

Festival *Som* ✨ *Benestar*

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

15-18
setembre
2022

Hotel Camiral
a PGA Catalunya Golf
and Wellness
Caldes de Malavella

**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.

Els ponents

Nina Manich ✧ Joan Carles Espejo ✧ Alba Fit Yoga

Edgar Tarres ✧ Javier Garcia Campayo

Cristina Brondo ✧ Núria Coll ✧ Clàudia Arias

Happyyoga Girona ✧ Matthias Hespe

Aromes al Bosc ✧ Fit and Eat by Anna ✧ The Wellco.

Carolina Ferrer ✧ Gaspar Hernández ✧ Maria Aurell

Graella de *Programació*



Dijous 15 de setembre

- 10.00h **Jivamukti Yoga**
Masterclass
@ninamanich
-
- 10.00h **Moviment conscient**
@joancarlesespejo
-
- 11.00h **Esmorzar saludable**
-
- 11.30h **Masterclass Ioga**
@AlbaFitYoga
-
- 11.30h **Els Beneficis de la Kombucha**
@pgacatalunyaresort
-
- 13.00h **Dinar saludable**
-
- 15.00h **Natura i silenci**
Taula rodona
-
- 16.00h **Dieta Macrobiòtica**
@CristinaBrondo
-
- 17.00h **L'entorn ha de ser saludable**
@NuriaColl
-
- 18.00h **Masterclass Ioga**
@ClaudiaAriasYoga
/ tots els nivells i intensitats
-
- 18.00h **Rocket Yoga**
Masterclass
@AlbaFitYoga
/ intensitat alta

Divendres 16 de setembre

- 10.00h **Happyyoga Girona**
Masterclass
-
- 10.00h **Conferència**
Javier García Campayo
-
- 11.00h **Esmorzar saludable**
-
- 11.30h **Brunch Macrobiòtic** Taller
@espaicuinarsa
-
- 11.30h **Autocura facial Ringana**
@thewellco_
@carolina_ferrer_
-
- 14.00h **Temps lliure**
possibilitat de reservar
al Wellness Centre
-
- 15.00h **La tardor dins teu**
@aromesalbosc
-
- 15.00h **Lectura d'etiquetes alimentàries**
@fitandeatbyanna
-
- 16.00h **Nutrició saludable & healthy snacks**
@thewellco_
@carolina_ferrer_
-
- 17.00h **La pau interior**
@gasparhernández
-
- 18.00h **Meditació**
@EdgarTarres
-
- 18.00h **Masterclass ioga**
@mariayoga.home

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
@aqvabanystromans

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





Ioga

Nina Manich

Masterclass Jivamukti Yoga

@ninamanich

Vaig estudiar Dret i un màster en Cooperació i Drets Humans amb l'anhel d'ajudar els altres. Després de treballar en diversos projectes va sorgir l'oportunitat de fer la meva primera formació en ioga. El que havia de ser un mes d'aprofundiment per a mi, em va acabar obrint les portes a compartir aquesta filosofia. Després vaig conèixer el mètode Jivamukti Yoga.

El Jivamukti em va brindar la llum que faltava a la meva pràctica, em va despertar el compromís real i em va estimular la voluntat de transcendir la idea de separació, animant-me a abandonar la rigidesa que m'allunyava de l'altre i, sobretot, a integrar la compassió com a camí per a l'alliberament.

Dijous 15 / 10:00 h



Meditació

Joan Carles Espejo

Moviment conscient

@joancarlesespejo

Soc professor acreditat i mentor de professors de mindfulness i compassió per Respiravida –Breathworks. Gaudeixo de la meditació des de fa 30 anys. Després de diagnosticar-me una malaltia genètica minoritària que, entre altres problemes associats, provoca dolor crònic, caic en una profunda crisi personal que suposa l'abandó durant un temps de gran part de la meua activitat física i la pràctica meditativa. Més tard decideixo apropar-me a la meditació des d'una perspectiva integradora i com a via per comprendre el sofriment dels altres i el meu propi, i és quan començo a interessar-me pel mindfulness, on em sento especialment inspirat pel treball de Vydiamala Burch i Jon Kabat-Zinn. Després decideixo reprendre la pràctica de l'atenció plena de manera compromesa i formal i conviure amb el dolor físic i el sofriment emocional d'una forma creativa amb la intenció, també, d'ajudar altres persones a portar una vida més plena i saludable. Actualment, aprofundeixo en la meua pràctica com a budista contemporani.

