

GAUDEIX SENSE LÍMITS A LA COSTA BRAVA I AL PIRINEU DE GIRONA

Experiències per a tothom

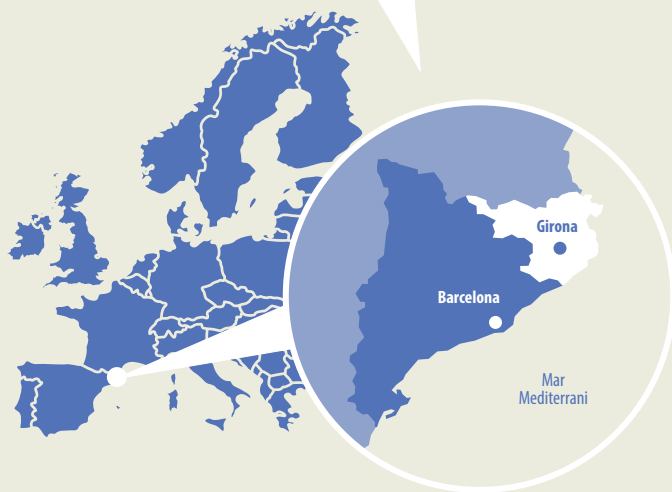
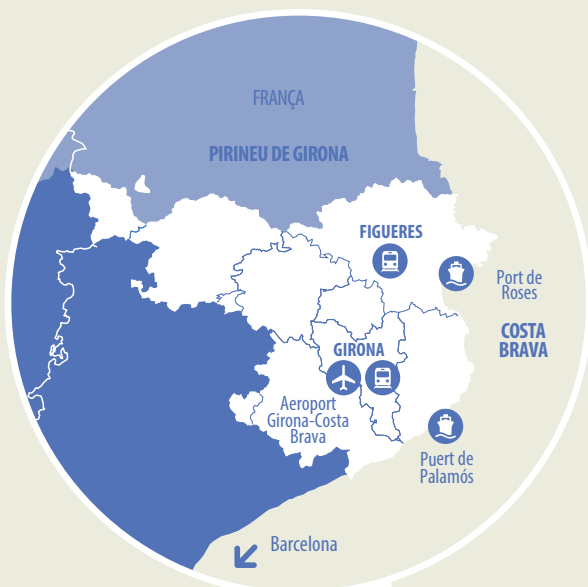


Costa Brava
Pirineu de Girona



Turisme Inclusiu
Costa Brava
Pirineu de Girona





Experiències

Experiències enogastronòmiques	6
Experiències a la natura	19
Experiències culturals	32
Experiències de benestar	50



Persona usuària de
cadira de rodes



Persona amb
discapacitat visual



Persona amb
discapacitat auditiva



Persona amb
discapacitat cognitiva

Confirmar l'accessibilitat amb les empreses organitzadores

Costa Brava i Pirineu de Girona: una destinació per a totes les persones

Experiències per a tothom! A la Costa Brava i al Pirineu de Girona, l'activitat mai no s'atura. No hi ha relats sense protagonistes a la Costa Brava i al Pirineu de Girona: qui ho vulgui es pot convertir en personatge principal del descobriment, de l'aventura i del gaudi. Tot dependrà dels interessos personals, ja que hi ha diversitat d'oferta per a tothom en qualsevol època de l'any.

Al mar o al riu, pots passar el dia en caiac o en veler, fer submarinisme o *snorkeling* i capbussar-te en les illes Medes o en qualsevol de les cales i platges accessibles de la Costa Brava. A terra, també hi ha mil propostes: recórrer una ruta en *handbike* des del mar a les muntanyes tot seguint la Via Verda, caminar un tram del camí de ronda, visitar cellers i vinyes o perdre't pels carrerons de pobles medievals i ciutats mil·lenàries.

La cultura està a l'abast de tothom. Molts museus, espais expositius i rutes guiades inclouen material tàtil, recursos audiovisuals i serveis de llengua de signes.

La natura, que sempre ha tingut un paper destacat en el nostre territori, et convida a endinsar-te en els parcs naturals amb l'ajut de la cadira Joëlette, a passejar pels jardins prop del Mediterrani o, per a qui vulgui més acció, a anar a esquiar. Si prefereixes un ritme més suau i amable, et recomanem un bany de bosc i altres activitats de benestar.

També pots canviar la perspectiva: un vol en globus et permet veure els volcans de prop, i si busques adrenalina, el túnel del vent, el parapent o vols en biplaça són experiències inoblidables.

Tant si ens visites amb la família, en parella, amb amics o pel teu compte, hi ha mil maneres de gaudir de la destinació. El nostre privilegi és donar-te la benvinguda.





EXPERIÈNCIES ENOGASTRONÒ- MIQUES



Estimula els cinc sentits a Brugarol

BRUGAROL EXPERIENCES

Baix Empordà

bell-lloc@brugarol.com

(+34) 972 31 62 03

brugarol.com



"Estimular els cinc sentits. L'espectacularitat del projecte arquitectònic del Celler Brugarol ja mereix una visita. Un espai al límit entre la vinya i el bosc que sorprèn per la seva perfecta simbiosi amb la naturalesa, realitzat per l'estudi d'arquitectura RCR Aranda Pigem Vilalta. Endinsant-te al taller, accediràs a un laberint de passa-



dissos subterranis, foscos, aïllats, frescos i dotats d'una climatització controlada. La visita al celler s'acompanya d'un tast guiat pels nostres guies que t'ajudaran a apreciar al màxim les virtuts i característiques dels nostres vins. Pots venir qualsevol dia de la setmana, sempre amb reserva prèvia."



Tour gastronòmic per Girona

GIRONA FOOD TOURS

Gironès

info@gironafoodtours.com

(+34) 629 850 709

gironafoodtours.com



"Descobriu els secrets de Girona, la seva història, la cultura local i, sobretot, la tradició culinària en un completíssim tour guiat! Gaudeix de plats tradicionals, tapes, vins, cava, embotits, formatges, dolços

i molt més; tot combinat amb els llocs més emblemàtics de la nostra terra que convertiran el tour en una experiència gastronòmica única. Un tour guiat mai no havia estat tan deliciós!"



Tast de vins de l'Empordà

AGROBODEGA EL PARRAL

Alt Empordà

info@elparral.cat

(+34) 636 066 311

elparral.cat



Assaboreix el territori amb un tast de cinc vins de diferents zones de l'Empordà de varietats típiques de la comarca, en un



espai emblemàtic com l'antiga cooperativa del poble, l'Agrobodega El Parral (al municipi de Capmany), restaurada i adaptada per oferir la millor experiència. També hi trobareu una botiga amb productes KM0 i un espai enoturístic, amb una gran selecció de vins i caves elaborats als cellers de Capmany i d'altres de tot el territori. L'experiència s'acompanya amb un maridatge d'embotits o formatges.



Descobreix el paisatge de l'Empordà a través dels seus embotits, formatges i vins en un entorn idíl·lic: el poble Medieval de Vulpellac. Al Vulpilius també hi trobareu una



Tasta l'Empordà

VULPILIUS

Baix Empordà

vulpilius22@gmail.com

(+34) 872 01 21 31



botiga amb productes km0 i 100 % Empordà amb una gran selecció de vins, escumosos, destil·lats, cerveses artesanes, olis, formatges, anxoves, embotits, mel, gelats...



Tasts D.O Empordà a miraGe

MIRAGE / MAS GUSÓ

Alt Empordà

mirage@masguso.com

(+34) 972 52 03 79

masguso.com



Tastos Empordà, és una experiència enoturística on podràs tastar una varietat de vins amb D.O. Empordà. Vine a gaudir durant una hora i mitja amb els teus amics o familiars, i converteix-te en tot un

expert! Addicionalment, a miraGe s'ofereix tot un ventall d'opcions gastronòmiques durant el dia per acabar de complementar aquesta diada.



Tast Gourmet

MASIA SERRA

Alt Penedès

visit@masiaserra.com

(+34) 689 604 905

masiaserra.com

L'experiència consisteix en un passeig per les vinyes on us expliquem el nostre projecte, i acabem amb un tast d'oli i de 4 vins acompanyats d'unes tapes d'embotits i de formatges artesans. És la visita ideal per a conèixer el projecte Masia Serra, el procés d'elaboració i envelliment dels nostres vins, i el paisatge de l'Empordà.





