

PROFITEZ SANS LIMITES DE LA COSTA BRAVA ET DES PYRÉNÉES DE GÉRONE

Expériences pour tout le monde

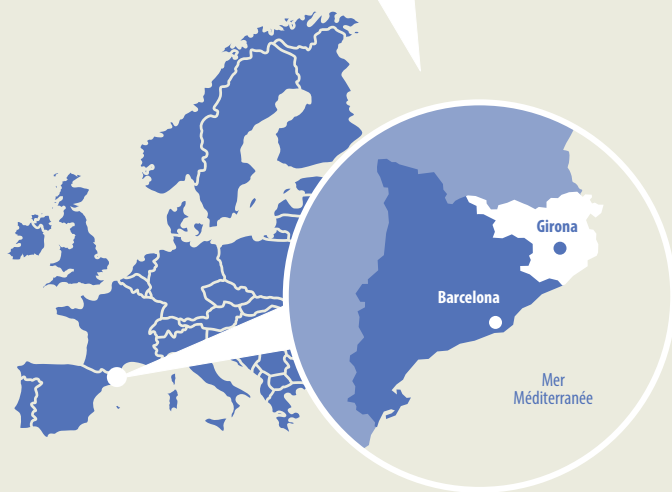


Costa Brava
Pirineu de Girona



Turisme Inclusiu
Costa Brava
Pirineu de Girona





Expériences

Expériences œnogastronomiques	6
Expériences en pleine nature	19
Expériences culturelles	32
Expériences de bien-être	50



Personne utilisatrice
de fauteuil roulant



Personne en situation
de handicap visuel



Personne en situation
de handicap auditif



Personne en situation
de handicap cognitif

Confirmer l'accessibilité auprès des entreprises organisatrices

Costa Brava et Pyrénées de Gérone : une destination ouverte à tout le monde

Des expériences pour tout le monde ! Sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, l'activité ne s'arrête jamais. Toute histoire a besoin de protagonistes sur la Costa Brava et aux Pyrénées de Gérone : chacun peut devenir l'acteur principal de la découverte, de l'aventure et du plaisir. Tout dépendra de vos envies, car l'offre est variée et accessible tout au long de l'année.

Sur la mer ou sur le fleuve, vous pouvez passer la journée en kayak ou en voilier, faire de la plongée ou du snorkeling, et explorer les îles Medes ou l'une des criques et plages accessibles de la Costa Brava. Sur terre, les possibilités sont infinies : parcourir un itinéraire en handbike depuis la mer jusqu'aux montagnes en suivant la Voie Verte, marcher sur un tronçon du sentier côtier, visiter des caves et des vignobles ou encore flâner dans les ruelles de villages médiévaux et de villes millénaires.

La culture est à la portée de tous. De nombreux musées, espaces d'exposition et visites guidées proposent du matériel tactile, des ressources audiovisuelles et des services en langue des signes.

La nature, qui joue un rôle essentiel dans notre région, vous invite à entrer dans les parcs naturels avec l'aide d'une chaise Joëlette, à vous promener dans les jardins au bord de la Méditerranée ou, pour celles et ceux qui souhaitent plus d'action, à aller skier. Si vous préférez un rythme plus doux et apaisant, nous vous recommandons un bain de forêt et d'autres activités de bien-être.

Vous pouvez aussi changer de point de vue : un vol en montgolfière vous permet d'observer les volcans de près. Et si vous recherchez une montée d'adrénaline, le tunnel de vent, le parapente ou un vol en biplace sont des expériences inoubliables.

Que vous veniez en famille, en couple, entre amis ou seul, il existe mille façons de profiter de la destination. Notre privilège est de vous accueillir.





EXPÉRIENCES GÉNOGASTRONO- MIQUES



Stimule les cinq sens à Brugarol

BRUGAROL EXPERIENCES

Baix Empordà

bell-lloc@brugarol.com

(+34) 972 31 62 03

brugarol.com



Stimuler ses cinq sens. La conception architecturale spectaculaire de la cave Brugarol vaut qu'on s'y arrête. Un espace à la frontière entre le vignoble et la forêt qui surprend par sa parfaite symbiose avec la nature, conçu par le studio d'architecture RCR Aranda Pigem Vilalta. En entrant dans l'atelier, vous pénétrerez dans un lab-



yrinthe de couloirs souterrains, sombres, isolés, frais et climatisés. La visite de la cave est accompagnée d'une dégustation menée par nos guides, qui vous aideront à apprécier pleinement les vertus et les caractéristiques de nos vins. Les visites sont possibles tous les jours de la semaine, sur réservation préalable.



Tour gastronomique à Gérone

GIRONA FOOD TOURS

Gironès

info@gironafoodtours.com

(+34) 629 850 709

gironafoodtours.com



Découvrez les secrets de Gérone, son histoire, sa culture locale et, surtout, sa tradition culinaire lors d'une visite guidée complète! Dégustez des plats traditionnels, des tapas, des vins, des cavas, des charcuteries, des fromages, des sucreries

et bien d'autres choses encore, le tout associé aux sites les plus emblématiques du territoire, qui feront de cette visite une expérience gastronomique unique. Jamais une visite guidée ne vous aura semblé aussi délicieuse!



Goûtez l'Empordà chez Vulpilius

VULPILIUS

Baix Empordà

vulpilius22@gmail.com

(+34) 872 01 21 31



Découvrez le paysage de l'Empordà à travers ses embouteillages, fromages et vins dans un environnement idyllique : le village médiéval de Vulpellac. Dans le Vulpilius, vous trouverez également



un magasin avec des produits km0 et 100 % d'Empordà avec une grande sélection de vins, spumeux, distillés, bières artisanales, huiles, fromages, anchois, emboutés, miel, gelés...



D.O Empordà Dégustation de vins à miraGe

MIRAGE / MAS GUSÓ

Alt Empordà

mirage@masguso.com

(+34) 972 52 03 79

masguso.com



À Mirage, La « dégustation Empordà » est une expérience œnotouristique, d'une heure et demie, où vous pourrez goûter une variété de vins d'origine contrôlée Empordà (AOC). Venez en profiter en

famille ou entre amis et devenez un véritable expert ! De plus, pour compléter cette expérience, nous vous proposons un éventail d'options gastronomiques toute la journée et jusqu'à 23h.