Dijous 15 / 10:00 h



Alba Fit Yoga Masterclass

@albafityoga

Soc enginyera tècnica de disseny industrial, però fa més de tres anys ho vaig deixar tot per dedicar-me íntegrament al fitnes i el ioga i crear contingut de valor a les meves xarxes socials.

Als 24 anys vaig fer la meva formació com a entrenadora personal i nutricionista esportiva. Però aviat vaig descobrir el ioga i em vaig adonar que era la peça que em faltava a la vida. Al cap de tres anys de pràctica del ioga, em vaig formar en Ashtanga Vinyasa i Rocket Yoga.

Amb els coneixements com a entrenadora personal, he pogut definir el meu propi estil personal, el Fit Yoga: molt versàtil i creatiu, amb exercicis funcionals per millorar el nostre fitnes i, alhora, postures de ioga per millorar la nostra flexibilitat.

Dijous 15 / 11:30 h



Nutrició

Mireia Cervera PGA Catalunya

Els Beneficis de la Kombucha

@pgacatalunyaresort

Encara que sembli una novetat, el te Kombucha, és una beguda fermentada mil·lenària, que s'obté a partir de la fermentació del te, de sabor dolç i àcid. Si vols sentir-te bé per dins i per fora, el te kombucha és el teu gran aliat. Ideal per a refrescar-te sense necessitat de prendre refrescos industrials i, a més, cuidar-te. El seu gran valor resideix en què ens pot ajudar a enfortir les defenses i millorar la composició de la flora intestinal, entre molts altres beneficis. Descobreix tots els seus beneficis per a la salut, com i quan prendre-la i les seves contraindicacions amb aquesta degustació de kombuchas per part de la nutricionista Mireia Cervera, nutricionista del Wellness Centre de PGA Catalunya i part de l'equip de nutricionistes del grup Teresa Carles.

Dijous 15 / 11:30 h



Natura i silenci

Taula rodona

Espai de divulgació del valor del silenci i la natura per aportar coneixements, eines i experiències al voltant d'aquests dos conceptes i també idees i propostes per convertir-los en recursos per utilitzar en el disseny de la creació d'experiències, activitats i projectes en l'àmbit turístic.

Joan Carles Espejo: professor de mindfulness, ioga i taitxí, amant de la natura i col·laborador en diferents universitats i centres del nostre país. www.mindfulnessaccion.com

Javier García Campayo: metge psiquiatre, professor titular a la Facultat de Medicina de la Universitat de Saragossa. Director del màster de Mindfulness de la Universitat de Saragossa. www.javiergarciacampayo.com

Victor Martin: especialista en creació d'experiències a la natura per a corporacions. www.desconnexions.com

Modera: Edgar Tarrés: cofundador de l'Institut del Silenci. Disseny d'experiències de benestar i programes formatius per a corporacions. www.edgartarres.com

Dijous 15 / 15:00 h



Cristina Brondo

Dieta macrobiòtica

@cristinabrondo

Més coneguda per la seva carrera com a actriu, que va començar a l'edat de 12 anys, Cristina Brondo és una gran apassionada de la vida sana. El seu interès per l'alimentació sana i els hàbits saludables l'han portat a formar-se com a experta en macrobiòtica. A més, compta amb una gran experiència, ja que des de fa més de 20 anys practica aquest tipus d'alimentació.

La macrobiòtica no és simplement una dieta, és una filosofia de vida que aposta per uns hàbits saludables i una alimentació conscient. És una manera de viure i de pensar que dona molta importància a l'escolta interna i a la connexió amb un mateix.

