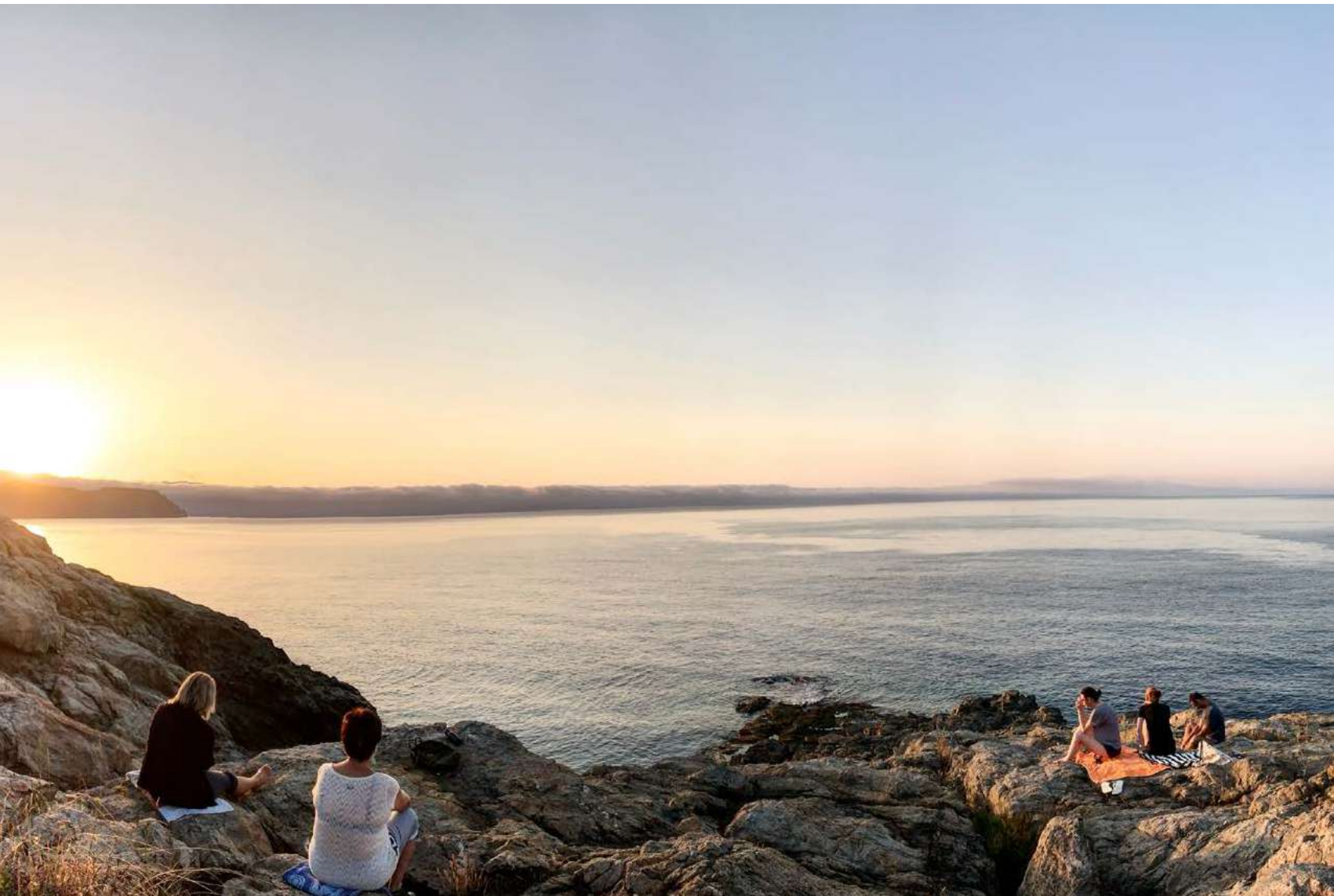


de la biodiversidad para seguir un ritual ancestral de conexión con la naturaleza.

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.

[f banysdeboscselvans](#)

[@ cooperativaselvans](#)



Edgar Tarrés

Actividades saludables

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

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

Vacaciones: actividades todo el año

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.