Main Wines

BODEGAS CLOS D'AGON

Baix Empordà

visitas@closdagon.com

(+34) 972 66 14 86

closdagon.com



Una experiència exclusiva perquè gaudiu en petit comitè d'una degustació dels vins més representatius del celler, servits en un espai privilegiat. Començant per passeig per la vinya, visita guiada a la bodega, i seguit del tast de vins amb un aperitiu de selecció de formatges catalans i grisos.



Vermut Gastronòmic

VINYES D'OLIVARDOTS

Alt Empordà

info@olivardots.com

(+34) 679 877 752

olivardots.com



"Coneix les varietats autòctones i els terrers de l'Empordà passejant entre les vinyes del Paratge Olivardots, visitant el celler i tastant 4 vins maridats amb 4 productes de vermut selectes de Girona Excellent i km0.

Detalls de l'activitat:
Duració aproximada 2.30 hores.
Qualsevol dia de l'any amb reserva prèvia.
Visita vinya i celler.
Vermut maridatge amb vins".



Taller de cocteleria clàssic

HOTEL GRAN ULTONIA

Gironès

comercial@hotelsultonigirona.com

(+34) 972 20 38 50

hotelsultonigirona.com



"Les vistes al casc antic són el marc idoni per gaudir de la cocteleria amb identitat Ultonia. Les receptes d'autor estan seleccionades especialment per acompanyar una jornada de Teambulding o celebració amb els amics qualsevol dels 365 dies de l'any. Participa en l'elaboració



dels 3 còctels clàssics, ideals per fer a casa: Mojito, Piña Colada i Dry Martini. Duració del taller: 90 minuts. Assessorament i formació a través d'un dels nostres Bartenders. Reserva i confirmació amb un mínim de 7 dies d'antelació."



Pícnic entre vinyes a La Vinyeta

LA VINYETA

Alt Empordà

celler@lavinyeta.es

(+34) 647 74 88 09

lavinyeta.es



Cabassos en mà i cap a la vinya! Només cal trobar un bon indret, allà on la vista sigui memorable i on l'aire de marinada ens acaroni. Llençols, un parell de copes de vi i un bon assortit d'embotits i formatges,

amanida i postre. Com un bon vinyater després de la jornada, cal recuperar forces amb un bon mos. El pícnic és un dinar, inclou la visita i el tast de vins comentat.



Tast de formatges i vi

COOPERATIVA AGRÍCOLA DE GARRIGUELLA

Alt Empordà

enoturisme@cooperativagarriguella.com

(+34) 972 53 00 02

cooperativagarriguella.com



Després d'una visita guiada per la nostra cooperativa, tastaràs 4 dels nostres vins

amb 8 dels millors formatges de la zona. Deixa'ns sorprendre't.



Camí de Mar

LA GASTRONÒMICA Gironès

info@lagastronomica.cat

(+34) 685 195 519

lagastronomica.cat



"Passejada per un dels millors camins de ronda de la Costa Brava, amb guiatge i tast de productes de proximitat. Sortirem de la platja de la Fosca de Palamós i continuarem caminant direcció la Platja de Castell, una de les platges verges de l'Empordà. Pel camí trobarem alguns espais amb una singularitat i bellesa destacables (Castell de Sant Esteve, Pineda d'en Gori, S'Alguer...) i n'explicarem totes les llegendes.

Tornant cap a la Fosca pararem en un punt màgic i exclusiu per fer un tast de vins de l'Empordà i petites mossegades de productes de proximitat. Un moment per descansar, un moment per admirar el paisatge, un moment per gravar a la memòria... Durada entre dues i tres hores. Grups mínim de 10 persones. L'activitat es pot personalitzar i fer dinàmiques de grup si el client ho requereix."



Taller de tast de vins

LAURA MASRAMON

Alt Empordà

sommelier@lauramasramon.com

(+34) 609 199 086

lauramasramon.com



"Aprendre a identificar les aromes i els gustos que emanen d'una copa de vi és interessant i divertit. El vins ens parlen del paisatge, de les mans que els veuen créixer i dels cellers on s'elaboren. Obres d'artesanía que amaguen històries. Mireu la programació de tallers que fan durant tot l'any al seu web. Per grups privats us recomanem el joc de tast de vins a cegues si



voleu conèixer i tastar tot l'Empordà, o tota Catalunya, de la mà de la formadora en vins Laura Masramon. La seva sala de tast és un espai ideal envoltat de vinyes i oliveres (màxim 24 persones interior/40 exterior) però també es desplaça a d'altres espais. Opció Premium que inclou una selecció de vins de gamma alta i copes diferents segons el tipus de vi. Consulta'ls per saber tarifes."



Taller de tast d'olis d'oliva

LAURA MASRAMON

Alt Empordà

sommelier@lauramasramon.com

(+34) 609 199 086

lauramasramon.com



Els Olis d'Oliva Verge Extra són el pilar de l'alimentació mediterrània basada en la trilogia del pa, el vi i l'oli. L'olivera és un arbre que simbolitza pau i longevitat, saps tota la seva història? Tastarem olis de l'Empordà que a través de les seves aromes i sabors ens desvetllaran les qualitats, la maduresa i les varietats de les olives. Aprendre a utilitzar els olis d'oliva a la cuina

és clau per gaudir de tots els seus beneficis. Al web trobareu les dates en les que farem aquest taller gastronòmic i pedagògic sobre els OOVE. També organitzem el taller per a grups privats, ja sigui en el nostre espai de l'Empordà, que pot acollir a un màxim de 24 persones a l'interior i de 40 a l'exterior, com en el vostre espai. Contacteu-nos per saber tarifes.



Tast de vins al Celler Mas Pòlit

CELLER MAS PÒLIT

Alt Empordà

info@cellermaspolit.com

(+34) 636 482 472

cellermaspolit.com



Visita les nostres vinyes de muntanya, des d'on us explicarem el paisatge, la història i detalls del cultiu de la vinya de muntanya.

Coneixerem el nou celler, on tastarem els nostres vins ecològics, gaudint d'una meravellosa vista de les vinyes de l'Albera.



Visita guiada al Celler Perelada i tast de 3 vins

PERELADA

Alt Empordà

enoturisme@perelada.com

(+34) 646 056 709

perelada.com



Visita al nou celler. Obrim les portes i us convidem a descobrir tot el que hi ha darrera dels nostres vins: arquitectura, sostenibilitat, excel·lència. Dissenyat

per fer grans vins per RCR Arquitectes, guanyadors del Pritzker 2017. Primer celler d'Europa amb certificat LEED Gold de sostenibilitat



Esmorzar, visita i tast Martín Faixó

CELLER MARTÍN FAIXÓ

Alt Empordà

info@martinfaixo.com

(+34) 972 25 89 54

martinfaixo.com



"Ofereim un esmorzar amb productes de proximitat, a tall d'inici de l'experiència. A continuació procedirem a fer una visita guiada, a càrrec d'un professional, per tot el terreny del Mas de Sa Perafita.



Visitarem l'interior del Celler, on podrem observar els espais necessaris per a la producció. Com a punt i final, farem un tast dels nostres vins."



Visita amb tast de 4 vins Mas Geli

MAS GELI

Baix Empordà

info@masgelipals.cat

(+34) 629 694 428

masgelipals.cat



La visita compta amb un recorregut per la vinya, on expliquem les diferents varietats de raïm i les característiques de Mas Geli,

seguit d'un tast de 4 vins a la terrassa del Mas Geli amb un tastet de formatge local per acompanyar.



Visita guiada amb degustació de vins

MAS OLLER

Baix Empordà

info@masoller.es

(+34) 972 30 00 01

masoller.cat



"Aprèn sobre tots els detalls que formen part del procés d'elaboració del vi: des de la vinya fins al celler. Gaudeix del paisatge, amb vistes al poble Medieval de Pals i les Illes Medes i deixa't portar pels sentits en aquesta visita amb degustació de vi de Mas Oller. Consta d'un petit passeig per les vinyes, posteriorment visitarem les sales de fermentació i envelliment, seguit



de la degustació de tres dels nostres vins ecològics acompanyades d'un aperitiu a les terrasses exteriors davant de les vinyes. Durada visita guiada: 45 min. (aprox.) Total 2h. Només amb reserva prèvia. Inclou: Degustació de tres vins, formatges artesans (ecològics de Km 0), visita guiada a les vinyes i al celler."



