



Costa Brava y Pirineo de Girona
Costa Brava & Girona Pyrenees
Costa Brava et Pyrénées de Gérone

La Costa Nous sommes une destination doublement préparée, doublement sûre, doublement durable et doublement innovante. Nous aimons enrichir les ressources naturelles que nous possédons déjà tout en travaillant sur tout ce qui nous rend meilleurs. Ne vous limitez pas, savourez une région qui a tout pour plaire. Visiter la Costa Brava et les Pyrénées de Gérone est une occasion de profiter davantage, de profiter doublement.

La Costa Brava i el Pirineu de Girona són el territori on es troben hotels per descansar i també per fer recessos de benestar en establiments submergits en el paisatge on dur a terme un aïllament voluntari per meditar, practicar ioga i esport, gaudir de la natura, de la identitat d'un territori i reiniciar-se amb l'ajut d'una gastronomia curosa amb els fruits de la terra i els productes de proximitat.

La Costa Brava y el Pirineo de Girona son el territorio en el que encontrarás hoteles para descansar y para hacer retiros de bienestar en establecimientos sumergidos en el paisaje, en los que podrás aislarte voluntariamente para meditar, practicar yoga y deporte, disfrutar de la naturaleza y la identidad de un territorio, reiniciándote con la ayuda de una gastronomía atenta a los frutos de la tierra y los productos de proximidad.

Here, at the Costa Jativa and Girona Pyrenees, you will find hotels for unwinding and also for undertaking wellness retreats. Establishments harmoniously integrated in their landscape, ideal for taking a break from the rush of modern life to meditate, practise yoga and sport, enjoy nature, immerse yourself in the territory, and emerge with renewed energy, with the help of a cuisine based on local produce that cares for the fruits of the earth.

La Costa Brava et les Pyrénées de Gérone offrent des hôtels où vous pouvez à la fois vous reposer et vous adonner à des séjours de bien-être. Ces établissements, immergés dans le paysage, offrent des retraites volontaires pour méditer, pratiquer le yoga et le sport, profiter de la nature, découvrir l'identité locale, et vous revitaliser grâce à une gastronomie soignée mettant en valeur les produits locaux et de proximité.

Bienestar holístico
Holistic Wellbeing
Bien-être holistique

La Costa Brava y el Pirineo de Girona son un mosaico de paisajes que te harán soñar. Un paraíso en el que el mar y la montaña se abrazan, creando escenarios magníficos para cuidar el cuerpo, el alma y la mente. Rodéate de tierra, aire, agua y fuego y vivirás sensaciones tan agradables como inolvidables. Las experiencias de salud y bienestar te harán sentir en armonía con esta tierra de playas y calas idílicas, de caminos de ronda y bosques centenarios, de grandes cimas y volcanes dormidos. Aquí encontrarás tu lugar ideal para practicar yoga, mindfulness, talleres de cocina saludable, baños de bosque, itinerarios terapéuticos y muchas actividades más. Disfrutará del placer de sentirte bien con todo tipo de servicios y tratamientos personalizados en spas y hoteles de bienestar. El bienestar en la Costa Brava y el Pirineo de Girona: El destino de los 4 elementos.

La Costa Brava et les Pyrénées de Gérone offrent un éventail de paysages que vous feront rêver. Un paradis où la mer et la montagne se rejoignent, offrant des paysages splendides pour chérir le corps, l'esprit et l'âme. Entouré de terre, d'air, d'eau et de feu, vous vivrez des sensations aussi plaisantes qu'inoubliables. Les expériences de santé et de bien-être vous permettront de vous sentir en harmonie avec cette terre de plages et criques idylliques, de sentiers côtiers et de forêts anciennes, ainsi que de sommets majestueux et de volcans endormis. Vous trouverez ici le lieu idéal pour faire du yoga, du mindfulness, des ateliers de cuisine saine, des bains de forêt, des itinéraires thérapeutiques et un tas d'autres activités. Vous aurez le plaisir de vous sentir bien grâce à une variété de services et de traitements personnalisés dans des spas et hôtels dédiés au bien-être. Le bien-être sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone :

La destination des 4 éléments.