[f edgartarres](#)
[@edgartarresfalco](#)



HappyYoga Girona

Actividades saludables

C/ de Sant Agustí, 40, 17003 Girona

Tel. 616 952 314

www.happyyogagirona.com · info@happyyogagirona.com

HappyYoga Girona es un centro de yoga especializado en impartir clases regulares y también en formar a profesores. Organizan yoga para todos los estados y edades en distintas disciplinas que favorecen la salud de la columna, nuestra flexibilidad, nuestra circulación y nuestra capacidad de meditación.

Hay posturas en las que intervienen las piernas y que están destinadas a desobstruir el sistema circulatorio sanguíneo; posturas de yoga en las que participan los

brazos, favoreciendo el funcionamiento del corazón; posturas de yoga que estimulan y equilibran el sistema endocrino, y muchos ejercicios de respiración yóguica (pranayama) que aportan salud a la psique y claridad a la mente.

También organizan diferentes actividades fuera del centro, como sadhana en la playa, yoga en la naturaleza, SUP yoga y yoga en familia.



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

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

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



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



Aqva Banys Romans

Spa

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

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

experiencias 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.

f AqVAGerunda
@aqvabanyromans



ess-Artistic Well-being by Mónica Traviesa

Balnearios, spas y centros lúdicos termales

Paratge de Sant Pere del Bosc, s/n. 17310 Lloret de Mar

Tel. 686 661 894

www.essbymonicatraviesa.com · info@essbymonicatraviesa.com

El spa se convierte en galería de arte.

Diseño experiencias mediante la fusión de spa, arte, naturaleza y masaje.

ess nace de la diversión y el juego. Un camino de amor y pasión con pinceladas surrealistas. Enamorada de la autenticidad sin límites y apasionada de la naturaleza. Creadora de un concepto que nace y vive para emocionar, sorprender y colorear el alma.

El lenguaje no verbal llega a nuestros sentidos a través de pinceladas de bienestar, consiguiendo una bienvenida muy especial.

Música, diseño, pintura, naturaleza, aromas de aceites orgánicos y veganos regalan a nuestra esencia una

Vacaciones: abierto todo el año

manera de ser más conscientes de las emociones. Transgresión, yoga de colores, elegancia y masajes moleculares inician una nueva etapa que da paso al bienestar artístico.

Mis tratamientos están diseñados para gestionar el estrés, mejorar la calidad de vida y ser conscientes de las emociones.

Lo fundamental es dar espacio para expandir la imaginación, dejarte llevar y disfrutar de la experiencia.

Respeto y amor son mis valores; te cuidamos, cuidamos del planeta.



 [essbymonicatraviesa](#)

essbymonicatraviesa



Salut Empordà Healthcare - Hospital de Figueres

Centro de bienestar y salud

C/ de Glòria Compte, s/n, 17600 Figueres
Tel. 972 180 604

www.empordahealthcare.cat · njubinya@empordahealthcare.cat

Vacaciones: abierto todo el año

Salut Empordà Healthcare (SEHC) ofrece asistencia sanitaria y servicios complementarios privados a toda la población con el fin de cubrir aquellas atenciones que no presta el Sistema Catalán de la Salud, en el marco del Hospital de Figueres. Este hospital es un centro comarcal acreditado por el Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña y es el primero del Estado en obtener la certificación internacional del Medical Travel Quality Alliance (MTQUA), que garantiza el acompañamiento al turista durante su estancia.

SEHC cuenta con un Departamento de Internacional, una referencia para el turista y que le garantiza el trato personalizado, así como la atención a los acompañantes y familiares. También se encarga de hacer los trámites de gestión administrativa y

repatriación con aseguradoras y mutuas. Durante la temporada alta, el equipo está formado por cuatro personas que hablan varios idiomas.

Servicios complementarios:

- Servicio de urgencias para el turista las 24 horas del día, los 365 días del año.
- Traumatología y rehabilitación: integrado por profesionales altamente cualificados y especializados.
- Diálisis: permite a los pacientes seguir el tratamiento de manera segura y cómoda mientras están de vacaciones. Es necesario hacer una solicitud previa al centro y obtener la aceptación.