Cuina volcànica amb maridatge Sambukina

RESTAURANT LA QUINTA JUSTA

Garrotxa

info@laquintajusta.cat

(+34) 972 27 12 09

laquintajusta.cat



Menú maridatge amb el productor i elaborador Sergi López de la Sambukina.



Maridatge musical The Tasting Band a Wine Palace

WINE PALACE

Gironès

marketing@alregi.es

(+34) 665 898 262

winepalace.es



The Tasting Band amenitzarà el tast de vins, on cada cançó anirà relacionada amb el vi tastat en funció de les sensacions que



ens transmeti. Un cop finalitzat el tast, The Tasting Band farà un petit concert, acompanyat d'algunes tapes.



Al cor d'un hotel exclusiu, gaudint d'un ambient beach house mentre aprens l'art de la mixologia. Al nostre bar especialitzat, no només tastaràs còctels excepcionals, sinó que crearàs el teu propi còctel únic!



Descobreix l'Art de Crear el teu Còctel!

HOTEL SA PUNTA

Baix Empordà

sapunta@hotelsapunta.com

(+34) 972 63 64 10

hotelsapunta.com



Amb l'ajuda dels nostres mestres coctelers, podràs triar els teus ingredients preferits, experimentar amb sabors i crear la teva pròpia obra mestra.



Vermut al Mar

CUSTOM SAILING COSTA BRAVA

Baix Empordà

hello@customsailingcb.com

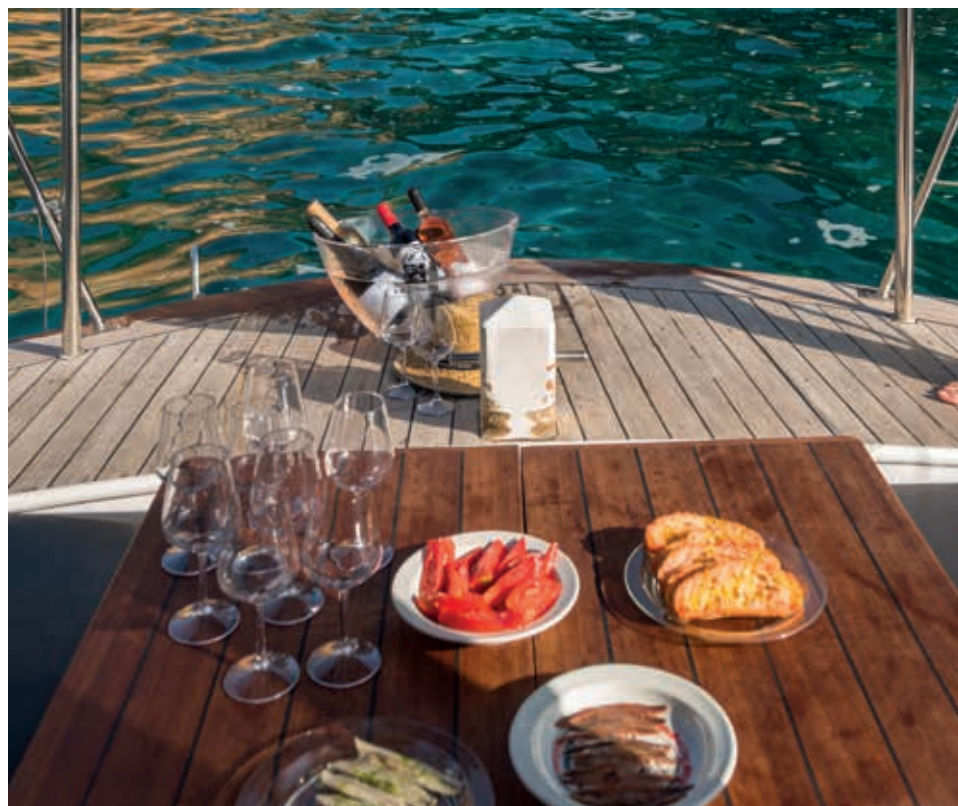
(+34) 625 391 401

customsailingcb.com



Sortida de 4 hores amb embarcació tipus menorquina des de Port Marina (Palamós) amb patró-guia gran coneixedor d'aquesta part de la Costa Brava. Navegació rumb

nord, ben arran de costa, per a visitar les cales i platges més espectaculars de la zona: s'Alguer, El Castell, Cala Foradada, Cala Senjà, Cala Estreta, Cap de Planes, El Crit, El Vedell, La Banyera de la Russa, El Golfet, etc. fins arribar a Calella de Palafrugell. Durant l'itinerari es realitzen 2-3 parades per a fer una capbussada, conèixer la fauna i flora local fent snorkel i gaudir d'un pica-pica a bord de snacks i begudes. Retorn al port d'origen amb parada a les Illes Formigues.





EXPERIÈNCIES
A LA NATURA



Vol amb globus

VOL DE COLOMS

Garrotxa

info@voldecoloms.cat

+34 972 68 02 55

voldecoloms.cat



"Vol de Coloms us proposa un viatge amb globus aerostàtic al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa des d'on podràs observar Montserrat, el Mediterrani, el Pedraforca, el Canigó i el Montseny, amb els Pirineus al fons i els volcans sota els peus. L'activitat es realitza a primera hora del matí perquè és el moment quan l'atmosfera està més

estable i el vent més encalmat. El punt de trobada són les instal·lacions de Vol de Coloms, a tocar del volcà Croscat. Podreu prendre un cafè i menjar unes pastes abans de volar, mentre observeu el paisatge, feu fotografies o col·laboreu en la preparació del globus. Les cistelles són accessibles per a tot tipus de públic. El vent marcarà el rumb del vol, que dura entre 60-90 minuts. Durant el viatge, es farà un brindis amb cava rosat, que simbolitza el color de la terra volcànica i podreu degustar coca de llardons. Un cop hàgiu aterrat, anireu plegats a fer un bon esmorzar de pagès amb pa amb tomàquet i embotit, fesols de Santa Pau amb botifarra, postres de la Cooperativa la Fageda, vi, ratafia i cafè. Per acabar l'aventura, us faran entrega d'un certificat de vol."





Viatge amb el Cremallera de Núria

VALL DE NÚRIA
FERROCARRILS DE LA
GENERALITAT DE CATALUNYA

Ripollès

valldenuria@valldenuria.cat

+34 972 73 20 20

valldenuria.cat



"Descobreix els paisatges més espectaculars amb el tren cremallera de Vall de Núria. Gaudeix de l'espectacular paisatge que travessa el cremallera de Núria durant el seu recorregut, amb una possible

parada a Fontalba (consultar horaris d'aquesta opció). Escolta les històries inèdites i curiositats dels trens i de l'entorn a l'audioguia. No deixis de visitar el Santuari i les exposicions que trobaràs a la Vall."



Viatge amb el Telecabina Cadí-Moixeró

LA MOLINA
Cerdanya

receptiu@lamolina.cat

(+34) 972 89 20 31

lamolina.cat



"El cel als teus peus: viatja amb el telecabina Cadí-Moixeró. El Telecabina Cadí-Moixeró, et porta fins al refugi Niu de l'Àliga, a 2537 metres, on podràs gaudir de les magnífiques vistes de la Cerdanya, el Berguedà i el Ripollès.

No marxis de La Molina, sense fer el circuit de la natura i el circuit de les mines. Són recorreguts circulars per a fer a peu i on descobrir la fauna del territori, o l'antic passat miner de La Molina (sense cost addicional)."



Descens amb caiaac pel Ter

KAYAK DEL TER

Baix Empordà

info@kayakdelter.com

(+34) 662 159 469

kayakdelter.com



"Vine a gaudir d'una experiència única al riu Ter. Descens turístic-fluvial en caiaac, amb diferents trams que recorren zones del Gironès i el Baix Empordà, de gran valor paisatgístic. Formen part dels corredors biològics mediterranis inclosos dins el programa Xarxa Natura 2000, amb



un bosc de ribera dels més ben conservats de Catalunya. Una manera de descobrir el nostre entorn, lúdica i activa, amb especial respecte i protecció cap a la biodiversitat que ens envolta. Apte per a tota la família. Empresa adherida a la Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS)".



Excursió guiada amb caiaac

KAYAKING COSTA BRAVA

Alt i Baix Empordà i La Selva

info@kayakingcostabrava.com

(+34) 972 77 38 06

kayakingcostabrava.com



Excursions guiades amb caiaac de travessia des de diferents punts de la Costa Brava.

Podràs descobrir racons amagats, cales inaccessibles i coves de gran bellesa.