La dieta macrobiòtica és una de les úniques dietes que té en compte les emocions i les relaciona directament amb allò que mengem. Ens explicarà les bases d'aquesta ancestral filosofia i de com incorporar-la tot gaudint de millores increïbles en la salut física i mental.

Dijous 15 / 16:00 h



Xerrada

Núria Coll

“L’entorn ha de ser saludable”

@nuriacoll

En aquesta xerrada, la CEO d’Etselquemenges, Núria Coll, exposarà la importància de generar un entorn saludable perquè siguem més capaços de viure saludablement. La família més propera i els amics poden ser els nostres còmplices o els nostres distorsionadors si no hi ha un projecte compartit perquè la nostra vida i la dels nostres fills sigui sana de veritat. I per això és tan important comptar amb una tribu que t’entengui, et respecti, valori com és d’important cuidar-se per a la salut individual i la del planeta i ho entengui com un acte d’amor cap a un mateix.

Dijous 15 / 17:00 h



Ioga

Claudia Arias

Masterclass / per a tots els nivells i intensitats

[@claudiaariasyoga](#)

Després de treballar un temps en el món empresarial, el ioga va entrar a la meva vida per casualitat i s'hi va quedar per acompanyar-me en el meu dia a dia.

Estic formada en Ashtanga, Vinyasa & Dharma Yoga. Amb els anys, la meva pràctica ha anat evolucionant en l'àmbit físic, mental i espiritual. Defineixo el meu estil de ioga com una barreja del millor de cada disciplina, amb una correcta alineació en les postures i la unió cos-ment. Les meves classes són una combinació entre la fluïdesa i la quietud. Respiració, presència i energia.

"Hi ha un lloc invisible que es torna visible quan portem la mirada cap a l'interior."

Dijous 15 / 18:00 h



Alba Fit Yoga

Masterclass Rocket Ioga /intensitat alta

@albafityoga

Fa set anys, quan vaig descobrir el ioga, vaig sentir que per fi havia trobat allò que sempre havia buscat.

Vaig començar practicant l'Ashtanga Ioga, però aviat vaig descobrir el Rocket Yoga, un estil molt dinàmic i fort, que em va fer progressar amb molta rapidesa en la pràctica i va fer que m'enamorés del ioga.

El Rocket està basat en les tres sèries modificades de postures de l'Ashtanga Vinyasa, però «reordena» les àssanes i permet variacions per aconseguir una pràctica més creativa i divertida.

En aquest taller aprendrem a fer les àssanes i les transicions més populars i divertides del Rocket Yoga, com Bakasana, Eka Pada Koundinyasana, Pincha Mayurasana, Astavakrasana, Galavasana, etc.

Dijous 15 / 18:00 h



Ioga

Happyyoga Girona Masterclass

Escola de Happyyoga Girona des del 2006 a Girona. Des dels nostres inicis hem volgut acostar el ioga a tots els estats i edats, per això oferim classes regulars de diferents disciplines iòguiques: Hatha, Vinyasa, Kundalini, Aeri, Sivananda, Yin, Restauratiu, així com a grups específics com embaràs, postpart, infants, adolescents i sèniors.

El *happy* del nostre nom no és més que la voluntat de ser clars respecte al que és el nostre propòsit i el que creiem que el ioga pot fer per tu; potser millori la teva columna, t'ajudi a superar una crisi emocional o reguli les teves addiccions, però sobretot et mostrarà un camí pacífic cap a tu mateix o, el que és el mateix, cap a la felicitat.

La nostra directora, la Cristina, dona perseverant que ha sabut fer créixer l'escola i la comunitat iòguica sempre amb un somriure al rostre, se la coneix per la seva calidesa i el seu optimisme.