Pique-nique entre vignes à La Vinyeta

LA VINYETA

Alt Empordà

celler@lavinyeta.es

(+34) 647 74 88 09

lavinyeta.es



Paniers en main et direction le vignoble ! Il suffit de trouver une bonne adresse, où la vue est mémorable et où l'air mariné nous chouchoute. Nappe, quelques verres de vin et un bon assortiment de viandes et

fromages, salade et dessert. Comme un bon vigneron après la journée, il faut reprendre des forces avec une bonne bouchée. Le pique-nique est un repas et comprend la visite et la dégustation commentée.



Dégustation de fromages et de vins

**COOPERATIVA AGRÍCOLA
DE GARRIGUELLA**

Alt Empordà

enoturisme@cooperativagarriguella.com

(+34) 972 53 00 02

cooperativagarriguella.com



Après une visite guidée par notre coopérative, nous allons goûter 4 de nos vins

avec 8 des meilleurs fromages de la région. Laissez-nous vous surprendre!



Chemin à coté la de mer

LA GASTRONÒMICA

Gironès

info@lagastronomica.cat

(+34) 685 195 519

lagastronomica.cat



Marcher dans l'un des meilleurs chemins côtiers de la Costa Brava, avec des conseils et une dégustation de produits locaux. Nous quitterons la plage de La Fosca de Palamós et continuerons à marcher vers la plage de Castell, l'une des plages vierges de l'Empordà. En cours de route, nous trouverons des espaces avec une unicité et une beauté notables (Castell de Sant Esteve, Pineda d'En Gori, S'alguer ...) et nous expliquerons toutes les légendes.



Visitez nos vignobles de montagne, d'où nous vous expliquerons le paysage, l'histoire et les détails de la culture de la vigne de montagne. Nous visiterons la nouvelle



De retour dans l'obscurité, nous nous arrêterons à un point magique et exclusif pour une dégustation de vins de l'Empordà et de petites bouchées de produits locaux. Un moment pour se reposer, un moment pour admirer le paysage, un moment à enregistrer en mémoire ... Durée entre deux et trois heures. Groupes minimum de 10 personnes. L'activité peut être personnalisée et avoir une dynamique de groupe si le client le demande."



Dégustation de vins à la cave Mas Pòlit

CELLER MAS PÒLIT

Alt Empordà

info@cellermaspolit.com

(+34) 636 482 472

cellermaspolit.com



cave, où nous dégusterons nos vins biologiques, en profitant d'une vue magnifique sur les vignobles de L'Albera.



Atelier de dégustation de vin

LAURA MASRAMON

Alt Empordà

sommelier@lauramasramon.com

(+34) 609 199 086

lauramasramon.com



Apprendre à identifier les arômes et les goûts qui se dégagent d'un verre de vin est intéressant et amusant. Les vins parlent du paysage, des mains qui les ont vus pousser et des caves où ils sont produits. Des œuvres artisanales qui cachent des histoires. Pour les groupes privés, nous recommandons le jeu de dégustation à l'aveugle si vous voulez connaître et goûter tout l'Empordà,



ou toute la Catalogne, avec l'aide de Laura Masramon, formatrice en œnologie. Sa salle de dégustation est un espace idéal entouré de vignobles et d'oliveraies (maximum 24 personnes à l'intérieur/40 à l'extérieur), mais elle peut aussi se déplacer dans d'autres espaces. Option premium qui comprend une sélection de vins haut de gamme et différents verres en fonction du type de vin.



Visite de la Nouvelle Cave Perelada

PERELADA

Alt Empordà

enoturisme@perelada.com

(+34) 646 056 709

perelada.com



Nous ouvrons les portes de notre cave et nous vous invitons à découvrir tout ce qu'il y a derrière nos vins : architecture, durabilité, Conçu par RCR Arquitectes, lauréats

du prix Pritzker 2017, il est le premier en Europe à être certifié LEED Gold, la plus haute certification de durabilité au monde.



Dégustation d'huile d'olive

LAURA MASRAMON

Alt Empordà

sommelier@lauramasramon.com

(+34) 609 199 086

lauramasramon.com



Les huiles d'olive extra vierge sont le pilier du régime méditerranéen basé sur la trilogie pain, vin et huile. L'olivier est un arbre qui

symbolise la paix et la longévité, connaissez-vous son histoire ? Nous dégusterons des huiles de l'Empordà qui, par leurs arômes et leurs saveurs, révéleront les qualités, la maturité et les variétés des olives. Apprendre à utiliser les huiles d'olive dans la cuisine est la clé pour profiter de tous leurs bienfaits. Vous trouverez sur le site les dates auxquelles nous organiserons cet atelier gastronomique et éducatif sur les EVOO. Nous organisons également l'atelier pour des groupes privés, soit dans notre espace de l'Empordà, qui peut accueillir un maximum de 24 personnes à l'intérieur et 40 à l'extérieur, soit dans votre espace. Contactez-nous pour.



Visite guidée avec dégustation de vins

MAS OLLER

Baix Empordà

info@masoller.es

(+34) 972 30 00 01

masoller.cat



Visite guidée du vignoble et du chai. tous les détails impliqués dans le processus de vinification; de la vigne à la salle de vieillissement. Profitez de la magnifique campagne, avec vue sur le village médiéval de Pals et les îles Medes; laissez vos sens vous guider à travers cette visite et dégustation de vin au Mas Oller. consiste en une courte promenade à travers les vignes, plus tard

nous visiterons la cave, suivie de la dégustation de trois de nos vins accompagnés d'un apéritif sur les terrasses extérieures face aux vignes. Durée de la visite guidée : 45 min. (environ) total. 2h. Comprend: Dégustation de trois vins, fromages artisanaux (écologiques à partir du Km 0), Visites uniquement avec réservation.



Découvrez l'Art de Créer Votre Cocktail!

HOTEL SA PUNTA

Baix Empordà

sapunta@hotelsapunta.com

(+34) 972 63 64 10

hotelsapunta.com



Au cœur d'un hôtel exclusif, profitant d'une ambiance de maison de plage tout en apprenant l'art de la mixologie. Dans notre bar spécialisé, vous ne goûterez pas seulement des cocktails exceptionnels, mais vous

créerez également votre propre cocktail unique ! Avec l'aide de nos maîtres mixologues, vous pourrez choisir vos ingrédients préférés, expérimenter avec des saveurs et créer votre propre chef-d'œuvre.



