
La Costa Brava et les Pyrénées de Gérone

Un voyage de bien-être vers les 4 éléments de la Terre

Dossier de presse 2022

 Santé et bien-être
Costa Brava
Pirineu de Girona



**VIVEZ EN
DOUBLE**
COSTA BRAVA
PIRINEU DE GIRONA

Il convient de prendre bien soin de son corps et de son esprit. Nous vous proposons un voyage qui rétablira votre équilibre intérieur après cette longue période de pandémie et de confinements. Ensemble, nous emprunterons des itinéraires thérapeutiques au milieu de bains de forêt où le silence est omniprésent. Nous découvrirons les propriétés des eaux thermales provenant de volcans endormis, pratiquerons le yoga en bord de mer et respirerons l'air pur de la tramontane. Nous logerons dans des endroits uniques où tout est conçu pour échapper au stress quotidien et où nous méditerons sans aucune interférence technologique. En outre, la région de Gérone regorge de ressources propices aux activités sportives et sa gastronomie repose sur des produits sains, de saison et issus du terroir. Venez vivre ces expériences, et bien d'autres encore, dans cette région de caractère.

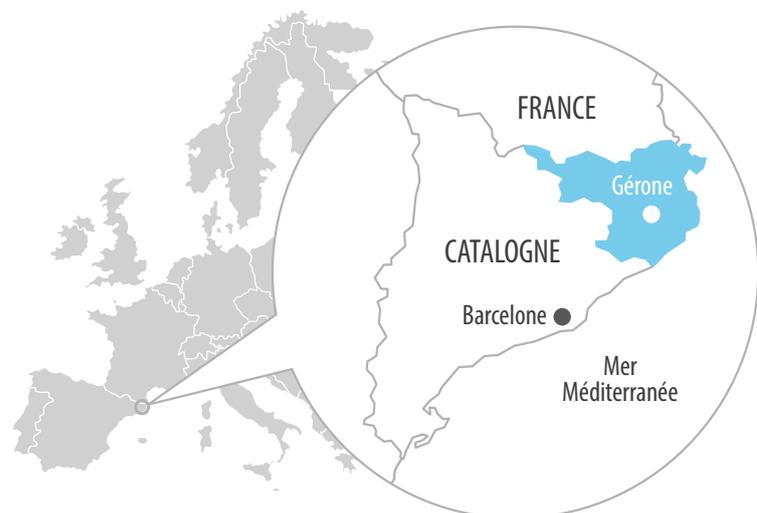
La province de Gérone se distingue par une grande variété de contrées dotées d'une personnalité propre : la Costa Brava et la Méditerranée, les hauts sommets et les vallées des Pyrénées dans le Ripollès et la Cerdagne, les volcans de la Garrotxa, la ville historique de Gérone, le Pla de l'Estany, avec ses paysages singuliers et son lac impressionnant, ainsi que les forêts et les prairies de la Selva, de l'Alt Empordà et du Baix Empordà. Tous ces endroits sont équipés de centres et d'établissements spécialisés et se prêtent idéalement à des séjours de bien-être.

Le **Club de santé et de bien-être** du Patronato de Turismo Costa Brava Girona (PTCBG) réunit plus de 30 entreprises proposant une multitude de services : soins thermaux, spas, centres de santé et de bien-être, activités récréatives, itinéraires thérapeutiques et bains de forêt, retraites spéciales et cuisine saine. Ces sociétés sont unies par un même esprit d'accueil, propre à cette terre d'histoire, véritable creuset de cultures millénaires. Phéniciens, Grecs, Romains, Juifs... nombreux sont les peuples qui ont contribué à forger le caractère hospitalier de ses habitants.

La découverte du riche patrimoine culturel, historique et artistique de cette région s'ajoute aux nombreuses activités de bien-être et nature. Ainsi vous pourrez visiter le site archéologique gréco-romain d'Empúries et le Triangle dalinien, assister aux festivals de musique de

Cap Roig et de Peralada, ou au festival des arts scéniques Temporada Alta, etc.