- Odontología: servicio de atención urgente y financiación a medida.
- Revisiones de salud (básica y premium), deportivas y laborales.
- Otros: acupuntura, logopedia, psicología y podología.



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**



Ayuntamiento de Caldes de Malavella

Destino de bienestar

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

Las surgencias de agua termal son un elemento singular de Caldes que han definido su carácter desde la antigüedad. Sus calles, plazas y jardines están llenos de elementos patrimoniales que reflejan un legado histórico forjado a través del estrecho vínculo entre estas aguas y sus habitantes: las termas romanas, los balnearios, las casas modernistas, los espacios para pasear, las rutas naturales, los bosques terapéuticos...

En la actualidad, en Caldes de Malavella hay tres lugares en los que aflora agua termal a una temperatura media de 56-60 °C, y en los balnearios se pueden realizar terapias hidrotermales relacionadas con la belleza, la salud y el bienestar.



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





Casa Santa Elena

Alojamiento para *wellness retreats*

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

En el corazón del valle de Solius, en el macizo de Cadiretes, en un entorno privilegiado entre las montañas de la Ardenya y la costa mediterránea, se encuentra Casa Santa Elena, un lugar donde la tranquilidad acompaña cualquier retiro, estancia o actividad que se proponga hacer.

Con objeto de facilitar el descanso, disponemos de habitaciones tanto dobles como individuales recién reformadas, confortables y equipadas.

Para las actividades se puede escoger entre las cinco salas que tenemos, con luz natural, sin columnas, con equipos audiovisuales, parque, materiales de yoga..., y complementarlo con los 60 000 m² de jardín de la finca.

Vacaciones: abierto todo el año
Habitaciones: 82

Hacemos cocina mediterránea, de proximidad, sencilla pero muy cuidada, con opciones tanto veganas y vegetarianas como mixtas y adaptada a alergias e intolerancias alimentarias.

En Casa Santa Elena se puede disfrutar del bienestar y la tranquilidad que ofrece la naturaleza, lejos del estrés y el ruido que nos suele rodear. Os invitamos a disfrutar con nosotros y compartir el compromiso con el bienestar y la sostenibilidad.



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

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





Hotel Can Xiquet & Events Centre ****

Espacio para retiros

C. dels Afores, s/n, 17708 Cantallops

Tel. 972 554 585

www.hotelcanxiquet.com · info@hotelcanxiquet.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.

 HotelCanXiquet

 hotelcanxiquet





La Bruguera de Púbol

Espacio para retiros

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

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 distintas estancias con grandes ventanales, que permiten conectarse con los espacios exteriores que desbordan