EXPÉRIENCES
DANS LA NATURE



Vol en montgolfière

VOL DE COLOMS

Garrotxa

info@voldecoloms.cat

+34 972 68 02 55

voldecoloms.cat



Vol de Coloms propose une excursion en montgolfière dans le Parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa, l'une des zones de volcans endormis les plus intéressantes d'Europe. Par temps clair, on peut voir Montserrat, la Méditerranée, le Pedraforca, le Canigou, le Montseny, et plus encore. Toujours avec les Pyrénées en arrière-plan et les volcans sous vos pieds. L'activité commence tôt le matin, car c'est le moment où l'atmosphère est plus fraîche et plus stable, et où le vent est plus calme. Le point de rencontre se trouve dans les installations de Vol

de Coloms, à côté du volcan Croscat, où se situe le terrain de décollage. À ce moment-là, vous pourrez prendre un café et quelques pâtisseries avant le vol en montgolfière, tout en observant le paysage, en prenant des photos ou en aidant à la préparation du ballon. Toutes les nacelles ont des portes ; elles sont donc accessibles à tout type de public. Le vent déterminera le déroulement du vol, qui dure entre 60 et 90 minutes. Pendant le voyage, les organisateurs vous offriront un toast avec du cava rosé, qui symbolise la couleur de la terre volcanique, et vous pourrez déguster de la coca de grattons. Une fois sur la terre ferme, vous savourerez tous un bon petit-déjeuner campagnard avec du pain à la tomate et de la charcuterie, des haricots de Santa Pau avec de la saucisse, des desserts de la Cooperativa la Fageda, du vin, du ratafia et du café. Pour terminer l'aventure en beauté, vous recevrez un certificat de vol signé par le pilote!





Voyage avec le train à crémaillère de Núria

VALL DE NÚRIA
FERROCARRILES DE LA
GENERALITAT DE CATALUNYA

Ripollès

valldenuria@valldenuria.cat

+34 972 73 20 20

valldenuria.cat



Profitez des paysages spectaculaires que le train à crémaillère de Núria traverse le long de son parcours, avec un arrêt possible à Fontalba (consultez les horaires pour cette option). Écoutez des histoires inédites et des curiosités sur les trains et les environs dans l'audioguide. Découvrez

la Vall de Núria depuis les hauteurs avec le téléphérique Coma del Clot. Ne manquez pas de visiter le sanctuaire de Núria et les expositions que vous trouverez dans la vallée. Découvrez l'histoire avec les ponts de la vallée de Núria.



Excursion guidée en kayak

KAYAKING COSTA BRAVA

Alt i Baix Empordà i La Selva

info@kayakingcostabrava.com

(+34) 972 77 38 06

kayakingcostabrava.com



Excursions guidées en kayak depuis différents points de la Costa Brava. Vous pourrez y découvrir des coins cachés, des

criques inaccessibles et des grottes d'une grande beauté.



Descente en kayak sur le Ter

KAYAK DEL TER

Baix Empordà

info@kayakdelter.com

(+34) 662 159 469

kayakdelter.com



Venez vivre une expérience unique sur le Ter. Descente de rivière touristique en kayak, à travers différents tronçons qui traversent des zones du Gironès et du Baix Empordà de grande valeur paysagère. Ces sections font partie des corridors biologiques méditerranéens inclus dans le programme du réseau Natura 2000, avec l'une

des forêts riveraines les mieux préservées de Catalogne. Une manière ludique et active de découvrir le territoire, en faisant preuve d'une attitude de grand respect et de protection de la biodiversité qui nous entoure. Convient à toute la famille. Entreprise adhérent à la Charte européenne du tourisme durable (CETS)."



La Fageda sur roues

CENTRO LOGÍSTICO DE BICICLETAS D'OLOT

Garrotxa

garrotxambici@gmail.com

(+34) 972 69 20 23

garrotxambici.com



Pédalez le long de la voie verte jusqu'au plan de les Preses et à la Vall d'en Bas, puis suivez la vallée du Corb et entrez dans la hêtraie de Jordà, où vous pourrez respirer l'air frais tout en écoutant le silence

tranquille. Sur le chemin du retour vers Olot, découvrez les paysages volcaniques, les zones humides de Moixina et la région de Malagrida.



Route des ponts historiques de Vall de Núria

VALL DE NÚRIA
FERROCARRILES DE LA
GENERALITAT DE CATALUNYA

Ripollès

valldenuria@valldenuria.cat
(+34) 972 73 20 20
valldenuria.cat



Les ponts font partie du paysage actuel de Núria et aussi de son histoire. Cet itinéraire forme un petit itinéraire de 4 anciens ponts qui étaient déjà utilisés il

ya de nombreuses années. Nous vous invitons à parcourir l'itinéraire et à prendre un selfie dans chacun d'eux ! De plus, les itinéraires peuvent également être effectués en raquettes. A chaque pont, une comparaison avec d'anciennes photos, une note historique pour mieux les connaître et une petite série d'indices à faire en famille. Si vous lisez les informations et observez les environs, vous pourrez répondre à l'énigme finale et ainsi, ils feront de vous l'itinéraire le plus intéressant.





Ecovies de Girona

**CONSORCIO DE LAS
VÍAS VERDES DE GIRONA**

Gironès

info@viesverdes.org

(+34) 972 48 69 50

viesverdes.cat



La vie est différente à bicyclette : tout vient à la bonne vitesse et fait partie d'un paysage en mouvement. Plus de 200 kilomètres d'itinéraires vous attendent sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, idéaux pour rouler en famille ou entre amis en toute sécurité, pour savourer chaque partie du territoire et le découvrir d'un œil nouveau. C'est vous



qui donnez le rythme avec votre vélo, et les innombrables possibilités que vous trouverez s'adaptent parfaitement à vos besoins. Le réseau de voies vertes et de pistes cyclables est si vaste qu'au cours d'un même voyage, vous pourrez découvrir des petites criques de la Costa Brava, visiter des villages médiévaux et parcourir des sentiers pyrénéens.



