

Cap de setmana
Som ✨
Benestar

Trobades de benestar
holístiques pel cos,
la ment i l'ànima

17-18
setembre 2022

Costa Brava
i Pirineu de Girona

Ioga

Meditació

Tallers

Nutrició

Xerrades

El festival

Les comarques gironines destaquen per la seva llarga tradició termal i terapèutica i per aquest motiu s'ha creat el Club de Salut i Benestar de la Costa Brava i el Pirineu de Girona, impulsat pel Patronat de Turisme Costa Brava Girona de la Diputació de Girona, amb la intenció d'impulsar l'oferta turística de benestar existent a la demarcació. Actualment aquest club compta amb una trentena d'associats, entre els quals hi ha spas, centres de benestar i allotjaments per a retirs, i també una notable oferta d'empreses que proposen activitats de meditació, ioga i cuina saludable.

Amb aquest festival es vol oferir trobades de benestar holístiques per al cos, la ment i l'ànima dirigides per empreses del territori o per altres professionals referents en l'àmbit del benestar la majoria dels quals són de les comarques gironines o bé hi tenen algun vincle. Perquè **#InCostaBrava #InPyrenees** és un territori on es respira benestar.

Les activitats

Masterclass ioga al barri vell de Girona

Tai-Chi & *brunch* a Sa Boadella ✧ Mindful eating

Atura't i respira ✧ Winefulness

Sunrise Mindfuleating ✧ Tai-Chi a Sa Boadella

Cuinem Silvestre

Graella de *Programació*

Cap de setmana. **17/18 de setembre**

Dissabte

08.00h **Masterclass ioga al barri vell de Girona**
@Happyyoga Girona
Esmorzar saludable elaborat per @espaicuinarsa i experiència de benestar a @aqvabanyansromans

08.00h **Tai Chi & brunch a Sa Boadella**
@LloretTurisme

11.00h **Mindful eating**
@espaicuinarsa

11.00h **Atura't i respira**
Ioga
@respira_lliure
@maspinedaoix

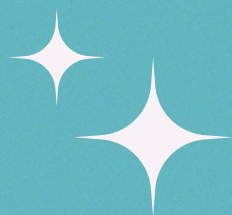
18.00h **Winefulness**
@edgartarresfalco
@pgacatalunyaresort

Diumenge

07.00h **Sunrise Mindfuleating**
@edgartarresfalco i @espaicuinarsa
al Jaciment d'Empúries

08.00h **Tai-Chi a Sa Boadella**
@LloretTurisme

11.00h **Cuinem Silvestre**
Taller
@aromesalbosc
al @montjuicbbgirona



Activitats cap de setmana *pel territori*

Ioga

Dissabte 17 / 8:00 h

Masterclass Ioga al barri vell de Girona,
esmorzar saludable i experiència
de benestar a Aqva Banys Romans

Et proposem començar el dia amb una *masterclass* de ioga amb Happyyoga Girona i seguidament gaudir d'un esmorzar saludable a càrrec de Mathias Hespe de l'Espai Cuinar Sa de Girona i amb la possibilitat d'acabar amb una experiència a l'spa Aqva Banys Romans.

Lloc: plaça dels Jurats

Preu: 20 € *masterclass + brunch*

Consulta les tarifes dels diferents serveis
a @aqvabanyssromans

Reserves: aqvabanysvells.com

@happyyogagirona / @aqvabanyssromans / @espaicuinarsa

Activitats cap de setmana *pel territori*

Tai-Chi

Dissabte 17 / 8:00 h

Tai Chi & brunch

a Sa Boadella

El Tai Chi és un art marcial d'origen xinès. Es podria traduir com «Màxim equilibri del cos i la ment». Es treballa l'equilibri físic i mental, la respiració conscient i profunda, la concentració i el ser "aquí i ara", per tal que el Chi (energia vital) es traslladi pel nostre cos sense bloquejos i ens ajudi a millorar i mantenir la salut a tots nivells.

En aquest cas, la pràctica la farem en plena natura i en un entorn tan meravellós com és la platja de Sa Boadella, on el contacte amb la sorra ens farà gaudir, encara més, del beneficis del Tai Chi i el Chi Kung. Agraïrem els primers raigs de sol que, amb la suau cadència de les onades, ens ajudaran a arribar a un punt de concentració i unió. En aquest espai privilegiat sentirem la força i l'equilibri del blau del mar i el verd dels pins. Posteriorment, gaudirem d'un *brunch* al "Xiringuito cala Sa Boadella"

Lloc: Cala Sa Boadella

Aforament: 20 persones

Preu: 10 €/persona (*brunch* inclòs en el preu)

Reserves: tickets.lloretdemar.org/ca/sombenestar

Activitats cap de setmana *pel territori*

Meditació

Dissabte 17 / 11:00 h

Mindful eating en companyia

Matthias Hespe des de l'EspaiCuinarSa ofereix l'oportunitat de participar en una experiència de mindful cooking: cuinarem interaccionant, compartint experiències i idees. Vine amb ganes de cuinar i desperta el teu cuiner interior: els tallers són 100 % participatius!