Tout cela se trouve au cœur de la Costa Brava et des Pyrénées de Gérone. Venez découvrir une conception particulière du bien-être, modelée par les quatre éléments de la Terre, dans le respect des rythmes naturels et de l'héritage de nos ancêtres.



Une région à la croisée des 4 éléments

Sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, le bien-être s'inspire profondément des quatre éléments de la nature.

La terre

La terre fertile recouvre nos champs, tandis que sa couleur se reflète sur les toits. C'est à son contact que se forge notre bien-être. Nous aimons nous promener, méditer ou pratiquer des activités sportives dans la forêt. Nos aliments sont sains et riches en propriétés nutritionnelles parce que nous misons sur des produits de proximité et respectons le rythme des saisons. Agriculteurs, éleveurs et producteurs ont transmis les enseignements de la nature de génération en génération. Nos ancêtres nous ont montré que les forêts, les montagnes et les prairies sont des lieux de rencontre et d'écoute ouverts sur le monde.

Vous pouvez réaliser des **retraites de bien-être** dans plusieurs centres répartis sur le territoire de la Costa Brava et des Pyrénées de Gérone. **Casa Santa Elena** (Santa Cristina d'Aro), la **Bruguera de Púbol** (La Pera), **Hotel Can Xiquet** (Cantallops), **Mas Garganta** (La Vall d'en Bas), **Can Buch Ecoturisme** (Sant Aniol de Finestres), **Montjuïc Boutique B&B** (Gérone) et **Cabanyes entre Valls** (La Vall de Bianya) sont des établissements qui se fondent dans le paysage. Vous pouvez vous y isoler volontairement pour méditer, faire du yoga et du sport, vous entourer de nature et vous ressourcer. Le tout en savourant une gastronomie raffinée et durable à base de produits du terroir et de proximité.

« Restaurant d'une table » est une initiative originale lancée dans le cadre du projet **Aromes al bosc**. Cette expérience agréable et relaxante permet de découvrir les effets bénéfiques de la forêt tout en dégustant un repas créatif et sain. En vous baladant dans les bois, vous manipulerez plusieurs textures et écouterez différents sons. Vous ferez ensuite appel à votre créativité pour élaborer des plats végétariens avec des ingrédients biologiques et de saison.

Les centres de bien-être vous proposent une gamme complète de services et de soins personnalisés : traitements antistress, physiothérapie ou programmes diététiques basés sur des produits du terroir à kilomètre zéro. Telle est la philosophie d'établissements comme **Ess-Artistic Well-being by Mònica Traviesa**, où les espaces et les sons fusionnent en harmonie avec l'environnement. Les soins proposés mêlent éléments naturels et herbes aromatiques locales.



L'eau

L'eau qui nous entoure est source de vie. Nous la trouvons dans la mer, les fleuves ou les minces filets d'eau qui s'enfouissent sous terre et rejaillissent gorgés de minéraux. Les plages de la Costa Brava sont idéales pour pratiquer la méditation durant toute l'année. Les forêts des Pyrénées de Gérone recèlent de nombreux ruisseaux et piscines naturelles, où le temps est suspendu dans un silence se déclinant en mille nuances.

Des **hôtels de bien-être** et des **spas** sont répartis dans toute la province de Gérone. Chaque établissement a son propre caractère et propose des soins de bien-être exclusifs. Tous proposent des circuits thermaux dans des installations adaptées aux besoins de chacun, dans le cadre de séjours en couple ou en famille. Différents types de soins thermaux sont également proposés : aromathérapie, soins à base de plantes médicinales, voire d'essences issues du vin et de la vigne, si caractéristiques de la culture méditerranéenne locale. Ces différents soins sont prodigués dans les centres suivants : **Elke Spa Hotel** (Sant Feliu de Guíxols), **Hotel Resguard dels Vents** (Ribes de Freser), **Hotel Spa & Terraza** (Roses), **Sallés Hotels Cala del Pi Beach Retreat** (Platja d'Aro), **Santa Marta Hotel & Spa** (Lloret de Mar), **Hotel Ciutat de Girona & Apartments** (Gérone), **L'Azure Hotel** (Lloret de Mar) et **PGA Catalunya Golf & Wellness** (Caldes de Malavella).