Profitez d'une journée de ski à La Molina

LA MOLINA

Cerdanya

lamolina@lamolina.cat

(+34) 972 89 20 31

lamolina.cat



Découvrez La Molina, la station de sports d'hiver la plus ancienne d'Espagne avec le premier téléski commercial en 1943. Tout au long de son histoire, elle a offert du sport et du divertissement pour tous les publics. La majeure partie de son domaine skiable est située dans la région de Cerdag-

ne, avec 71 kilomètres de pistes réparties sur 68 pistes pour tous les niveaux, un snowpark de grande taille et le plus grand superpipe des Pyrénées. La station de ski de La Molina se distingue par son avancée dans les ressources pour les athlètes à mobilité réduite.



Surfez sur les vagues de Roses

GRUP D'ESPORTS NÀUTICS DE ROSES

Alt Empordà

info@genroses.cat

(+34) 972 25 70 03

genroses.cat



Vivez une aventure en mer aux mains de Gen Roses. Profitez de la mer Méditerranée en la naviguant sur un voilier, surfez sur les vagues avec une



planche à voile ou découvrez des endroits inoubliables au Cap de Creus en kayak. Profitez autant de la mer que de la terre avec Gen Roses.



Apprenez à naviguer en kayak ou SUP tout en découvrant les secrets de l'environnement naturel et culturel de L'Escala sur une route guidée par un instructeur qualifié qui connaît la région. Laissez-vous séduire par les activités nautiques : ressentez la sensation de naviguer de manière durable. Nous mettons



Route guidée en kayak ou en SUP à L'Escala

CLUB NÀUTIC L'ESCALA

Alt Empordà

esport@nauticescala.com

(+34) 972 776 949

nauticescala.com



à votre disposition tout ce dont vous avez besoin pour profiter de la mer ainsi que de certains des coins les plus spectaculaires de la Costa Brava. Nous partirons du port de L'Escala et nous naviguerons dans son environnement maritime, découvrant sa côte depuis la mer.



Route guidé de voile légère à L'Escala

CLUB NÀUTIC L'ESCALA

Alt Empordà

esport@nauticescala.com

(+34) 972 776 949

nauticescala.com



Apprenez à naviguer en dériveur tout en découvrant les secrets de l'environnement naturel et culturel de L'Escala sur une

route guidée par un instructeur qualifié qui connaît la région. Activité disponible pour les personnes handicapées. Laissez-vous séduire par les activités nautiques : ressentez la sensation de naviguer de manière durable. Nous mettons à votre disposition tout ce dont vous avez besoin pour profiter de la mer ainsi que de certains des coins les plus spectaculaires de la Costa Brava. Nous partirons du port de L'Escala et nous naviguerons dans son environnement maritime, découvrant sa côte depuis la mer.



Baptême de plongée au Parc Naturel

UNISUB

Baix Empordà

info@unisub.es

(+34) 972 75 17 68

unisub.es



Nous vous offrons la possibilité de découvrir le monde sous-marin en une seule journée , nous voulons vous faire experimenter les premières sensations d'un plongeur . Le rendez-vous est 1 heure en avance au centre de plongée. D'abord nous preparons avec vous le materiel nécessaire , puis nous vous donnons une petite explication sur les points les plus importants concernant la plongée sous



marine (aproximativement 10 minutes). Ensuite , on sort avec le bateau pour faire la plongée en mer sur la partir côtière du parc Naturel Montgrí Medes baix Ter, 1 Moniteur par personne, à une profondeur de maximum 10 metres. La durée de la plongée est d'environ 20 minutes. La plongée en mer sera facile et confortable, et vous pourrez observer poissons, étoiles de mer , poulpes, etc...



Découvrez le paddle surf et le kayak

GRUP D'ESPORTS NÀUTICS DE ROSES

Alt Empordà

info@genroses.cat

(+34) 972 25 70 03

genroses.cat



Avec cette expérience, vous découvrirez et apprendrez à pagayer en kayak double ou en paddle surf. Nous recommandons cette

activité aussi bien à ceux qui n'ont jamais fait de kayak ou de paddle surf qu'à ceux qui ont déjà commencé.



Route des plages et des arts de pêche

OFICINA DE TURISME DE LLANÇÀ

Alt Empordà

turisme@llanca.cat

(+34) 972 38 08 55

visitllanca.cat



À travers des plafonds interprétatifs situés aux principales plages du village (Cap de Ras, Grifeu, Le Port, Le Castellar, La Farella, Les Tonyines et Cau del Llop), nous découvrirons les différents arts de pêche qui se pratiquaient anciennement. Llançà a toujours été un village de pêcheurs.



Ayant connu différentes alternatives économiques ainsi que des époques fastes et moins fastes les pêcheurs pratiquent cette activité depuis la nuit des temps dans les eaux de la mer d'Amunt, nom que reçoit la côte située au nord du Cap de Creus.



Découvrez les endroits les plus fascinants de la municipalité de Palamós en parcourant le Chemin de Ronde avec notre audioguide complet, un outil qui vous dévoilera les secrets les mieux gardés de l'histoire locale. Cette expérience est idéale pour tous les âges et peut être vécue à tout moment de l'année. Grâce à notre application, vous serez guidé à travers les points d'intérêt les plus importants du Chemin de Ronde, offrant une description brève



Palamós Tour de Mer

AJUNTAMENT DE PALAMÓS

Baix Empordà

oficinadeturisme@palamos.cat

(+34) 972 60 05 50

palamos.cat



mais informative de chaque point dès votre arrivée à son emplacement. Qui que vous soyez et quelles que soient vos capacités auditives, les explications sont adaptées aux personnes malentendantes, disponibles en format audio et texte. Téléchargez facilement l'application pour les appareils Android et Apple et préparez-vous pour une immersion totale dans l'histoire et la culture de Palamós à travers le Chemin de Ronde.



Location de kayak et paddle surf

CLUB NÀUTIC ESTARTIT

Baix Empordà

activitats@cnestartit.com

(+34) 654 128 628

cnestartit.com



Profitez des îles Medes d'une manière unique, explorez ce trésor de la Costa Brava grâce à nos locations de kayak et de paddle surf. Ces activités, adaptées à tous les niveaux, vous permettront de naviguer dans des eaux cristallines et d'admirer la beauté époustouflante de la région, vous

offrant ainsi un moyen passionnant de créer des souvenirs inoubliables. Que vous fassiez du kayak ou du paddle surf, profitez de la tranquillité et des vues spectaculaires qu'offre ce paradis méditerranéen. Louez un kayak ou faites du paddle surf et découvrez les îles Medes !"