La Fageda sobre rodes

CENTRE LOGÍSTIC DE BICICLETES D'OLOT

Garrotxa

garrotxambici@gmail.com

(+34) 972 69 20 23

garrotxambici.com



Pedalada per la via verda fins al pla de les Preses i la Vall d'en Bas, per després seguir la vall del Corb i entrar a la fageda d'en Jordà, on poder respirar aire pur tot escoltant el silenci tranquil·lament. En la tornada a Olot descoberta de paisatges volcànics, els aiguamoixos de la Moixina i l'eixample Malagrida.





Ruta dels Ponts històrics de Vall de Núria

VALL DE NÚRIA
FERROCARRILS DE LA
GENERALITAT DE CATALUNYA

Ripollès

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



"Els ponts formen part del paisatge actual de Núria i també de la seva història. Aquesta ruta forma un petit itinerari de

4 ponts antics. Us convidem a recórrer l'itinerari i fer-vos una selfie en cadascun d'ells! A l'hivern, les rutes també es poden fer amb raquetes de neu. A cada pont hi ha una comparativa amb fotos antigues, un apunt històric per tal que els pugueu conèixer millor i un petit joc de pistes per poder fer en família. Si llegiu la informació i observeu l'entorn, podreu respondre l'enigma final i així, us faran la ruta més interessant."





Ecovies de Girona

CONSORCI DE LES
VIES VERDES DE GIRONA

Gironès

info@viesverdes.org

(+34) 972 48 69 50

viesverdes.cat



"Des d'una bicicleta la vida es veu diferent: tot agafa una velocitat adequada i passeu a formar part d'un paisatge en moviment. A la Costa Brava i al Pirineu de Girona us hi esperen molts quilòmetres de rutes i carreteres, ideals per rodar en família o amb amics, amb seguretat total, i que us faran assaborir cada tram de territori com si l'estiguéssiu creant de nou amb cada pedalada. Amb la



bici, el ritme el marqueu vosaltres, i la infinitat de propostes que trobareu s'hi adaptaran a la perfecció. La xarxa de vies verdes i vies pedalables és tan extensa que en un mateix viatge podreu descobrir petites cales de la Costa Brava, conèixer pobles medievals i recórrer senders pirinencs. Vosaltres hi poseu la curiositat i les cames. Al davant teniu més de 200 quilòmetres de motius."



Gaudeix d'un dia d'esquí i diversió a La Molina

LA MOLINA

Cerdanya

lamolina@lamolina.cat

(+34) 972 89 20 31

lamolina.cat



"Descobreix La Molina, l'estació degana dels esports d'hivern a Espanya amb el primer remuntador comercial l'any 1943. En la seva història recull esport i diversió per a tots els públics. La majoria de la seva extensió està situada a la Cerdanya, té 71 quilòmetres es-

quiabls repartits en 68 pistes per a tots els nivells, un snowpark de grans dimensions i el super pipe més gran dels Pirineus. L'estació d'esquí de La Molina destaca per ser un dels centres hivernals més avançats en recursos per a esportistes amb mobilitat reduïda."



Vol en globus per l'Empordà

GLOBALUS EMPORDÀ

Baix Empordà

info@globusemporda.com

(+34) 620 846 742

globusemporda.com



L'activitat comença aviat al matí, entre les 6:30 h i les 8:00 h, depenent de l'època de l'any en què es realitza. La sortida es fa des de Colomers. Durant el vol podreu gaudir de l'Empordà a vista d'ocell. Es veu: Illes Medes, cap de Creus, la badia de Pals, la

badia de Roses, el Ter, pobles medievals,... En aterrar, es recull el globus i s'ofereix un petit esmorzar amb coca d'ametlles i suc, acompanyat per un brindis amb cava per celebrar el vol.



Solca les onades de Roses

GRUP D'ESPORTS NÀUTICS DE ROSES

Alt Empordà

info@genroses.cat

(+34) 972 25 70 03

genroses.cat



Viu una aventura al mar de la mà de Gen Roses. Gaudeix del Mar Mediterrani navegant-lo sobre un veler, solca les onades amb un surf de vela o descobreix paratges

inoblidables del Cap de Creus en un caiac. Gaudeix del mar tant com de la terra amb Gen Roses.



Ruta Guiada de vela lleugera a L'Escala

CLUB NÀUTIC L'ESCALA

Alt Empordà

esport@nauticescala.com

(+34) 972 776 949

nauticescala.com



"Aprèn a navegar amb vela lleugera mentre descobreixes els secrets de l'entorn natural i cultural de L'Escala en una ruta guiada per un instructor titulat i amb coneixement de la zona. Activitat disponible per a persones amb discapacitat. Deixa't seduir per les activitats nàutiques: sent la sensació de



navegar d'una forma sostenible. Posem a la teva disposició tot allò necessari per gaudir del mar així com d'alguns dels racons més espectaculars de la Costa Brava. Sortirem del Port de l'Escala i navegarem pel seu entorn marítim, descobrint la seva costa des del mar."



Ruta guiada amb caiax o stand up paddle a L'Escala

CLUB NÀUTIC L'ESCALA

Alt Empordà

esport@nauticescala.com

(+34) 972 776 949

nauticescala.com



"Aprèn a navegar amb caiax o SUP mentre descobreixes els secrets de l'entorn natural i cultural de L'Escala en una ruta guiada per un instructor titulat i amb coneixement de la zona. Deixa't seduir per les activitats nàutiques: sent la sensació de navegar d'una

forma sostenible. Posem a la teva disposició tot allò necessari per gaudir del mar així com d'alguns dels racons més espectaculars de la Costa Brava. Sortirem del Port de l'Escala i navegarem pel seu entorn marítim, descobrint la seva costa des del mar."



Descobreix el paddle surf i caiaç

GRUP D'ESPORTS NÀUTICS DE ROSES

Alt Empordà

info@genroses.cat

(+34) 972 25 70 03

genroses.cat



Amb aquesta experiència descobrireu i aprendreu a remar en un caiaç doble o pujar amb pàdel surf. Recomanem aquesta



activitat tant per als que mai que mai hagin pujat amb caiaç o la taula de pàdel surf com els ja iniciats.



Lloguer de caiaç i pàdel surf

CLUB NÀUTIC ESTARTIT

Baix Empordà

activitats@cnestartit.com

(+34) 654 128 628

cnestartit.com



"Gaudeix d'una forma única les Illes Medes, explora aquest tresor de la Costa Brava amb el nostre lloguer de caiaç i pàdel surf. Aquestes activitats, adequades per a tots els nivells, et permetran navegar per aigües cristal·lines i admirar la impressionant bellesa de la regió, oferint-te

una forma emocionant de crear records inoblidables. Ja sigui remant en un caiaç o sobre una taula de pàdel surf, gaudeix de la tranquil·litat i les vistes espectaculars que aquest paradís mediterrani té per a oferir. Lloga un caiaç o un pàdel surf i viu l'experiència de les Illes Medes!"



Bateig de submarinisme al Parc Natural

UNISUB

Baix Empordà

info@unisub.es

(+34) 972 75 17 68

unisub.es



Aquesta és l'oportunitat de descobrir el món submarí en un sol dia , on experimentaràs les primeres sensacions d'un submarinista . El punt de trobada es al centre d'immersió , una hora abans de la sortida del vaixell . Primer us donem tot l'equip de busseig , i després us fem una breu explicació dels punts bàsics (aprox 10 minuts).



Quan acabem la xerrada , sortirem amb el vaixell per a fer l'immersió al mar a la part costera del Parc Natural Montgrí Medes Baix Ter. 1 Instructor per persona , a una fondària màxima de 10 metres . Serem a l'aigua uns 20 / 25 minuts . L'immersió al mar serà fàcil, còmode i divertida. Ens podrem dedicar a veure peixos, estrelles, pops, ...



Descobreix els indrets més fascinants del municipi de Palamós mentre recorres el Camí de Ronda amb la nostra completa audioguia, una eina que revelarà els secrets més ben guardats de la història local. Aquesta experiència és ideal per a totes les edats i és perfecta per ser gaudida en qualsevol època de l'any. Mitjançant la nostra aplicació, seràs conduït pels llocs d'interès més destacats al llarg del Camí de Ronda, oferint una breu, però infor-



Palamós, Ronda de Mar

AJUNTAMENT DE PALAMÓS

Baix Empordà

oficinadeturisme@palamos.cat

(+34) 972 60 05 50

palamos.cat



mativa descripció de cada punt en el moment que arribis a la seva ubicació. Siguis qui siguis i independentment de les teves capacitats auditives, les explicacions estan adaptades per a persones amb discapacitat auditiva, disponibles tant en format d'àudio com de text. Descarrega l'aplicació fàcilment per a dispositius Android i Apple i prepara't per a una immersió total en la història i la cultura de Palamós a través del Camí de Ronda.