Gaudirem de l'activitat de cuinar i després ens menjarem la nostra creació amb una copa d'un bon vi ecològic.

L'experiència es pot ampliar amb una visita, abans del taller, al Mercat del Lleó (Girona) o a l'hort d'en Matthias. La idea és comprar o agafar entre tots els ingredients que cal abans de cuinar-los i experimentar l'ambient del mercat o de l'hort.

Lloc: EspaiCuinarSa

Aforament: Places limitades a 8 participants

Preu: 40 €/persona

Reserves: espai@cuinar-sa.es

[@espaiacuinarsa](https://www.instagram.com/espaiacuinarsa)

Activitats cap de setmana *pel territori*

Ioga

Dissabte 17 / 11:00 h

Atura't i respira

Ioga i bosc a Mas Pineda amb la Sandra
i la Laia

Gaudirem d'un tast de bany de bosc, a l'alzinar, on connectarem els nostres sentits amb la natura.

Ens deixarem sentir a través de la pràctica del ioga, i la connexió cos-ment.

Per acabar, gaudirem d'una degustació saludable i vegetal, amb la col·laboració de l'Anais d'Aromes al Bosc, per compartir sensacions i experiències.

Lloc: Mas Pineda Oix

Preu: 29 €/persona

Reserves: laia@maspineda.cat

@respira_lliure / @maspinedaoix

Activitats cap de setmana *pel territori*

Meditació

Dissabte 17 / 18:00 h

Winefulness

PGA

T'imagines un tast de vins que desperta tots els teus sentits? Winefulness és una experiència multisensorial de benestar entre vinyes per gaudir del vi d'una forma diferent i potenciar la nostra salut.

S'empren tècniques de mindfulness del so a la Natura per obrir els nostres sentits i poder gaudir dels beneficis saludables dels elements i els fruits de la terra, d'una nova forma creativa i divertida.

Lloc: Wellness PGA Catalunya

Preu: 25 €/persona

Reserves: wellness@pgacatalunya.com

[@edgartarresfalco](#) / [@pgacatalunyaresort](#)

Activitats cap de setmana *pel territori*

Meditació

Diumenge 18 / 7:00 h

Sunrise mindful eating al jaciment d'Empúries

Viu una experiència amb altes dosis de benestar by Edgar Tarrés & Matthias Hespe i comença el dia d'una forma molt especial.

Sessió de *mindfulness* a la sortida del sol per gaudir dels colors, les textures i els silencis del mar, que seran un regal per als nostres sentits.

Seguirà un esmorzar saludable amb experiència de *mindfuleating* per conscienciar-nos sobre la importància de què mengem i com ho fem per millorar la salut i el benestar del nostre cos i la nostra ment. I podràs acabar amb una visita molt especial als jaciments arqueològics del Museu.

Lloc: jaciment Empúries

Preu: 20 €/persona

Reserves: costabrava.koobin.com

[@edgartarresfalco](https://twitter.com/edgartarresfalco)
[@espaiCuinarsa](https://twitter.com/espaiCuinarsa) / [@macempuries](https://twitter.com/macempuries)

Activitats cap de setmana *pel territori*

Tai-Chi

Diumenge 18 / 8:00 h

Tai Chi & brunch a Sa Boadella

El Tai Chi és un art marcial d'origen xinès. Es podria traduir com «Màxim equilibri del cos i la ment». Es treballa l'equilibri físic i mental, la respiració conscient i profunda, la concentració i el ser "aquí i ara", per tal que el Chi (energia vital) es traslladi pel nostre cos sense bloquejos i ens ajudi a millorar i mantenir la salut a tots nivells.

En aquest cas, la pràctica la farem en plena natura i en un entorn tan meravellós com és la platja de Sa Boadella, on el contacte amb la sorra ens farà gaudir, encara més, del beneficis del Tai Chi i el Chi Kung. Agraïrem els primers raigs de sol que, amb la suau cadència de les onades, ens ajudaran a arribar a un punt de concentració i unió. En aquest espai privilegiat sentirem la força i l'equilibri del blau del mar i el verd dels pins. Posteriorment, gaudirem d'un *brunch* al "Xiringuito cala Sa Boadella"

Lloc: Cala Sa Boadella

Aforament: 20 persones

Preu: 10 €/persona (*brunch* inclòs en el preu)

Reserves: tickets.lloretdemar.org/ca/sombenestar

Activitats cap de setmana *pel territori*

Taller

Diumenge 18 / 11:00 h

Cuinem silvestre

Montjuïc Hotel B&B

Taller on coneixerem els usos culinaris i medicinals de plantes i flors silvestres comestibles i tot seguit elaborarem receptes vegetarianes per llepar-nos els dits!

Lloc: Montjuïc Hotel B&B

Preu: 45 €/persona

Reserves: 627 775 862 / experiencies@aromesalbosc.net

Cap de setmana
Som Benestar

Consulta la programació a
costabrava.org



Diputació de Girona



1822-2022

G!rona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona



Salut i benestar
Costa Brava
Pirineu de Girona