Vivez l'expérience du vol indoor

WINDOOR EMPURIABRAVA

Alt Empordà

reserve@windoor-realfly.com

(+34) 972 45 40 40

empuriabrava.windoor-realfly.com



Venez dans la soufflerie du Windoor Empuriabrava et découvrez l'incroyable sensation de voler avec nos instructeurs! C'est une expérience unique et inoubliable à vivre en famille ou entre amis. Chaque vol dans la soufflerie équivaut à un saut en avion à 4.000 mètres d'altitude. Il n'est



pas nécessaire d'être un professionnel, la seule règle est d'avoir plus de quatre ans et de vouloir s'amuser, osez-vous? L'expérience comprend une courte séance d'entraînement, l'équipement et l'expérience de vol.



Burricleta, petits villages de l'Empordà

BURRICLETA
Baix Empordà

baixemporda@burricleta.com
(+34) 972 75 50 82
burricleta.com



La burricleta, le vélo rural électrique facile et convivial, qui vous fera découvrir le territoire sans effort et avec le sourire. Vous allez connaître L'histoire de la Catalogne à chaque pas que vous ferez, il suffit simplement de regarder autour de soi. Des petits villages et ses fortifications jusqu'à des d'authentiques cités antiques.



EXPÉRIENCES
CULTURELLES



Visite et secrets de la ville médiévale

TURISME HOSTALRIC

La Selva

turisme@hostalric.cat

(+34) 972 87 41 65

turismehostalric.cat



Emparez-vous des clés du village médiéval d'Hostalric, vous serez alors maître ou



maîtresse des deux tours médiévales, du chemin de ronde de la muraille et d'une grotte!



Touchez, touchez au musée d'Els Sants

TURISME GARROTXA

Garrotxa

museusants@olot.cat

(+34) 972 26 67 91

ca.turismegarrotxa.com



"On peut aussi toucher des objets dans certains musées. Quatre coins ont été spécialement conçus pour que vous puissiez toucher les pièces du musée. Le musée d'Els Sants d'Olot est une institution, inaugurée en 2007, qui a pour but de présenter l'artisanat de l'imagerie religieuse faite à la main. Dans sa volonté d'élargir son champ

d'action, le musée met également la lumière sur d'autres métiers, la culture populaire et traditionnelle, et la vie et l'œuvre de Marian Vayreda, l'un des associés et fondateurs du premier atelier d'imagerie de la ville, El Arte Cristiano, aux côtés de son frère Joaquim et de Josep Berga i Boix. Prix: Adulte 3€ et enfants gratuits"



La Peralada Médiévale

**CENTRO DE TURISMO
CULTURAL SANT DOMÈNEC -
AYUNTAMIENTO DE PERALADA**

Alt Empordà

oficina.turisme@peralada.cat

(+34) 972 53 88 40

visitperalada.cat



Peralada est l'une des villes médiévales les plus importantes de l'Empordà. Son héritage historique et culturel est présent dans les charmantes rues de la ville. A travers une visite des lieux les plus emblématiques du village, nous apprendrons à quoi ressemblait la vie à l'époque médiévale ainsi que l'héritage de son fils le plus illustre : Ramon Muntaner. Cette visite du centre historique comprend l'entrée du Centre de

Tourisme Culturel de Sant Domènec (Musée du Village) où nous découvrirons, entre autres, le cloître roman (XIe – XIIe siècles) et les vestiges de l'oppidum ibérique. Nous entrerons également dans l'église de Sant Martí, où nous découvrirons l'évolution architecturale de cette ancienne église paroissiale, et nous nous promènerons dans les rues et les places les plus importantes.



Il s'agit de découvrir le vieux quartier en une heure et demie sans entrée. La promenade nous porte dans le quartier de Saint



Une panoramique de Gérone

ASSOCIACIÓ DE GUIES DE GIRONA
Gironès

(+34) 972 211678

(+34) 657 521 445

gironawalks.com

Pierre, d'où nous pouvons voir l'extérieur du monastère de Sant Pere de Galligants et les bains arabes.



Les peintures romanes de Santa Eulàlia

**CENTRO DE TURISMO
CULTURAL SANT DOMÈNEC -
AYUNTAMIENTO DE PERALADA**

Alt Empordà

oficina.turisme@peralada.cat

(+34) 972 53 88 40

visitperalada.cat



Nous proposons un itinéraire à travers le riche patrimoine archéologique, historique et artistique de l'église de Santa Eulàlia à Vilanova de la Muga pour découvrir ce qui se cache derrière ce complexe monumental. A l'intérieur, les peintures murales romanes de la nef centrale se dévoileront, avec le Pantocrator et les images du tétramorphe et deux scènes de la vie de Jésus. Ces dernières années (2018-2019) des tra-



vaux de restauration ont été effectués qui ont permis de retrouver des peintures murales, probablement du XVIIe s., dont il n'y avait aucune trace, mettant en évidence la découverte de l'image de Santa Eulàlia. Nous effectuerons ensuite un itinéraire guidé pour découvrir les vestiges médiévaux de la commune, parmi lesquels nous mettrons en évidence l'écluse médiévale.



Ecomuseu Farinera

ECOMUSEO FARINERA

Alt Empordà

informacio@ecomuseu-farinera.org

(+34) 972 25 05 12

ecomuseu-farinera.org



Le musée vous invite à découvrir l'impressionnant système de production de farine, l'énergie de l'eau et sa turbine Francis, l'importance du blé et de la farine pour obtenir

les différentes sortes de pain, et la façon dont l'humanité a transformé le blé au cours des 10 000 dernières années. Les moulins, l'eau, la farine et le pain.



Itinéraire guidé à travers le village Sant Hilari

**OFICINA DE TURISMO
DE SANT HILARI SACALM**
La Selva

oficinaturisme@santhilari.cat
(+34) 972 86 96 86
lesguillerieskm0.cat



Des ruelles pleines d'histoires, des maisons où sont nés des personnages importants, des places agréables, des bâtiments pertinents, des paysages naturels, des fontaines qui déversent de l'eau partout et vous promettent un été rafraîchissant. Vous vous émerveillerez de tout ce que vous offre la capitale de Les Guilleries.