Ruta de les platges i les arts de pesca

OFICINA DE TURISME DE LLANÇÀ

Alt Empordà

turisme@llanca.cat

(+34) 972 38 08 55

visitllanca.cat



"Mitjançant plafons interpretatius situats a les principals platges/indrets del municipi (Cap de Ras, Grifeu, El Port, El Castellar, La Farella, Les Tonyines i Cau del Llop), descobrirem els diferents arts de pesca que es

practicaven antigament. Llançà ha estat sempre una població pesquera, en aquests verals de la Mar d'Amunt, al nord de Cap de Creus, hi deu haver hagut pescadors des dels temps més antics fins ara."



Viu l'experiència del vol indoor

WINDOOR EMPURIABRAVA

Alt Empordà

reserve@windoor-realfly.com

(+34) 972 45 40 40

empuriabrava.windoor-realfly.com



"Vine al túnel de vent Windoor Empuriabrava i descobreix la increïble sensació de volar amb els nostres instructors! Aquesta experiència és única i inoblidable per a gaudir-la amb la teva família o amics. Cada vol al túnel de vent equival a un salt amb avió

des de 4.000 metres d'altura. No cal que siguis professional, l'única norma és que has de tenir més de quatre anys i moltes ganes de passar-ho bé, t'atreveixes? L'experiència inclou una petita sessió formativa, l'equipament i l'experiència de volar."



Ruta Burricleta: Petits pobles de l'Empordà

BURRICLETA

Baix Empordà

baixemporda@burricleta.com

(+34) 972 75 50 82

burricleta.com



La burricleta, la bicicleta rural elèctrica, fàcil i simpàtica t'ajudarà a descobrir el territori sense esforç i amb un somriure. Els petits pobles medievals formen part de manera indissoluble del paisatge empordanès. Pobles situats dalt de petits turons que dibuixen la silueta d'aquest territori que s'obre a la mirada de l'espectador curiós.



Bateig Astronòmic

CAMPING BASSEGODA

Garrotxa

info@bassegodapark.com

(+34) 972 54 20 20

bassegodapark.com



Gaudeix d'una experiència sensorial única: un recorregut audiovisual per al firmament adaptant el contingut del bateig astronòmic

a les circumstàncies meteorològiques del moment i a l'època de l'any perquè sigui una experiència inoblidable.



EXPERIÈNCIES CULTURALS



Visita amb clau a la vila medieval

TURISME HOSTALRIC

La Selva

turisme@hostalric.cat

(+34) 972 87 41 65

turismehostalric.cat



Converteix-te en la mestressa o l'amo de la vila medieval d'Hostalric amb les claus de la



vila, i podràs obrir dues torres medievals, el camí de ronda de la muralla i una cova!



Toca Toca al Museu dels Sants

TURISME GARROTXA

Garrotxa

museusants@olot.cat

(+34) 972 26 67 91

ca.turismegarrotxa.com



"Als museus també es poden tocar coses. Hem preparat quatre racons perquè pugueu tocar les peces. El Museu dels Sants d'Olot és una institució, inaugurada l'any 2007, que té l'objectiu de presentar l'ofici dedicat a la fabricació artesanal d'imatgeria religiosa. Amb la voluntat d'ampliar-ne l'àmbit d'acció, també dedica una atenció

especial a la resta d'oficis artesanals, a la cultura popular i tradicional, i a la vida i l'obra de Marian Vayreda, un dels socis fundadors del primer taller d'imatgeria de la ciutat, El Arte Cristiano, juntament amb el seu germà Joaquim i amb Josep Berga i Boix. Preu: Adults 3€ i nens gratuït"



La Peralada Medieval

**CENTRE DE TURISME
CULTURAL SANT DOMÈNEC -
AJUNTAMENT DE PERALADA**
Alt Empordà

oficina.turisme@peralada.cat
(+34) 972 53 88 40
visitperalada.cat



"Peralada és una de les poblacions medievals més importants de l'Empordà. El seu llegat historicocultural és present en els carrers plens d'encant de la vila. A través d'un recorregut pels indrets més emblemàtics del poble, aprendrem com era la vida en l'època medieval així com el llegat del seu fill més il·lustre: Ramon Muntaner. Aquesta visita al centre històric inclou

l'entrada al Centre de Turisme Cultural Sant Domènec (Museu de la vila) on descobrirem, entre moltes coses, el claustre romànic (dels s. XI – XII) i les restes de l'oppidum iber. Entrarem també a l'església de Sant Martí, on coneixerem l'evolució arquitectònica d'aquest antic temple parroquial, a més de passejar pels carrers i places més importants."



Panoràmica de Girona

ASSOCIACIÓ DE GUIES DE GIRONA
Gironès

(+34) 972 211678
(+34) 657 521 445
gironawalks.com

Es tracta d'una visita d'1,5 hores de duració sense entrades que ens permetrà descobrir el barri vell de Girona. Passejarem pel barri de Sant Pere, on veurem l'exterior del monestir de Sant Pere de Galligants i els Banys

Àrabs; seguidament ens introduïrem a la part més antiga de Girona, on contemplarem la Catedral i visitarem el call; i recorrerem alguns carrers de l'antic barri gremial.



Les pintures romàniques de Santa Eulàlia

**CENTRE DE TURISME
CULTURAL SANT DOMÈNEC -
AJUNTAMENT DE PERALADA**

Alt Empordà

oficina.turisme@peralada.cat

(+34) 972 53 88 40

visitperalada.cat



Us proposem una ruta turística pel ric patrimoni arqueològic, històric i artístic de de l'Església de Santa Eulàlia de Vilanova de la Muga per descobrir què s'amaga darrere d'aquest conjunt monumental. A l'interior, es donarà a conèixer les pintures murals romàniques de la nau central, amb el Pantocràtor i les imatges del tetramorf i dues escenes de la vida de Jesús. En els darrers



anys (2018-2019) s'han realitzat treballs de restauració que han permès trobar pintures murals, probablement del segle XVII, de les quals no es tenia constància, destacant-ne la troballa de la imatge de Santa Eulàlia. Seguidament realitzarem un itinerari guiat per descobrir les principals restes medievals de la vila, entre les quals destaquem la resclosa medieval, punt d'origen del vell rec del molí.



Un museu que us convida a conèixer l'impressionant sistema de producció de farina, la energia de l'aigua i la seva turbina Francis, la importància del blat i de la farina



Ecomuseu Farinera

ECOMUSEU FARINERA

Alt Empordà

informacio@ecomuseu-farinera.org

(+34) 972 25 05 12

ecomuseu-farinera.org



per obtenir els diferents tipus de pa que mengem i com la humanitat ha transformat el blat durant els 10.000 anys que fa que se alimenta d'ell. Molins, aigua, farina i pa.



Ruta guiada pels racons de Sant Hilari

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

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



Carrerons plens d'històries, cases on naixeren personatges importants, agradables placetes, edificis rellevants, paisatges naturals, fonts que vessen aigua per tot arreu i et prometen un estiu refrescant. Et meravellaràs amb tot el que la capital de les Guilleries t'ofereix. Simplement segueix al



guia local que t'acompanyarà i deixa't anar. La visita al poble de Sant Hilari Sacalm us proposa recórrer el seu passat en un itinerari d'una hora i mitja aproximadament on descobriràs el patrimoni arquitectònic, artístic i immaterial i fets curiosos d'aquests.



Visita guiada al Museu de la Pesca

MUSEU DE LA PESCA - ESPAI DEL PEIX
Baix Empordà

infomuseu@palamos.cat
(+34) 972 60 04 24
museudelapesca.org



"A través d'un pròleg audiovisual i de 5 àmbits, la visita guiada descobreix diferents aspectes d'aquest ofici, dels seus orígens mil·lenaris fins a l'actualitat: els peixos de la nostra mar, els espais de pesca, els oficis relacionats amb la mar, la vida quotidiana

dels pescadors, les embarcacions, els or-meigs, les tècniques i la tecnologia, i molts més temes apassionants. Visitan's de forma particular o amb un grup concertat i reduït d'un mínim de 20 persones."