Divendres 16 / 10:00 h



Xerrada

Javier García Campayo

Conferència

Javier García Campayo: catedràtic acreditat de Psiquiatria i director del màster de Mindfulness i de la càtedra de Ciències Contemplatives de la Universitat de Saragossa. He estat president de la Societat Espanyola de Medicina Psicosomàtica. Soc meditador des de l'adolescència i els últims 15 anys he estat investigant sobre la utilitat de la meditació en l'àmbit laboral.

Divendres 16 / 10:00 h



Taller

Matthias Hespe *EspaiCuinarSa* Brunch macrobiòtic

@espaicuinarsa

Matthias Hespe de l'EspaiCuinarSa, xef, formador i consultor de la cuina macrobiòtica amb 30 anys d'experiència ofereix tot l'any activitats de cuina saludable, treballant teoria i pràctica durant els tallers amb diferents temàtiques de cuina, salut, benestar, ecologia, sostenibilitat i felicitat.

Com a part del FESTIVAL SOM BENESTAR, Matthias ofereix l'oportunitat de participar en una experiència de mindful cooking 100 % participatiu: cuinarem interaccionant, compartint experiències i idees.

Durant l'activitat, Matthias es preocupa de transmetre respostes viables i sostenibles als principals problemes socials, ecològics i de salut personal.

Li fa un gran plaer quan els participants prenen cada cop més consciència i s'adonen de les possibilitats que se'ls obren amb una alimentació saludable. Tot això és possible si cuines sa. Vine amb ganes de cuinar i desperta el teu cuiner interior!

Divendres 16 / 11.30 h



The Well Co./Carolina Ferrer

Autocura facial ringana

[@thewellco._](#) / [@carolina_ferrer_](#)

La marca de cosmètica ecològica austríaca Ringana es compon de tres valors: excel·lència, qualitat i tendència.

És una empresa que ofereix no només productes fets amb matèries primeres de la millor qualitat, sinó també un compromís amb el medi ambient únic al mercat, des de la compra de les matèries primeres fins a la distribució i l'embalatge. El resultat? Cosmètica fresca i complements alimentaris purs i eficaços de la millor qualitat.

En aquest "Taller d'autocura facial" la Carolina Ferrer, mentora de l'equip de The Crazy Greens, i la Mònica Valls us endinsarem en l'univers Ringana perquè conegueu aquesta marca tan pionera i única al mercat.

Divendres 16 / 11.30 h



Aromes al bosc

La tardor dins teu

@aromesalbosc

Soc l'Anaïs i des d'Aromes al Bosc creo experiències de connexió silvestres. La meva especialitat és escoltar el que es requereix en cada moment, atendre la subtileza i nodrir el benestar del grup.

Cada experiència és única i em permet combinar els diversos coneixements integrats com a guia de banys de bosc, experta en plantes silvestres comestibles, constel·ladora familiar, sociòloga i amant de la natura.

Respira, sent, escolta el silenci i el batec del teu cor mentre et prepares internament per donar la benvinguda a la teva tardor.

Divendres 16 / 15.00 h



Anna Ribes

Lectura d'etiquetes alimentàries

[@fitandeatbyanna](#)

Soc l'Anna Ribes, tinc 28 anys i soc de Girona. Graduada en Ciència i Tecnologia dels Aliments (CTA) a la Universitat de Barcelona i màster en Seguretat Alimentària a CESIF.

La meva passió són els aliments. Des de ben petita he tingut inquietud per saber de la composició dels productes alimentaris i com afecten la salut.

És per això que vaig decidir crear un compte d'Instagram on, entre altres temes, explico de manera senzilla i dinàmica com s'han de llegir i interpretar les etiquetes dels productes alimentaris.

A la xerrada us ho explicaré amb alguns exemples que us ajudaran a entendre-ho d'una manera fàcil i entretinguda. Llavors només us quedarà posar-ho en pràctica!

Divendres 16 /15.00 h



Taller

The Well Co./Carolina Ferrer Nutrició saludable & *healthy snacks*

[@thewellco._](#) / [@carolina_ferrer_](#)

Som la Mónica i la Carolina, dues apassionades de la nutrició saludable! La Carolina és fotògrafa gastronòmica i ha escrit un llibre *Cocina para la tribu*, d'on treurem alguna recepta de snack saludable per fer durant el taller!