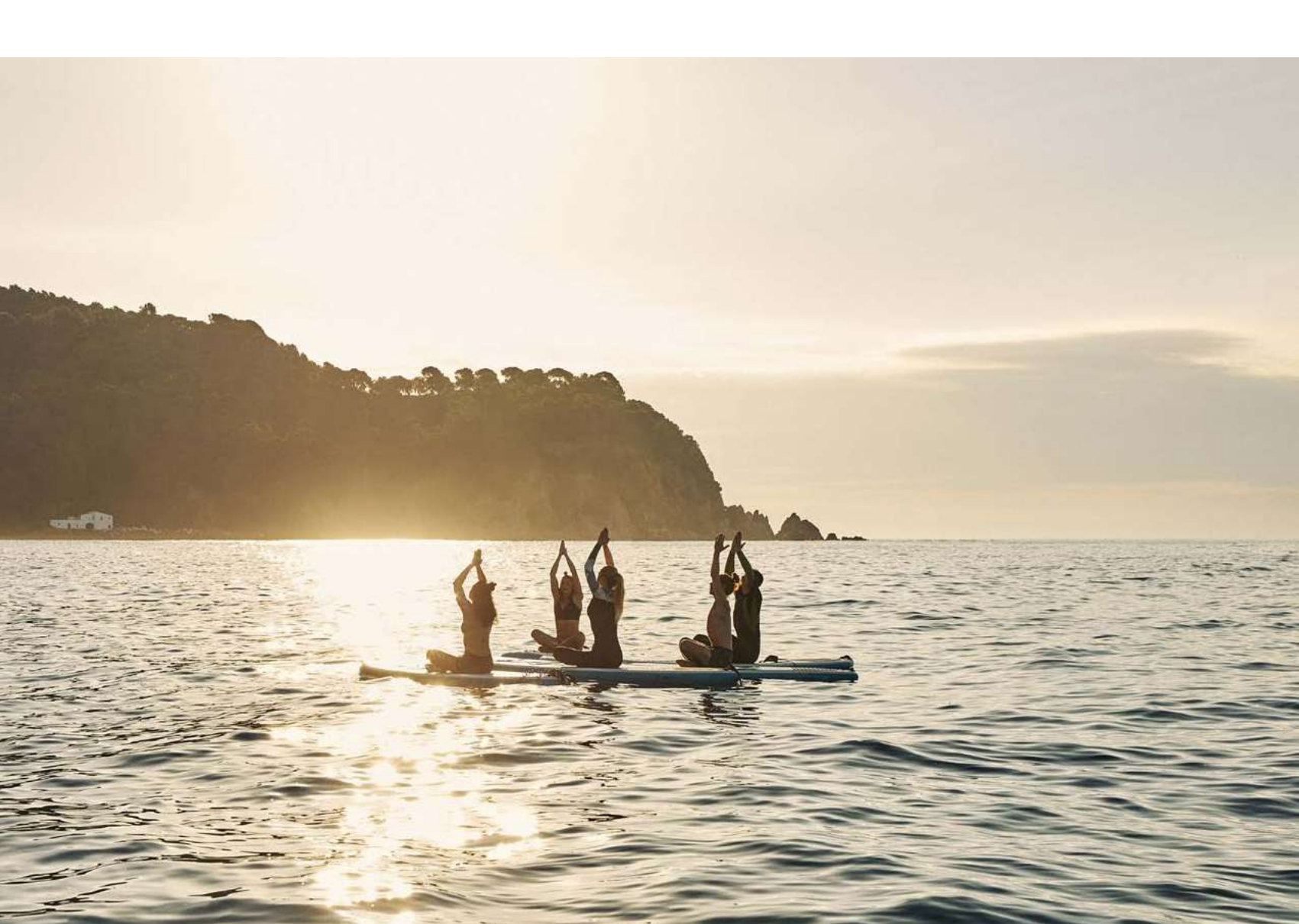
Capacidad: 8 habitaciones

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.



Lloret de Mar

Destino de bienestar

Oficina de Turismo 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 es la ciudad más dinámica y vibrante de la Costa Brava, un lugar ideal para practicar todo tipo de actividades al aire libre. Ofrece espacios únicos donde se puede disfrutar de la tranquilidad y conectar con la naturaleza.

El destino cuenta con una amplia oferta de establecimientos con impresionantes vistas al mar, además de piscinas de hidromasaje y centros de tratamiento que te ayudarán a desconectar de la rutina y dedicarte a la salud.

Como destino turístico innovador y pionero, Lloret apuesta por potenciar la alimentación saludable en sus establecimientos y actualmente es la población gerundense con más restaurantes acreditados por

la Agencia de Salud Pública de Cataluña con el sello AMED de alimentación mediterránea. Una veintena de hoteles y restaurantes disponen de una amplia oferta para disfrutar de productos frescos propios de nuestro territorio, preparados de forma saludable.

Gracias al acuerdo con la Asociación de Celíacos de Cataluña, Lloret avanza también para convertirse en una ciudad de referencia en la gestión de alergias e intolerancias. Cuenta con una serie de establecimientos certificados Sin Gluten gracias a los cuales puede ofrecer espacios seguros donde las personas celíacas puedan disfrutar de la gastronomía. Además de restaurantes y hoteles, con cinco mil plazas acreditadas, en Lloret también tendrás la oportunidad de visitar uno de los mejores parques



acuáticos de Europa, el Water World, certificado como un espacio con oferta sin gluten.

Cada año, el programa Lloret Nature te permite practicar diversas actividades, como la marcha nórdica, el SUP yoga, el kayak o la inmersión ligera, y disfrutar del entorno natural de Lloret de forma activa, al tiempo que descubres la fauna y flora propia del litoral de la Selva.