Suivez simplement le guide local qui vous accompagnera et laissez-vous aller. La visite de le village de Sant Hilari Sacalm propose d'explorer son passé dans un itinéraire d'environ une heure et demie où vous découvrirez son patrimoine architectural, artistique et immatériel et des faits curieux à son sujet.



Citadel of Roses

CIUTADELLA DE ROSES
Alt Empordà

patrimoni@roses.cat
(+34) 972 15 14 66
shopibotiga.com



Une « promenade historique » qui vous ramènera à l'époque grecque, romaine et médiévale de l'ancienne Roses. Vous découvrirez pourquoi ces civilisations se sont installées dans un endroit aussi privilégié et comment elles vivaient.



Visite Guidée du Musée de la Pêche

MUSEO DE LA PESCA
ESPACIO DEL PESCADO

Baix Empordà

infomuseu@palamos.cat

(+34) 972 60 04 24

museudelapesca.org



"À travers un premier prologue audiovisuel et 5 espaces thématiques, le visiteur découvre le monde de la pêche en mer sur notre territoire. La clé de l'exposition permanente du Musée de la Pêche réside dans la découverte des origines d'un monde actif et vivant, comme on peut vérifier au quai de pêche du port de Palamós. La

réalisation du projet muséographique a été assumé par la firme d'architecture Dani Freixes-Varis Arquitectes, une entreprise qui compte d'une grande reconnaissance internationale dans la réalisation de musées et d'expositions. Dani Freixes a reçu le prix national du design 2001."



Visite de l'Espai Cràter

ESPAI CRÀTER

Garrotxa

sau.crater@olot.cat

(+34) 972 27 91 32

tickets.espaicrater.com



Venez découvrir l'exposition de référence sur le volcanisme, seul ou en visite guidée. Un spectacle entièrement interactif comprenant des présentations audiovisuelles, des expériences immersives utilisant la

réalité augmentée et virtuelle, la gamification et le mapping vidéo. Espai Cràter vous permet de découvrir les volcans depuis l'intérieur d'un volcan : une expérience unique conçue pour tous les âges.



Maison Natale Salvador Dalí

CASA NATAL SALVADOR DALÍ

Alt Empordà

visita@casanataldali.cat

(+34) 658 107 154

casanataldali.cat



Ici, où tout a commencé, vous attend un voyage de découverte, une approche visuelle et sonore des différents étapes d'un personnage à la fois universel et aux multiples facettes. Un parcours guidé où images, espaces et objets communiquent, avec des hologrammes et des fenêtres qui parlent, des mappings et des effets visuels,



des kaléidoscopes géants et des paysages immersifs. Un espace unique au monde où se déploient les mille visages de Salvador Dalí. Connaître l'artiste pour comprendre l'oeuvre, dialoguer avec le Dalí le plus intime pour accéder au génie. De l'enfance au bain de foule, de Figueras au monde...



Empuries Premium

**MUSEO DE ARQUEOLOGÍA DE
CATALUNYA-EMPÚRIES**

Alt Empordà

reservesempuries@gencat.cat

(+34) 972 77 59 76

macempuries



Profitez d'une visite privée et exclusive en compagnie d'un guide expert sur le site d'Empúries, situé dans un endroit magnifique près de la mer, sur la Costa Brava. Empúries est la seule cité grecque de la péninsule ibérique, ce qui en fait une destination unique. Pendant la visite, le guide vous emmènera à travers l'histoire de cette ancienne ville et

vous révélera ses secrets. Vous explorerez la cité grecque, la cité romaine et le musée. Vous aurez l'opportunité d'utiliser des lunettes de réalité virtuelle pour voyager dans le passé et visiter l'agora, l'ancien port et le forum de la ville. À la fin, vous pourrez vous détendre et déguster un verre de vin et un petit apéritif dans les jardins du site.



Patrimoine Indien – Centre d'Interprétation Begur

TURISMO BEGUR
Baix Empordà

turisme@begur.cat
(+34) 972 62 45 20
begur.cat



Découvrez à votre rythme les principaux éléments patrimoniaux du centre de Begur: maisons indiennes, centre d'interprétation, tours de défense, château... Le patrimoine indien ainsi que le Centre d'interprétation reflètent la vie de nombreux Beguriens qui, au XIXe siècle, émigrèrent vers «les Amériques», fuyant la crise économique du moment, et qui revinrent plus tard avec une fortune importante. La visite du centre d'interprétation est complétée par le parcours du patrimoine grâce à un système d'audioguide. L'entrée au CIIC-Begur et la visite de la Route du Patrimoine avec audioguide sont gratuites.



Découvrez Girona Episcopal

MUSEU D'ART DE GIRONA

Gironès

[museuart_girona.cultura@](mailto:museuart_girona.cultura@gencat.cat)

gencat.cat

(+34) 972 20 38 34

gencat.cat



Visitez trois édifices emblématiques de la ville de Gérone : la basilique Sant Feliu, la cathédrale et l'ancien Palais épiscopal, aujourd'hui Musée d'art de Gérone,

avec une seule entrée. Découvrez un ensemble historique et artistique unique en Catalogne.



elBulli1846. Musée d'une révolution gastronomique

ELBULLI1846

Alt Empordà

info@elbulli1846.com

(+34)638001846

elbullifoundation.com



Un espace unique conçu pour partager l'héritage d'elBulli, où vous pourrez réfléchir sur la gastronomie, la connaissance et l'innovation. La déambulation au sein d'elBulli1846 permet de découvrir plusieurs espaces : L'extérieur: Où sont partagées les réflexions sur la cuisine et l'innovation. Un hommage est rendu aux Bullinianos. Et la méthodologie Sapiens est

présentée. L'espace qui abritait le restaurant, pour connaître l'histoire et les clés de la révolution gastronomique d'elBulli restaurant. L'espace dédié aux relations interdisciplinaires qui ont enrichi la capacité d'innovation d'elBulli. Et enfin une zone dédiée à elBulliDNA où sont présentés les projets réalisés depuis la constitution d'elBullifoundation"



Les Bretons du Village

TURISMO DE PUIGCERDÀ

Cerdanya

turisme@puigcerda.cat

(+34) 972 88 05 42

puigcerda.cat



Puigcerdà, une destination touristique exceptionnelle qui captive les visiteurs par sa riche gastronomie, son architecture historique et ses expériences culturelles passionnantes. Non seulement vous trou-

verez des lieux d'intérêt, mais nous vous invitons à explorer notre ville à travers l'innovante « Ruta de Petjades Culturals » et à participer à l'inoubliable chasse au trésor « Els Bretons de la Vila ». Nous voulons que vous appreniez à connaître Puigcerdà de manière ludique. Cette chasse vous invite à la découverte, mettant en valeur nos ressources en tant que dynamiseurs du tourisme familial. Une occasion unique d'interagir avec la communauté locale et de vivre des moments amusants tout en découvrant les secrets les mieux gardés de la ville. Puigcerdà vous attend avec ses portes ouvertes.