Començarem la sessió amb una petita introducció sobre consells de nutrició saludable amb la dietista Mónica Valls (@thewellco._) i practicarem com fer una recepta de snack saludable amb la Carolina.

T'hi esperem!

Divendres 16 / 16.00 h



Xerrada

Gaspar Hernández

Conferència “La pau interior”

[@gaspar_hernandez](#)

Gaspar Hernández explica com podem aconseguir la pau interior en un moment en què és més necessària que mai. L'autor explicarà com podem viure en pau en el dia a dia, evitant que els pensaments es converteixin en el nostre enemic. Com evitar el rumiament –o donar massa voltes a les coses– i, per tant, cuidar el nostre diàleg mental. La xerrada inclourà una meditació.

Gaspar Hernández és escriptor i periodista. Presentador del programa L'ofici de viure de Tv3 i Catalunya Ràdio (premi Ciutat de Barcelona per la innovació i el rigor i premi Zapping, pels valors que transmet).

Com a escriptor ha publicat les novel·les El silenci, La terapeuta i La dona que no sabia plorar i l'assaig La llibertat interior.

Divendres 16 / 17.00 h



Edgar Tarrés Meditació

@edgartarresfalco

Edgar Tarrés, www.edgartarres.com, cofundador de l'Institut del Silenci.

Disseny d'experiències de benestar i programes formatius per a corporacions.

Professor de Benestar i Felicitat de la UdG. Director del postgrau de Turisme de Benestar: Innovació i Consciència, de la UdG. Professor del màster Remind

Mindfulness de la Universitat de Barcelona i col·laborador de la Universitat de Vigo i de la Rovira i Virgili.

Divendres 16 / 18.00 h



Ioga

Maria Aurell

Masterclass

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

Maria Aurell és graduada en Publicitat i Relacions Públiques. Des de ben jove ha compaginat la vida acadèmica i professional amb la seva vena artística i la passió per la dansa, el ioga i el fitness. Als 16 anys va començar a fer les seves primeres classes de dansa; als 23, classes de to-gap, i el 2019 es va formar com a professora de Vinyasa Yoga.

El 14 de març de 2020 va obrir un compte d'Instagram, @mariayoga.fromhome, per oferir classes gratuïtes en directe de ioga i de gap, com una manera d'amenitzar els mesos de quarantena.

La Maria ha aconseguit viure de la seva passió i s'esforça cada dia per continuar inspirant la seva comunitat a viure el present, a conèixer-se, a descobrir-se, a estimar-se i, en definitiva, a viure una mica més lliures.

Divendres 16 / 18.00 h

Reserves

costabrava.koobin.com

Inclou

Les activitats de la jornada

Esmorzar i dinar

Infusions durant la jornada

Transport a primera hora del matí i última hora del dia

Des de:

- Caldes de Malavella (Hotel Vichy Catalan)
- A concretar (punt proper a l'Hotel Ciutat de Girona)

Caldrà reservar previamente enviant mail a l'organització.

Preu

75 € / 1 dia

125€ / 2 dies

Preu especial (entrades abans del 30 de juliol)

50 € / 1 dia

80 € / 2 dies

Allotjament

Hotel Balneari Vichy Catalan. Caldes de Malavella

Reserves a la seva web **www.hotelbalnearivichycatalan.cat** amb el codi SOMBENESTAR22 us ofereixen un 20% de descompte en qualsevol tipus d'habitació en règim d'allotjament i esmorzar.

Hotel Ciutat de Girona. Girona

Reserves a la seva web **www.hotelciutatdegirona.com** amb el codi SOMBENESTAR, us donarán la benvinguda amb una refrescant Kombucha a més d'oferir-vos un 10% de descompte en qualsevol tipus d'habitació en règim d'allotjament i esmorzar.



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

@edgarrarresfalco /
@espaicuinarsa / @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

Festival *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