Els paisatges de la Costa Brava i el Pirineu de Girona es renoven per l'acció constant dels nostres vents, fet que permet gaudir d'un dels aires més purs de la conca mediterrània. Des dels Pirineus fins a la Costa Brava, tot el territori disposa d'infinitat de paratges idonis per connectar amb la natura i l'aire pur. Una de les millors maneres de gaudir d'aquests espais són amb activitats mindfulness i de banys de bosc que ajuden a potenciar el benestar gràcies al silenci i la respiració conscient.

Los paisajes de la Costa Brava y el Pirineo de Girona se renuevan por la acción constante de nuestros vientos, lo que permite disfrutar de uno de los aires más puros de la cuenca mediterránea. De los Pirineos a la Costa Brava, todo el territorio dispone de infinidad de parajes idóneos para conectar con la naturaleza y el aire puro. Una de las mejores maneras de disfrutar de estos espacios son las actividades de mindfulness y los baños de bosque, que ayudan a potenciar el bienestar gracias al silencio y la respiración consciente.

The landscapes of the Costa Brava and Girona Pyrenees are constantly refreshed by the unceasing action of our winds, guaranteeing that here you can enjoy some of the cleanest air in the Mediterranean basin. From the Pyrenees to the Costa Brava, the entire region offers a wealth of landscapes that are ideal for connecting with nature and breathing clean air. One of the best ways of enjoying these areas is through mindful activities and forest baths that build your wellbeing through silence, conscious breathing, and slow walking.

Les paysages de la Costa Brava et des Pyrénées de Gérone se régénèrent grâce aux vents constants, offrant ainsi l'un des airs les plus purs du bassin méditerranéen. Des Pyrénées à la Costa Brava, le territoire regorge de lieux parfaits pour se reconnecter avec la nature et profiter de l'air pur. L'une des meilleures façons de profiter de ces espaces est de pratiquer des activités de mindfulness et des bains de forêt, qui favorisent le bien-être grâce au silence et à la respiration consciente.



La demarcació de Girona compta amb hotels de benestar i spas distribuïts per tot el territori. Cadascun d'aquests establiments té la seva pròpia personalitat i crea programes de benestar exclusius. En tots ells s'hi troben circuits temàtics a mida de les nostres necessitats, tant per a escapades en parella com per gaudir d'experiències en família. També trobem destinacions saludables properes al mar o rodejades de rius i amb una àmplia oferta de serveis i experiències de benestar.

La provincia de Girona cuenta con hoteles de bienestar y spas distribuidos por todo el territorio. Cada uno de estos establecimientos tiene su propia personalidad y crea programas de bienestar exclusivos. En todos ellos hay circuitos termales a medida de nuestras necesidades, tanto para escapadas en pareja como para disfrutar de experiencias en familia. También encontramos destinos saludables cercanos al mar o rodeados de ríos y con una amplia oferta de servicios y experiencias de bienestar.

You will find wellness and spa hotels in different parts of the province of Girona. Each of these establishments has its own distinctive personality and creates exclusive wellness programmes. All of them feature thermal circuits tailored to your needs, whether it's a weekend breakaway with your partner or to enjoy family experiences. There are also healthy destinations close to the sea or surrounded by rivers, offering an extensive range of wellness services and experiences.

La région de Gérone propose des hôtels de bien-être et des spas disséminés à travers tout le territoire. Chaque établissement possède son caractère unique et propose des programmes de bien-être sur mesure. Chacun de ces établissements propose des circuits thermaux adaptés à vos besoins, que ce soit pour des escapades en couple ou pour des moments en famille. Il existe également des destinations bien-être situées près de la mer ou au bord des rivières, avec une vaste gamme de services et d'expériences dédiés au bien-être.