 [Lloretturisme](#)

 [lloretturisme](#)





Mas Garganta

Espacio para retiros

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 placer de compartir y hacer actividades en la naturaleza.

¿Conoces la Garrotxa y La Vall d'en Bas?

Si quieres disfrutar de esta zona privilegiada y desconectar, ven a los espacios rurales Garganta.

Un lugar donde podrás encontrar todos los ingredientes que conforman la gastronomía, la cultura y la sabiduría de nuestro territorio.

Un espacio que desde 1992 ha ido acogiendo a excursionistas, familias, parejas y grupos de todo tipo (escuelas de formación, yoga, ciclistas, crecimiento personal, etc.) y que actualmente cuenta con un abanico de posibilidades.

Mas Garganta es una masía rural del siglo xiv con una ubicación privilegiada en La Vall d'en Bas y atractivos como la tranquilidad, la naturaleza y poder disfrutar de un paisaje único.

Los espacios rurales Garganta también disponen de la Cabaña del Bosque, una sala de 120 m² construida toda en madera.

Está situada en medio de la naturaleza, tranquila y aislada, a 200 m del Mas Garganta. Equipada con colchones, almohadas, lavabos, calefacción y aire acondicionado.

Se alquila para reuniones de empresa, convenciones, cursos, talleres, yoga, meditación y todo tipo de actividades similares.



CasaRuralMasGarganta

masgarganta_





Mas Pineda Oix

Espacio para retiros

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

Descubre la Alta Garrotxa desde este pequeño rincón en plena naturaleza, aislada, rodeada de bosques, prados, estrellas, vistas al valle..., dentro del espacio de interés natural de la Alta Garrotxa, a solo una hora de Girona y dos de Barcelona. Cuenta con certificado Starlight.

Un espacio donde fomentamos un turismo sostenible y respetuoso a todos los niveles. Sostenibilidad, historia, calidad, antigüedades, comodidad, proximidad y mucho amor.

Mas Pineda data del año 1243. Desde entonces, ha evolucionado y crecido. Cuando terminamos la reforma total en 2015, empezamos este proyecto personal y de vida con la idea de compartir con todos nuestros valores y amor por este espacio y entorno.

Tus ilusiones y propuestas dan vida a la masía. Ofrecemos un espacio para reconectar con la naturaleza y con uno mismo a partir de actividades, talleres, retiros, convenciones de empresa, presentaciones de productos, reuniones familiares, eventos y todo aquello que uno pueda soñar. El límite lo pones tú.

Ofrecemos una cocina natural y de temporada, con productos locales, frescos y ecológicos. Disponemos de varias salas de entre 30 m² y 180 m², y más de 350 m² de jardín. Espacios ideales para hacer todo tipo de actividades, reuniones y eventos.

Talleres de cocina, yoga, *mindfulness*, baños de bosque, observación de estrellas, senderismo, viajes sonoros, bicicleta de montaña...



También puedes contratar al chef privado de la casa para comidas y otros eventos.

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

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

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 Quirza 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 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 *****
- 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