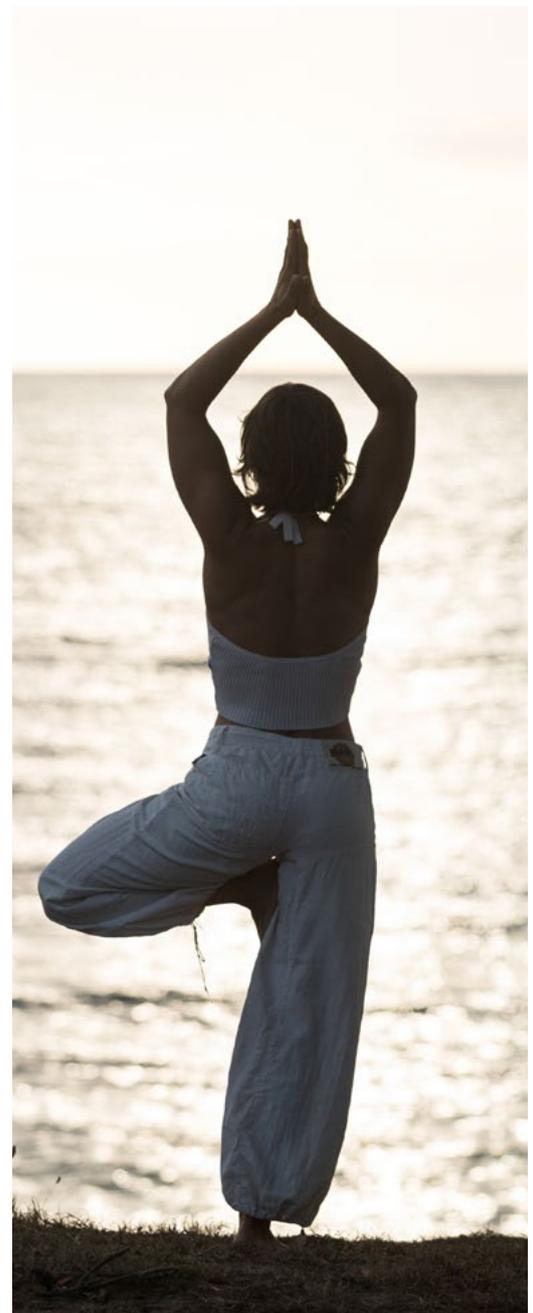
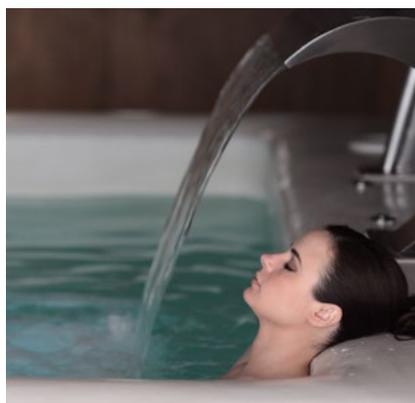
La Méditerranée offre un cadre idéal à la pratique d'**activités de bien-être**.

Lloret de Mar offre toute une gamme d'initiatives en ce sens. La ville a ainsi lancé une campagne de sensibilisation à l'alimentation saine,

avec la mise en place de certificats à l'attention des hôtels et des restaurants de la localité.

Happyyoga Girona, entre autres, ravira les amateurs de yoga, avec des sessions de yoga sādhana sur la plage au coucher du soleil. Rien de mieux pour évacuer le stress et se libérer l'esprit.