Ciutadella de Roses

CIUTADELLA DE ROSES

Alt Empordà

patrimoni@roses.cat

(+34) 972 15 14 66

shopibotiga.com



Un “passeig d'història” que us transportarà a l'època grega, romana i medieval de l'antiga Roses. Descobrireu perquè aquestes civilitzacions es van establir en un indret tan privilegiat i com eren les seves vides.



Girona Monàstica

MUSEU D'ARQUEOLOGIA DE CATALUNYA-GIRONA

Gironès

[macgironagalligants.cultura](http://macgironagalligants.cultura.gencat.cat)

@gencat.cat

(+34)972202632

macgirona.cat



Veniu a descobrir les històries que ens acostaran a la realitat de dos monestirs benedictins, Sant Pere de Galligants i Sant Daniel. Dos monestirs subjectes a una ma-

teixa regla, la Regla de Sant Benet, amb uns punts en comú i, alhora, amb unes notables diferències que han marcat la singularitat de cadascun d'ells.



Visita guiada: Castelló d'Empúries. Tastapatrimoni

ECOMUSEU FARINERA

Alt Empordà

turisme@castello.cat

(+34) 688 331 094

ecomuseu-farinera.org



Un recorregut per la vila medieval de Castelló d'Empúries amb maridatge begudes DO Empordà. El recorregut inclou l'entrada als museus: Ecomuseu Farinera, Museu

Cúria Presó i Basílica de Castelló d'Empúries i a les restes arqueològiques del Miqwè de la sinagoga del Puig del Mercadal. Una oportunitat única!



Enfarina't, descobreix l'Ecomuseu Farinera

ECOMUSEU FARINERA

Alt Empordà

informacio@ecomuseu-farinera.org

(+34) 972 25 05 12

ecomuseu-farinera.org



Descobreix els secrets de fer farina al vell molí fariner comtal convertit en moderna fàbrica de farines. L'activitat permet el tastet de pa de Tramuntana, Cervesa del Festival ISTIU i Aigua de Vilajuïga. Pels infants oferim suc de fruita. Cada diumenge a les 12h. L'activitat es realitzarà si hi ha un mínim de 6 persones inscrites.



Visita a l'Espai Cràter

ESPAI CRÀTER

Garrotxa

sau.crater@olot.cat

(+34) 972 27 91 32

tickets.espaicrater.com



Vine a descobrir de manera lliure o guiada l'exposició de referència sobre vulcanisme. Una mostra totalment interactiva, amb audiovisuals, experiències immersives, realitat augmentada i virtual, ludificació



i videomapatge. L'Espai Cràter permet aprendre sobre volcans des de l'interior d'un volcà: una experiència única pensada per a totes les edats!



Empúries Premium

MUSEU D'ARQUEOLOGIA DE CATALUNYA-EMPÚRIES

Alt Empordà

reservesempuries@gencat.cat

(+34) 972 77 59 76

macempuries



Gaudiu d'una visita privada i exclusiva en companyia d'un guia expert al jaciment d'Empúries, situat prop del mar, a la Costa Brava. Empúries és l'única ciutat grega a la Península Ibèrica, la qual cosa la converteix en un destí únic. Durant el recorregut, el guia us portarà a través de la història d'aquesta antiga ciutat

i us revelarà els seus secrets. Explorareu la ciutat grega, la ciutat romana i el museu i tindreu l'oportunitat d'utilitzar ulleres de realitat virtual per viatjar al passat i recórrer l'àgora, l'antic port i el fòrum de la ciutat. En acabar, podreu relaxar-vos i gaudir d'una copa de vi i un petit refrigeri als jardins del jaciment.



Viu una experiència 100% agroturisme

GRANJA MAS BES

Gironès

info@masbes.com

(+34) 639 014 269

masbes.com



Mas Bes és una granja de vaques amb una tradició lletera de més de 100 anys. Durant la visita guiada, els més petits es podran divertir donant menjar i acaronent diferents animals com; conills, cabres, gallines, ovelles, burros, vedells. A més a més,



podràs veure com és el dia a dia en el camp, visitareu el museu de la pagesia, descobrireu com som sostenibles i podreu degustar alguns dels nostres productes a l'agrobotiga. Durada de la visita 1h 30 min. (Cada cap de setmana a les 11:30).



Descobreix la 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



"Passeja't pel barri de la Catedral i descobreix la Girona Episcopal. Amb una entrada única, explora tres edificis emblemàtics: la Catedral, la Basílica de Sant Feliu i l'antic Palau Episcopal, avui Museu d'Art. Endinsa't en més de mil anys d'art i història. La Catedral exposa tresors com el Beatus de

Girona (s. X) i el Tapís de la Creació (s. XI); la Basílica destaca per la seva arquitectura gòtica i conjunt de sarcòfags paleocristians i art gòtic català; i el Museu d'Art aplega una de les col·leccions més importants d'art català dels segles X a XXI".



Casa Natal Salvador Dalí

CASA NATAL SALVADOR DALÍ

Alt Empordà

visita@casanataldali.cat

(+34) 658 107 154

casanataldali.cat



"Aquí, on tot va començar, a la Casa Natal Salvador Dalí, t'espera un viatge de descobri-

ment, un relat bategant, un trajecte visual i sonor pels diferents prismes d'un personatge tan universal com poliedric. Hi trobaràs una ruta guiada on imatges, espais i objectes comuniquen, amb hologrames i finestres que parlen, mappings i efectes visuals, calidoscopis gegants i paisatges immersius. Un espai únic al món on es despleguen les mil cares de Salvador Dalí. Conèixer l'artista per entendre l'obra, dialogar amb el Dalí més íntim per accedir al geni. De la infància al bany de masses, de Figueres al món..."



Laberint de pedres

TOSCA

Garrotxa

info@tosca.cat

(+34) 616 132 503

tosca.cat



Recorregut laberíntic en un paisatge rural peculiar, modelat sobre la lava a costa d'esforç i perseverança. Passejarem pel Parc de Pedra Tosca, un indret on desco-



brirem la història que amaguen els murs i barraques de pedra i observarem tot el paisatge amb conreus tradicionals que el caracteritzen.



elBulli1846. Museu d'una revolució gastronòmica

ELBULLI1846

Alt Empordà

info@elbulli1846.com

(+34)638001846

elbullifoundation.com



"Un espai únic pensat per a compartir el llegat d'elBulli, on reflexionar sobre la gastronomia, el coneixement i la innovació. El recorregut expositiu per elBulli1846 inclou diversos espais: La zona exterior: (On es comparteixen reflexions al voltant de la cuina i de la innovació, es ret homenatge als Bullinianos i es presenta la metodologia Sa-

piens). L'espai que ocupava el restaurant per conèixer la història i les claus de la revolució gastronòmica de elBullirestaurante. L'espai dedicat a les relacions interdisciplinàries que van enriquir la capacitat innovadora d'elBulli. I un espai dedicat a elBulliDNA, on es mostren els projectes realitzats des que es va constituir elBullifoundation."



Els Bretons de la Vila

TURISME DE PUIGCERDÀ

Cerdanya

turisme@puigcerda.cat

(+34) 972 88 05 42

puigcerda.cat



Puigcerdà, un destí turístic excepcional que captiva els visitants amb la seva rica gastronomia, arquitectura històrica i emocionants experiències culturals. No només

trobaràs llocs d'interès, sinó que et convidem a explorar la nostra vila a través de la innovadora "Ruta de Petjades Culturals" i a participar en la inoblidable gimcana "Els Bretons de la Vila". Volem que coneguis Puigcerdà d'una manera divertida. Aquesta gimcana et convida a explorar, posant en valor els nostres recursos com a dinamitzadors del turisme familiar. Una oportunitat única per interactuar amb la comunitat local i gaudir de moments plens de diversió mentre descobreixes els secrets més ben guardats de la vila. Puigcerdà t'espera amb les seves portes obertes.