Comida saludable

- 1 EspaiCuinarSa
- 2 Marta Romaní Cuina Conscient

Mente, cuerpo y espíritu

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

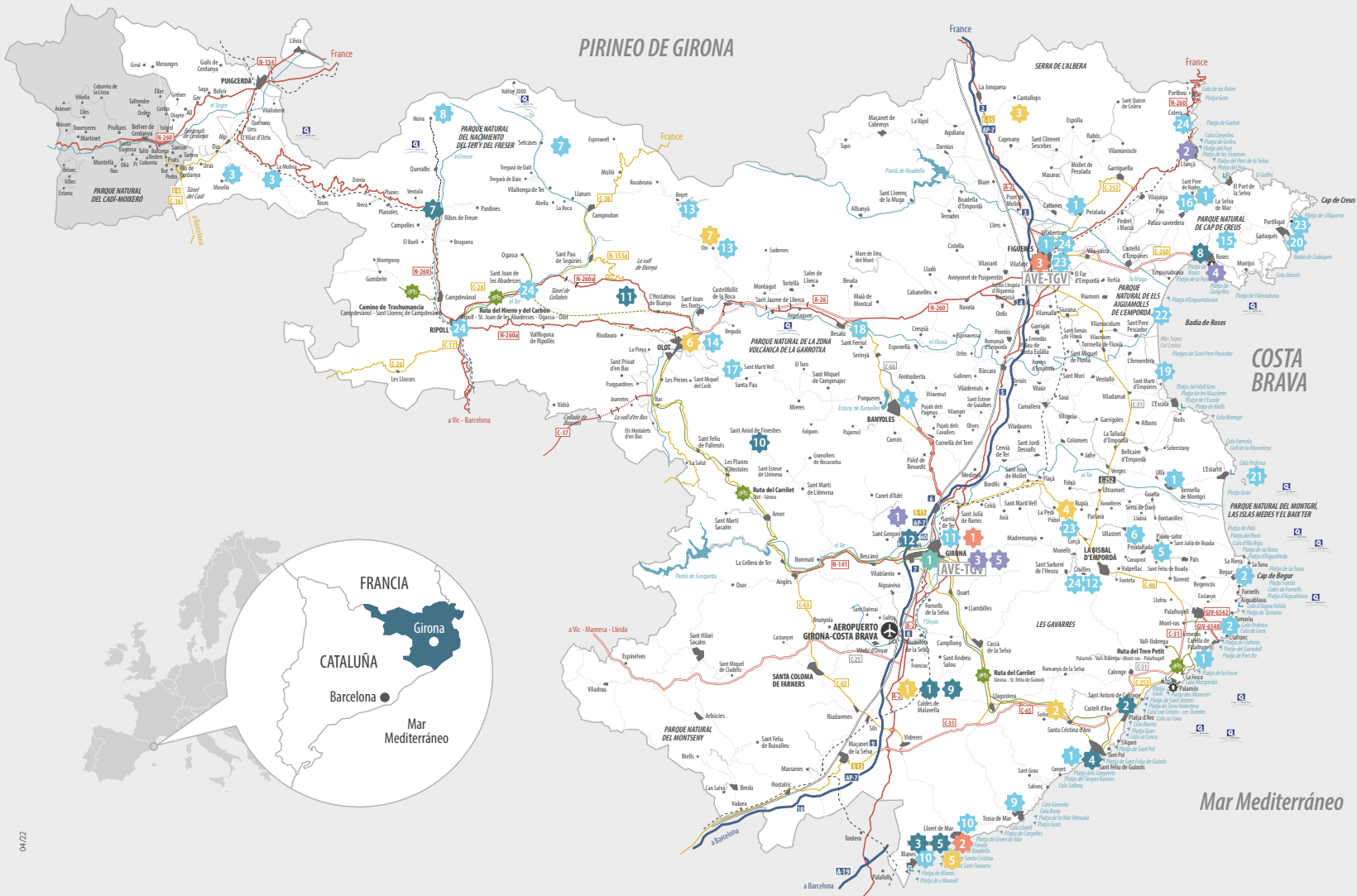
Cuídate

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

Escapadas 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

PIRINEO DE GIRONA



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
	Estación AVE
	Límite comarcal
	Ferrocarril
	AVE
	Vía verde
	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 de ecogestió i de ecoauditoria EMAS 2022

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, Calis, 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



Certificat "Q" de qualitat turística - ICTE 2022

Begur: playa del Racó, playa de Sa Riera y playa d'Aiguablava

Calonge: playa de Sant Antoni

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

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, estación de esquí Vallter 2000







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

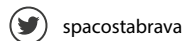
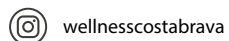
Fotografía

Àlex Tremps, Javi Cabrera, PatitucciPhoto y Pere Duran

Fotos cedidas por

Archivo de imágenes del Patronat de Turisme Costa Brava Girona y todas las empresas presentes en la publicación.

Para más
información:





Salud y bienestar
Costa Brava
Pirineu de Girona



Costa Brava
Pirineu de Girona



Salud y bienestar
www.costabrava.org



Diputació de Girona

Girona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