Au crépuscule, **Edgar Tarrés** organise le « Concert sur la mer », une expérience exclusive à bord d'un bateau dans la baie de Roses. Les participants peuvent se baigner au pied des falaises du parc naturel du Cap de Creus, profiter d'une séance unique de pleine conscience et dîner sous les étoiles tout en assistant à un concert de bols tibétains et de gongs.



L'air

Nos vents s'accompagnent toujours de promesses de changement. Le sirocco, l'autan, le levant et la tramontane modèlent notre paysage et rendent notre ciel pur. Chacun a son propre arôme et des propriétés spécifiques : la brise du bord de mer est riche en minéraux tandis que le vent des Pyrénées est chargé en oxygène.

Les paysages de la Costa Brava et des Pyrénées de Gérone se renouvellent sans cesse sous l'action opiniâtre des vents. L'air que l'on y respire est l'un des plus purs du bassin méditerranéen.

L'ensemble du territoire est jalonné de sites où il est aisé d'entrer en contact avec la nature et de s'oxygéner les poumons. Les régions du Ripollès et de la Cerdagne, dans les Pyrénées de Gérone, se prêtent idéalement à la randonnée pédestre.

Les itinéraires thérapeutiques et les bains de forêt, que propose la **Cooperativa Selvans**, sont un excellent moyen de découvrir cet environnement naturel. Ils se déroulent dans des décors singuliers, comme dans l'Ardenya de Tossa de Mar (végétation de littoral méditerranéen) ou la Serra d'Heures de Sant Hilari Sacalm (chênes verts et chênes-lièges centenaires), entre autres. Ces activités contribuent au bien-être grâce au silence, à la respiration consciente et à la marche lente et sans bruit. À leur rythme, les participants entrent progressivement en contact avec la nature à travers tous les sens. Née au Japon, cette pratique thérapeutique permet à l'individu de devenir intimement

lié à l'environnement qui l'entoure. Elle aide également à retrouver un certain équilibre dans la période actuelle, marquée par les effets du confinement, voire à accepter le processus naturel du deuil.

La respiration nous aide aussi à lutter contre les frustrations et le manque de confiance en soi. En outre, l'art-thérapie permet à tout un chacun d'exprimer ses émotions en toute liberté grâce à la peinture. C'est ce que propose **Bedós Bonaterra** : les dessins que vous exécutez représentent tout ce que vous n'arrivez pas à formuler avec des mots.

La santé du corps est aussi importante que celle de l'esprit, si ce n'est davantage. Parmi les différents **établissements de santé**, mentionnons la **Fundació Salut Empordà**. Cette institution prône les valeurs humanistes, la recherche de l'excellence et la gestion des connaissances. Elle est constituée d'un réseau de centres médicaux proposant des soins spécialisés, personnalisés et de qualité dans de nombreux domaines. Elle dispose notamment d'appareils de haute technologie et propose des opérations de chirurgie esthétique.



Le feu

Le feu qui émane des volcans de la Garrotxa se répand avec magie dans les stations thermales de Caldes de Malavella. Dans la tradition des thermes romains de l'Antiquité, ces centres de bien-être exploitent une ressource naturelle et millénaire en y ajoutant des thérapies modernes de soins et de beauté.

La Garrotxa, terre de volcans endormis, est porteuse d'une énergie particulière qui irradie la nature environnante et les produits de son terroir. Dans cette région, les expériences de bien-être sont légion.

C'est le cas notamment à **Caldes de Malavella**, ville thermale par excellence. Vous pourrez visiter ses thermes romains, vous prélasser dans l'une de ses stations thermales, profiter de bains de forêt et partir en randonnée dans la nature, entre autres.

Cette commune abrite l'**Hotel Balneario Vichy Catalan**, un établissement précurseur en la matière. Il propose des traitements spécifiques reposant sur les propriétés uniques de son eau minérale, riche en bicarbonate, chlore, sodium et dioxyde de carbone. Cette eau aide à rétablir l'équilibre intérieur et extérieur de l'organisme.