Can Mario, museu d'escultura contemporània

FUNDACIÓ VILA CASAS

Barcelonès

canmario@

fundaciovilacasas.com

(+34) 972 30 62 46

fundaciovilacasas.com



Can Mario ofereix visites guiades a la recentment renovada exposició permanent d'escultura contemporània. El nou reco-

regut posa en diàleg, independentment de cronologies i tendències, el conjunt de la col·lecció, per tal de potenciar-ne noves interpretacions i fomentar les relacions plàstiques entre generacions. Cal destacar que les noves col·leccions es presenten seguint uns innovadors criteris museogràfics, més diàfans i espaiats, amb la intenció de potenciar cada una de les obres i establir una major proximitat amb el públic. Podrem trobar-hi escultures de Sergi Aguilar, Rosa Amorós, David Bestué, Pep Duran, Gabriel, Anna III, Antoni Llena, Gerard Mas, Xavier Medina Campeny, Joan Miró, Aurèlia Muñoz, Jaume Plensa, Stella Rahola Matutes, Amèlia Riera i Francesc Ruestes, entre molts altres artistes.





Patrimoni Indià, Centre Interpretació Indians Begur

TURISME BEGUR
Baix Empordà

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



"Descobreix al teu ritme els principals elements patrimonials del centre de Begur: cases indianes, Centre d'Interpretació, torres de defensa, castell. El patrimoni indià juntament amb el centre d'Interpretació reflecteixen la vida de molts begurencs que el segle XIX emigraren a "les Amèriques" fugint de la crisi econòmica del moment, i que retornaren posteriorment amb una important fortuna. La visita al centre d'interpretació es complementa amb la ruta patrimonial a través d'un sistema d'audioguia. L'entrada al CIIC-Begur i la visita a la Ruta Patrimonial amb audioguia són gratuïtes."



Joc familiar de descoberta del Barri Vell

TURISME BANYOLES

Pla de l'Estany

turisme@ajbanyoles.org

(+34) 972 58 34 70

ajbanyoles.org



"Voleu saber quina solució van trobar els habitants de Banyoles per evitar les disputes per l'aigua? Ho descobrireu jugant al joc autoguiat "Entre la pedra i l'aigua". Voltareu pel barri vell i caldrà buscar coses amagades, observar, comptar, imaginar, respondre preguntes, prendre mides, descobrir... en definitiva, posar a prova el vostre enginy

i la vostra capacitat de jugar en família. Veniu a l'oficina de turisme a recollir el joc autoguiat o bé, us el podeu descarregar a la nostra web. Activitat familiar per passar una bona estona tot descobrint la ciutat a través del joc. Si aconsegiu resoldre l'enigma veniu a l'oficina de turisme i us entregarem un petit obsequi"



Visita lliure al Jardí Botànic Marimurtra

JARDÍ BOTÀNIC MARIMURTRA

La Selva

marimurtra@marimurtra.cat

(+34) 972 33 08 26

marimurtra.cat



"Sobre la primera cala de la Costa Brava s'ubica el Jardí Botànic Marimurtra. Es tracta d'un indret privilegiat on gaudir de la riquesa del seu patrimoni botànic, arquitectònic, paisatgístic i humà. Un paradís del món vegetal que gràcies al seu context geogràfic guarda una estreta relació amb la

mar Mediterrània. Marimurtra acull a famílies, col·legis i visitants de tot el món amb l'objectiu de donar a conèixer la botànica, la ciència i els meravellosos paisatges de la Costa Brava, així com la història de Carl Faust, el fundador de Marimurtra."



Vine a la nostra granja d'ovelles

PERALADA MAS MARCÈ

Alt Empordà

visites@peraladamasmarse.com

(+34) 972 53 80 03

peraladamasmarse.com



Vine a viure el dia a dia d'una granja d'ovelles ecològica i sostenible; a més, coneixeràs la nostra producció de làctics ecològics. Aprenderàs a fer formatge, a cardar i filar la llana, tastaràs els nostres productes làctics i podràs



anar fins el corral a donar un biberó a un xai. Coneixeràs els nostres ramats, tenim dues races la Ripollesa i la Lacoune. Saps quina dona més llet? Vine a descobrir-ho!



Vine a esquilar ovelles amb nosaltres!

PERALADA MAS MARCÈ

Alt Empordà

visites@peraladamasmarse.com

(+34) 972 53 80 03

peraladamasmarse.com



Cada mes de maig esquilem els nostres ramats, si vens o podràs veure de primera mà i fins i tot poder podràs provar a esquilar tu mateix. A més gaudiràs d'un tast dels nostres formatges ecològics elaborats amb la llet de

les nostres ovelles. També podràs participar en el taller de llana, a on aprendràs com es renta la llana, com es carda i com es fila. I sobre tot gaudiràs d'una activitat diferent que només fem un mes a l'any.



Visita a l'antic Hospital de Santa Caterina

MUSEU D'ART DE GIRONA

Gironès

reserves.girona.acdpc@gencat.cat

(+34) 972 94 29 59

gencat.cat



Us proposem un recorregut pels espais més singulars de l'Antic Hospital de Santa Caterina, avui seu de la Delegació del Govern de la Generalitat de Catalunya. Resseguirem els rastres de l'antiga funció

hospitalària, visitarem l'antiga farmàcia, una de les més antigues i completes conservades a Catalunya, i ens aproparem a les històries i la vida quotidiana de l'edifici quan era hospital.



Aquest darrer 2024 s'ha dut a terme un gran projecte de realitat immersiva, on, gràcies a les noves tecnologies, podem viatjar al castellot iberoceràta en època d'Anníbal, i fins i tot formar part del seu exèrcit. Descobrint l'assentament de



Castellot de Bolvir: Passeig immersiu

AJUNTAMENT DE BOLVIR

Cerdanya

museu@bolvir.cat

(+34)972895001

bolvir.cat



primera mà. A més, gràcies a l'arqueologia experimental s'ha pogut reconstruir una casa típica ceretana, feta mitjançant els mateixos procediments tècnics i constructius emprats en l'època.



La Capella Sixtina Ceretana, Talltorta

AJUNTAMENT DE BOLVIR

Cerdanya

museu@bolvir.cat

(+34) 972 89 50 01

bolvir.cat



La “Capella Sixtina Ceretana” és una joia del barroc ceretà, amb gairebé totes les pintures murals barroques originals de 1718. Documentada des de 1667, ha estat

sotmesa a excavacions arqueològiques i restauracions que van revelar un temple romànic sepultat sota l'església actual. Historiadors han identificat dues possibles esglésies desaparegudes: Santa Fe de Talltorta, desapareguda al segle XVII, o Sant Climent del Soler. A més, una experiència immersiva i innovadora a la Rectoria permet conèixer en profunditat aquestes pintures murals barroques a través del mossèn que les va encarregar, oferint una visió detallada i enriquidora de l'art i la història de l'església.





EXPERIÈNCIES DE BENESTAR



Mindful Sunrise

EDGAR TARRÉS FALCÓ

Alt Empordà

go@edgatarres.com

(+34) 606 579 826

edgatarres.com



Contemplar el canvi de la llum... Dels colors... Veure sortir el sol a la Costa Brava és tot un espectacle. Si a més, aquest va acompanyat d'una sessió de mindfulness amb sons harmònics, l'experiència és doblement gratificant pels teus sentits i per la teva ànima. Una manera creativa de



començar el dia amb harmonia i equilibri que t'aportarà altes dosis de benestar. Sensacions infinites de pau, a Punta Falconera, Roses. Sentir que et cuides. Saber que et regales instants de gran bellesa. Una vida de qualitat són moments com aquests... Vine a veure'ls amb un Mindful Sunrise.



Caminar Conscient

EDGAR TARRÉS FALCÓ

Alt Empordà

go@edgatarres.com

(+34) 606 579 826

edgatarres.com



"Posar l'atenció en els detalls és un regal pels sentits. La brisa del mar... els seus sons... les diferents intensitats del blau, del verd... els aromes del romaní, la farigola, els pins... i com no, la bellesa del Silenci. Anar caminant a poc a poc, amb una sessió de mindfulness per entrar profundament amb el paisatge és tot una revolució per la

nostra salut i el nostre benestar. Aquesta experiència es pot realitzar en indrets a la Natura que es vulgui, però us proposo Punta Falconera, dins el PN de Cap de Creus, a Roses. Un indret molt especial i saludable, on podràs gaudir d'aquests moments de calma i pau tan necessaris."



Qi Gong (Txi-kung) davant del mar

VALÉRIE ESPINASSE I MBOOTAAAY

Alt Empordà

val@valespi.com

(+34) 679 017 285

valespi.com



"Com t'imagines que se't queda la cara començant el dia davant del mar, respirant i somrient? Fent moviments harmoniosos amb consciència i concentració, acompanyats de la respiració. Davant del mar, en un bosc o una vinya. Els peus a la sorra o la

terra. La mirada cap a l'horitzó. El cos fluid com l'aigua. Amb un somriure interior. Tanca es ulls i sent el benestar després de la sessió. La calma. El silenci intern. L'energia tranquil·la."