Jeu familial pour découvrir le Vieux Quartier

TURISME BANYOLES

Pla de l'Estany

turisme@ajbanyoles.org

(+34) 972 58 34 70

ajbanyoles.org



Voulez-vous savoir quelle solution les habitants de Banyoles ont trouvé pour éviter les conflits autour de l'eau ? Vous le découvrirez en jouant au jeu autoguidé « Entre la pierre et l'eau ». Vous parcourrez le vieux quartier et vous devrez chercher des choses cachées, observer, compter, imaginer, répondre à des questions, prendre des mesures, découvrir...



bref tester votre ingéniosité et votre capacité à jouer en famille. Venez à l'Office de Tourisme récupérer le jeu libre ou téléchargez-le sur notre site Internet. Activité familiale pour passer un bon moment tout en découvrant la ville à travers le jeu. Si vous parvenez à résoudre l'énigme, présentez-vous à l'office de tourisme et nous vous offrirons un petit cadeau.



Venez à la tonte!

PERALADA MAS MARCÈ

Alt Empordà

visites@peraladamasmarche.com

(+34) 972 53 80 03

peraladamasmarche.com



Chaque mois de mai nous faisons la tonte de nos troupeaux, venez nous faire une visite et vous verrez comment

on le fait. Aussi vous pourrez déguster des fromages et apprendre beaucoup de choses de la laine.



Venez à la ferme à brebis

PERALADA MAS MARCÈ

Alt Empordà

visites@peraladamasmarse.com

(+34) 972 53 80 03

peraladamasmarse.com



Venez d'ouvrir le quotidien d'une ferme de brebis et moutons biologique et aussi connaître nos produits laitiers biologiques. Nous vous appréhendons à préparer le fromage cottage de façon traditionnelle



et aussi à carder et filer la laine. Puis, vous irez au enclos pour lui donner un biberon aux petits agneaux. Nous avons deux troupeaux, venez et découvrez le quel nous donne plus de lait!



Visite le Jardin Botanique Marimurtra

JARDÍ BOTÀNIC MARIMURTRA

La Selva

marimurtra@marimurtra.cat

(+34) 972 33 08 26

marimurtra.cat



"Le Jardin Botanique Marimurtra est situé sur la première crique de la Costa Brava. C'est un lieu privilégié où vous pourrez profiter de la richesse de son patrimoine botanique, architectural, paysager et humain. Un paradis du monde végétal qui, grâce à son contexte géographique, entretient une relation étroite avec la

mer Méditerranée. Marimurtra accueille des familles, des écoles et des visiteurs du monde entier dans le but de faire connaître la botanique, la science et les merveilleux paysages de la Costa Brava, ainsi que l'histoire de Carl Faust, le fondateur de Marimurtra."



Sant Climent de Talltorta

AYUNTAMIENTO DE BOLVIR

Cerdanya

museu@bolvir.cat
(+34) 972 89 50 01
bolvir.cat



La « Chapelle Sixtine de Cerdagne » est un joyau du baroque cerdan, avec presque toutes les peintures murales baroques originales de 1718. Documentée depuis 1667, elle a été soumise à des fouilles archéologiques et à des restaurations

qui ont révélé un temple roman enfoui sous l'église actuelle. Des historiens ont identifié deux églises disparues possibles : Santa Fe de Talltorta, disparue au XVII^e siècle, ou Sant Climent del Soler. De plus, une expérience immersive et innovante au presbytère permet de découvrir en profondeur ces peintures murales baroques à travers le prêtre qui les a commandées, offrant une vision détaillée et enrichissante de l'art et de l'histoire de l'église.





EXPÉRIENCES
DE BIEN-ÊTRE



Qi Gong face à la mer

VALÉRIE ESPINASSE Y MBOOTAAAY

Alt Empordà

val@valespi.com

(+34) 679 017 285

valespi.com



Comment pourrait bien être votre visage après avoir commencé la journée face à la mer, en respirant et en souriant ? Face à la mer, dans un bois ou au beau milieu d'une vigne. Les pieds bien ancrés dans le sol.



Le regard tourné vers l'horizon. Le corps fluide, avec un beau sourire intérieur. Fermez les yeux et ressentez le bien-être après la séance. Le calme. Le silence intérieur. L'énergie tranquille.



Pleine conscience en famille

VALÉRIE ESPINASSE Y MBOOTAAAY

Alt Empordà

val@valespi.com

(+34) 679 017 285

valespi.com

Faire trembler la terre. Jouer à être un troupeau d'éléphants. Former un cercle, nous sentir en tribu. Relâcher genoux, bassin, bras, épaules, dos, tête, mâchoires. Laisser sortir sa voix, se libérer. Bouger tout le corps. Rire. Respirer. Revenir au calme. Au silence. Regards croisés.

Mèches de cheveux collées au front. La respiration accélérée. Le cœur qui bat fort. Et le premier sourire. Large, Sincère, Contagieux. Le mental silencieux. Respiration. Présence. Bienvenue à une séance de Mindfulness en famille.



Réservez du temps ensemble à La Cova d'Aigua

PALAU FUGIT

Baix Empordà

wellness@palaufugit.com

(+34) 872 98 73 62

palaufugit.com



Relaxation de tous les sens combinée à un vin pétillant ou à un cocktail sain. Cette expérience comprend:

- Une heure à La Cova d'Aigua.
- Un massage corporel relaxant de 60 minutes par personne (pieds, jambes, bras, abdomen, dos et tête), à base d'huiles biologiques et d'huiles essentielles de Scens, aux effets apaisants, relaxants et hydra-



tants, spécialement conçu pour calmer et détendre le corps et l'esprit, vous amenant à une relaxation profonde grâce aux mains de notre thérapeute experte.