Aqva Banyes Romans est une station thermale située à Gérone. Ses traitements, inspirés de la devise *mens sana in corpore sano*, vous plongent au cœur du passé gréco-romain de la ville. Les bains thermaux s'accompagnent de rituels dont les racines remontent à des temps très anciens.

Les produits naturels de la campagne, d'une qualité inégalable, s'invitent à table. Parmi les **entreprises de restauration saine**, mentionnons l'**Espai Cuinar Sa**. Cet espace est réputé pour sa grande expérience en alimentation macrobiotique. Il organise des ateliers personnalisés de cuisine saine durant toute l'année. **Marta Romaní Nutrición Consciente** propose des activités uniques pour profiter de la gastronomie en plein air, comme sur la terrasse de l'hôtel Arkhé de Pals.



Activités organisées par le Club de tourisme de bien-être

La Costa Brava et les Pyrénées de Gérone offrent une variété de paysages idylliques. Un véritable paradis niché dans un environnement sain, entouré de plages, de sentiers en bord de mer et de jolies criques. On y trouve des forêts centenaires, des sommets de plus de 3 000 mètres et des volcans endormis. L'endroit idéal pour profiter pleinement de la nature tout en prenant soin de son corps et de son esprit. Dans cette région où la mer et la montagne se rejoignent, vous pourrez vivre de nombreuses expériences : yoga, séances de pleine conscience, ateliers de cuisine saine, stations balnéaires, bains de forêt, spas magnifiques avec traitements exclusifs et logements garantissant votre bien-être.

Pour profiter pleinement de tous ces atouts, le Club de santé et de bien-être du Patronato de Turismo Costa Brava Girona met en place différentes séances de bien-être dans la région de la Costa Brava et les Pyrénées de Gérone. L'objectif principal de ces activités, menées en collaboration avec les entreprises associées au projet, consiste à se libérer l'esprit et à évacuer le stress.

En savoir plus sur les prochaines

masterclasses :
es.costabrava.org



NOUVEL ÉVÉNEMENT 2022 ·
1^{ère} édition du festival

SOM BENESTAR

Masterclasses, conférences,
ateliers...

Alimentation saine, yoga,
séances de pleine conscience...

Réservez vos dates :

**du 15 au 18
septembre**



Services de bien-être sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone : nouveautés en 2022

Nouvelles installations

- **Wellness Center** au PGA Catalunya Golf & Wellness. Ce nouvel espace propose des services de bien-être intégral ainsi que des soins et des programmes de relaxation et de nutrition s'appuyant sur des technologies de pointe.
es.pgacatalunya.com (ca/es/fr/en)