"Trepitjar la terra. Fort. Més fort. Com si fóssim una bandada d'elefants. Formar un cercle, sentir-nos tribu i continuar trepitjant la terra. Afluixar genolls, pelvis, braços,



Mindfulness en família

VALÉRIE ESPINASSE I MBOOTAAAY

Alt Empordà

val@valespi.com

(+34) 679 017 285

valespi.com

espatlles, cap, boca... A ritmes de tambors. Deixar anar la veu, alliberar-se. Moure tot el cos. Jugar. Riure. Després, silenci. Ens mirem. Floc de cabells pegat al front. La respiració accelerada. El cor també. I el primer somriure. Ample. Sincer. Contagiós. La ment callada. Presència. Benvinguts a una sessió de Mindfulness en família."



Reserva temps junts a La Cova d'Aigua

PALAU FUGIT

Baix Empordà

wellness@palaufugit.com

(+34) 872 98 73 62

palaufugit.com



"Relaxació amb tots els sentits combinada amb un vi espumós o un còctel saludable. Aquesta experiència inclou: Una hora a La Cova d'Aigua, un massatge corporal relaxant de 60 minuts per persona (peus, cames, braços, abdomen, esquena i cap), és un massatge amb olis orgànics i olis essencials de Scens, amb efectes calmants,

relaxants i hidratants, i està especialment formulat per a calmar i relaxar cos i ment, portant-te a una profunda relaxació amb les mans de la nostra terapeuta experta. Obligatori el banyador per a l'ús de La Cova d'Aigua. El barnús, les sabatilles i les tovalloles són proporcionades per l'hotel. Imprescindible reserva prèvia."



Spa Day a Mas de Torrent Hotel & Spa

MAS DE TORRENT HOTEL & SPA

Baix Empordà

spa@mastorrent.com

(+34) 972 30 32 92

mastorrent.com



Un dia de relax i desconexió en Mas de Torrent Hotel & Spa, sense necessitat d'estar allotjat a l'hotel. Gaudeix d'un massatge corporal de 60minutos, accés al Spa, piscina exterior i solàrium de l'hotel.

A més, de poder degustar el nostre Menú de mig dia en el Restaurant Mas de Torrent dirigit pel xef de dues estrelles Michelin Ramón Freixa.



100% Relax

SALLÉS HOTELS CALA DEL PI BEACH RETREAT

Baix Empordà

hotelcpi@salleshotels.com

(+34) 972 82 84 29

salleshotels.com



"Perquè a l'Hotel Cala del Pi ens preocupem pel vostre benestar, hem dissenyat una experiència única només per tu. Relaxa't a les mans dels nostres terapeutes i gaudeix

d'una desconexió assegurada. T'ajudem a gaudir d'un moment únic, exclusiu i personalitzat. Inclou: Allotjament a l'habitació doble, esmorzar de bufet, un massatge de 45 minuts per persona a escollir entre: massatge relaxant o bé un massatge aromàtic personalitzat (lavanda, coco, cítric), accés a l'spa: piscina climatitzada, seients aquàtics, salts d'aigua, hammam amb cromoteràpia, banyera d'hidromassatge, sauna finlandesa..."





Yoga amb vistes

SALLÉS HOTELS MAS TAPIOLAS COUNTRY LODGE

Baix Empordà

hotelmt@salleshotels.com

(+34) 972 83 70 17

salleshotels.com



"Perquè a l'Hotel Cala del Pi ens preocupem pel vostre benestar, hem dissenyat una experiència única només per tu. Relaxa't a les mans dels nostres terapeutes i gaudeix d'una desconexió assegurada. T'ajudem a gaudir d'un moment únic, exclusiu i personalitzat. Inclou: Allotjament a l'habitació doble, esmorzar de bufet, un massatge

de 45 minuts per persona a escollir entre: massatge relaxant o bé un massatge aromàtic personalitzat (lavanda, coco, cítric), accés a l'spa: piscina climatitzada, seients aquàtics, salts d'aigua, hammam amb cromoteràpia, banyera d'hidromassatge, sauna finlandesa..." "El ioga ens proporciona molts beneficis; és equilibri entre el cos i la ment per aconseguir un benestar superior i ser la millor versió de nosaltres mateixos. Ser conscients i viure feliços amb el que tenim en el moment present gràcies a les respiracions i postures del ioga.

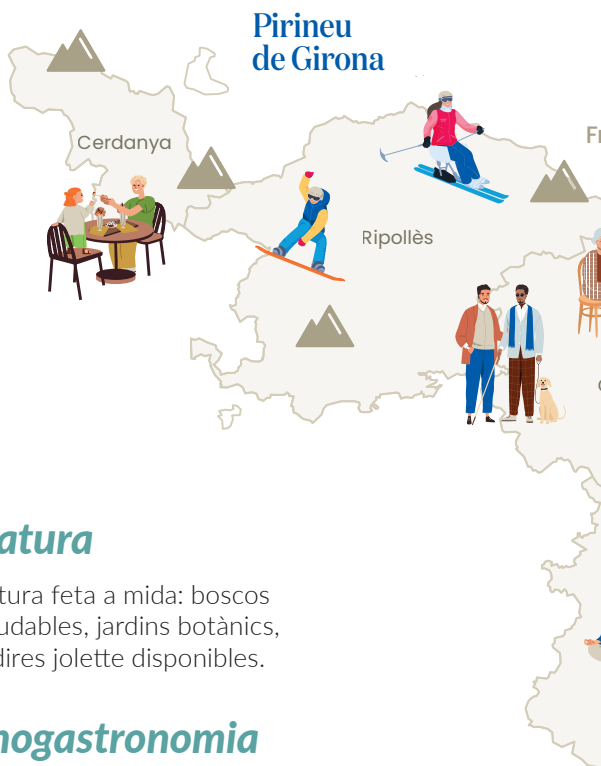
Moments que reparen, connecten, arregen i omplen d'energia. La calma, la pau i la tranquil·litat de la vall de Solius és ideal per relaxar-se. Proveu-ho! Inclou: Allotjament en habitació doble, esmorzar buffet, 80 minuts de una classe de ioga en un entorn envoltat de vegetació i calma tot prenent consciència de la respiració, accés a l'Spa".

Gaudeix sense límits

Per què triar la Costa Brava i el Pirineu de Girona

Experiències per a tothom

Més de **60 experiències** per a tothom: caiac, vol amb globus, equinoteràpia...



Accessibilitat

Sense barreres idiomàtiques: rutes QR, audioguies, maquetes, llengua de signes...

Natura

Natura feta a mida: boscos saludables, jardins botànics, cadires jolette disponibles.

Cultura

Museus i patrimoni accessibles: rampes, visites guiades i circuits.

Enogastronomia

Tasta la cuina tradicional Km 0 arreu del territori i el vi DO Empordà als 18 cellers accessibles.

Salut i Benestar

Un paradís on el mar i la muntanya s'abracen, creant escenaris magnífics per cuidar el cos, l'ànima i la ment. Envoltat de terra, aire, aigua i foc, i viuràs sensacions tan agradables com inoblidables.

6

càmpings amb segell
Wheelchair Friendly
i una àmplia oferta
d'allotjaments adaptats

22

municipis amb platges
accessibles: rampes,
cadira amfíbia i serveis
d'acompanyament

220

quilòmetres de costa,
troba el Pirineu més
mediterrani a màxim
1h de distància



SERVEIS

DESTINACIÓ SENSE BARRERES



**3 CADIRES
JOËLETTE**

**ESQUÍ
ADAPTAT**



**PLATJES
ACCESSIBLES**

HANDBIKE



PROXIMITAT

TRANSPORT RÀPID I ACCESSIBLE



TREN D'ALTA VELOCITAT

Des de Girona a

Madrid - 3h i 24 min

Barcelona - 38 min

París - 5h i 44 min



AEROPORT GIRONA - COSTA BRAVA

i l'aeroport de Barcelona
a 1h en cotxe o en tren

Més informació a
costabrava.org





Edita

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Disseny i producció

Safareig Creatiu S.C.

Traducció

Link Multilingue, SL

Fotografia

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.

Imatges cedides per

Arxiu Imatges PTCBG, companyies
membres dels clubs de màrqueting
del PTCBG

Costa Brava i Pirineu de Girona

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