- Le maillot de bain est obligatoire pour l'utilisation de La Cova d'Aigua.
- Le peignoir, les pantoufles et les serviettes sont fournis par l'hôtel.

Une réservation préalable est nécessaire.



Journée Spa à l'Hôtel & Spa Mas de Torrent

MAS DE TORRENT HOTEL & SPA

Baix Empordà

spa@mastorrent.com

(+34) 972 30 32 92

mastorrent.com



Une journée de détente et de déconnexion au Mas de Torrent Hotel & Spa, sans avoir besoin d'être à l'hôtel. Gaudi vous propose un massage corporel de 60 minutes, l'accès au spa de

l'hôtel, à la piscine extérieure et au solarium. De plus, vous pourrez déguster notre menu du jour au Restaurant Mes de Torrent dirigé par le chef étoilé Michelin Ramón Freixa



Expérience 100% Relax

SALLÉS HOTELES CALA DEL PI BEACH RETREAT

Baix Empordà

hotelcpi@salleshotels.com

(+34) 972 82 84 29

salleshotels.com



À Hotel Cala del Pi, nous sommes soucieux de votre bien être, c'est pourquoi nous avons conçu une expérience unique rien que pour vous. Détendez-vous entre les mains de nos thérapeutes et profitez d'une

déconnexion garantie. Nous vous aidons à profiter d'un moment unique, exclusif et personnalisé. Comprend:

- Hébergement en chambre Double
- Buffet petit-déjeuner
- Un massage de 45 minutes par personne au choix: un massage relaxant ou un massage aromatique personnalisé (lavande, noix de coco, citrique)
- Accès au Spa : piscine climatisée, sièges aquatiques, jets d'eau, hammam avec chromothérapie, jacuzzi, sauna finlandais...





Yoga avec vue

SALLÉS HOTELES MAS TAPIOLAS COUNTRY LODGE

Baix Empordà

hotelmt@salleshotels.com

(+34) 972 83 70 17

salleshotels.com



Le yoga nous offre de nombreux bienfaits, il contribue à l'équilibre entre le corps et l'esprit pour atteindre un profond bien-être et devenir la meilleure version de nous-mêmes.

Être conscients et vivre pleinement le moment présent, grâce à la respiration et aux postures de yoga. Des moments qui réparent, connectent, enracinent et remplissent d'énergie. Le calme, la paix et la tranquillité de la Vallée de Solius sont idéaux pour la relaxation. Venez essayer!

Comprend:

- Hébergement en chambre double
- Petit-déjeuner buffet
- 80 minutes de cours de yoga dans un environnement paisible, au coeur de la nature en prenant conscience de votre respiration
- Accès au Spa"

Profitez-en sans limites

Pourquoi choisir la Costa Brava et les Pyrénées de Gérone

Expériences pour tout le monde

Plus de **60 expériences** pour tout le monde: kayak, vol en montgolfière, équithérapie...

Accessibilité

Pas de barrière linguistique: itinéraire QR, audioguides, maquettes, langue des

Culture

Musées et patrimoine accessibles: rampes, visites guidées et circuits.

Santé et bien-être

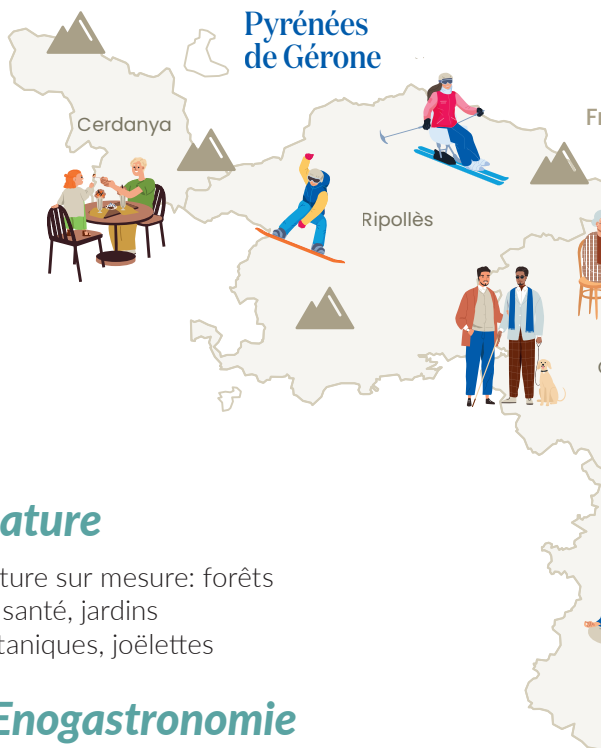
Un paradis où la mer et la montagne s'embrassent, créant des paysages magnifiques pour prendre soin du corps, de l'âme et de l'esprit. Entoure-toi de la terre, de l'air, de l'eau et du feu, et tu vivras des sensations aussi agréables qu'inoubliables.

Nature

Nature sur mesure: forêts de santé, jardins botaniques, joëlettes

œnogastronomie

Goûtez la cuisine traditionnelle de proximité dans toute la région et les vins de l'AOP Empordà dans les 18 caves



campings détenteurs
du label Wheelchair
Friendly et une vaste offre
d'hébergements adaptés

kilomètres de côte,
avec les Pyrénées
méditerranéennes
à 1h de route maximum



DESTINATION SANS BARRIÈRE



TRANSPORT RAPIDE ET ACCESSIBLE



De Gérone à

Madrid - 3h 24 min

Barcelona - 38 min

París - 5h 44 min



et aéroport de Barcelone
à 1h en voiture ou en train



Éditer

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Conception et production

Safareig Creatiu S.C.

Traduction

Link Multilingue, SL

Photographies

Javi Cabrera, Laurence Norah,
Diego Espada, Josep Padilla, Alvaro Sanz,
Anna Pla-Narbona, Òscar Vall, Kris Ubach,
Robert Ramos, David Aparicio,
Roger Lleixà, Andrea Ferres, Xavi Arnau,
Carles Palacio. Jordi Renart, Joan Diví.

Images fournies par

La banque d'images du PTCBG et
les entreprises membres des clubs
de marketing du PTCBG.

Costa Brava et Pyrénées de Gérone

costabrava.org
[@costabravapirineu](https://twitter.com/costabravapirineu)