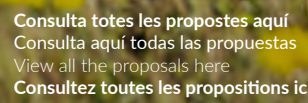
La Costa Brava i el Pirineu de Girona també és un territori de volcans adormits i de viles termals per excel·lència. Els productes naturals dels camps cuinats i guiats de manera saludable ens aporten una alimentació conscient. Pels amants del ioga i la dansa també poden gaudir d'iniciatives i experiències en entorns idíl·lics.

La Costa Brava y el Pirineo de Girona también es un territorio de volcanes dormidos y de villas termales por excelencia. Los productos naturales del campo cocinados y guiados de manera saludable nos aportan una alimentación consciente. Los amantes del yoga y la danza también pueden disfrutar de iniciativas y experiencias en entornos idílicos.

The Costa Brava and Girona Pyrenees are a territory of sleeping volcanoes and thermal spa towns. Naturally grown products harvested from the fields are prepared and cooked healthily for conscious eating. Yoga and dance enthusiasts can also enjoy initiatives and experiences in idyllic surroundings.

La Costa Brava et les Pyrénées de Gérone sont également réputées pour leurs volcans endormis et leurs stations thermales d'exception. Les produits naturels provenant des champs, cuisinés de manière saine, nous procurent une alimentation consciente. Les passionnés de yoga et de danse peuvent également profiter d'initiatives et d'expériences dans des cadres idylliques.

Experiencias de bienestar
Wellbeing experiences
Expériences de bien-être





		Aqva Bany's Romans Girona aqvabanyssvells.com Tel. + 34 972 66 48 24			Mas Garganta masgarganta.com La Pinya Tel. +34 677 44 02 76
		Cabanyes entre Valls cabanyesentrevalls.com Vall de Bianya Tel. +34 872 20 40 95			Mas Pineda maspineda.cat Oix Tel. +34 644 522 332
		Can Buch Ectourisme canbuch.com Sant Aniol de Finestres Tel. +34 872 22 27 77			Hotel Balneari Vichy Catalan hotelbalnearivichycatalan.com Caldes de Malavella Tel. +34 972 470 000
		Casa Santa Helena casa-santa-elena.org Santa Maria de Solius Tel. +34 972 83 70 21			Hotel Camiral camiral.com Caldes de Malavella Tel. +34 972 18 10 20
		Elke Spa Hotel elkehotel.com Sant Feliu de Guixols Tel. +34 872 20 21 20			Hotel Can Xiquet hotelcanxiquet.com Cantallops Tel. +34 972 55 44 55
		L'Azure Hotel lazure-hotel.com Lloret de Mar Tel. +34 972 364 658			Hotel Cala del Pi hotelcaladelpi.com Platja d'Aro Tel. +34 972 82 84 29

19	Clab Studio clabdanzaybarre.com Tel. +34 627 18 58 57	24
20	Edgar Tarrés edgartarres.com Tel. + 34 606 57 98 26	25
21	EspaiCuinarSa espaicuinarsa.com Tel. +34 605 98 92 19	26
22	Happyyoga Girona happyyogagirona.com Tel. + 34 616 95 23 14	27
23	Valérie Espinasne / Mbootay mbootay.com Tel. +34 679 01 72 85	Atenció sanitària Atención sanitaria · Health care · So

25



Caldes de Malavella
visitcaldes.com
Tel. + 34 972 48 01 03

25



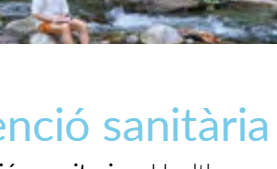
Catalunya Termal
catalunyatermal.cat
Caldes de Malavella, Sant Hilari
Sacalm, Santa Coloma de Farners

26



Lloret de Mar
lloretdemar.org
Tel. +34 972 365 788

27



El Ripollès
ripollesturisme.cat
Ripollès
Tel. +34 972 70 32 11

Atenció sanitària

Atención sanitaria · Health care · Soins de sanità

28



Hospital de Figueres
Fundació Salut Empordà
salutemporda.cat
Figueres
Tel. +34 972 50 14 00