Nouveaux établissements et espaces de services

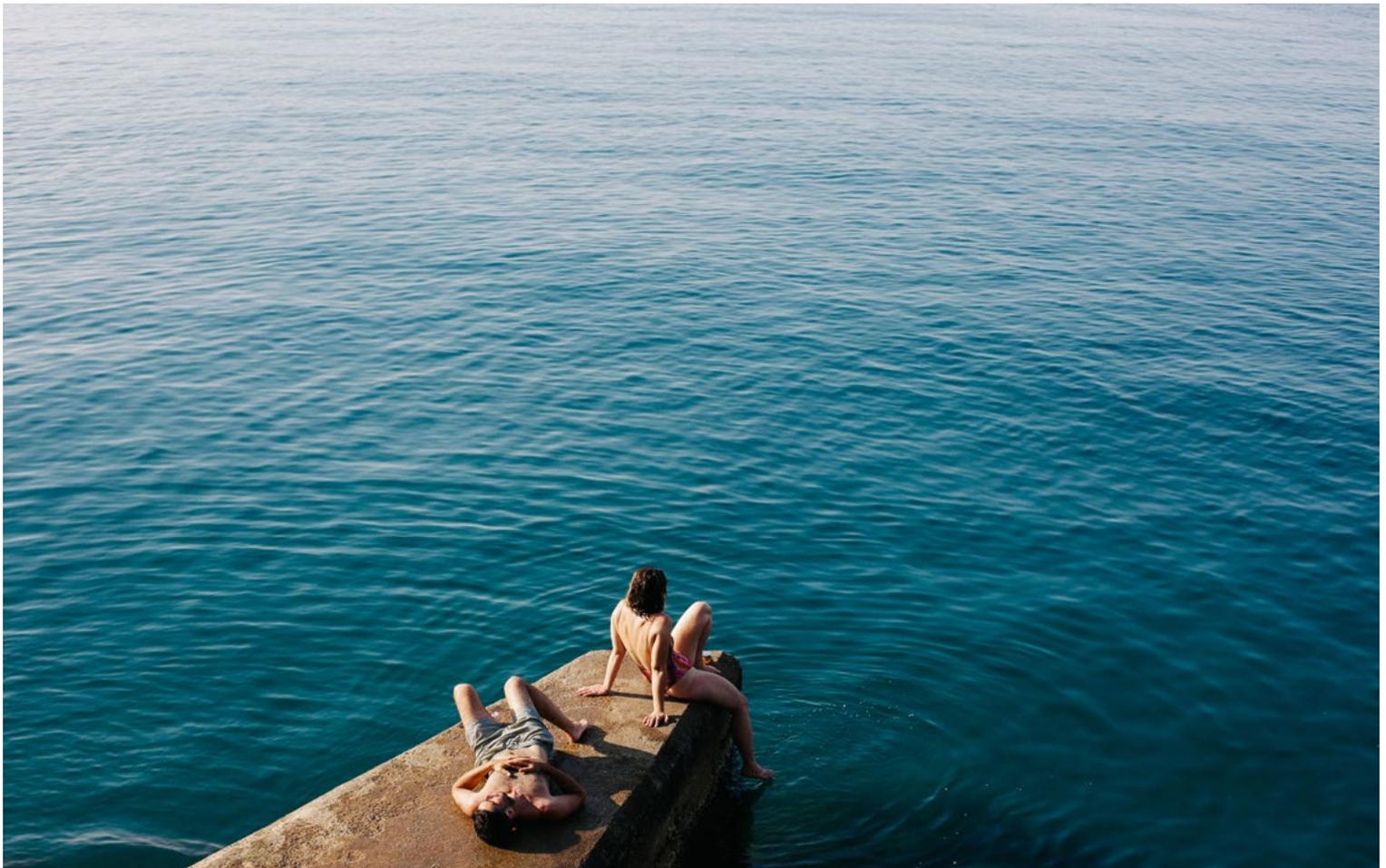
- Écotourisme dans la propriété catalane **Can Buch**, à Sant Aniol de Finestres, au cœur de la Garrotxa. Il s'agit d'un mas restauré avec sept chambres, spa et hammam, piscine naturelle et restaurant à la carte proposant une cuisine d'auteur saine à base de produits de proximité et 100 % bio. Cet établissement dispose de toute une gamme d'activités et de services : bains de forêt, retraites, massages relaxants, location de vélos électriques, circuits de randonnée pédestre.
canbuch.com
- **Cabanyes entre Valls**, à La Vall de Bianya. Il s'agit d'un gîte rural composé de quatre cabanes offrant un service de qualité. Son restaurant propose une cuisine maison à base d'ingrédients de saison et de proximité. Différentes activités sont à votre disposition comme des circuits de randonnée pédestre, des promenades à cheval et des excursions en montgolfière.
cabanyesentrevalls.com
- **Mas Pineda**, à Oix (Alta Garrotxa). Gîte rural de quatre chambres et d'un appartement. Cet établissement propose une cuisine élaborée avec des produits du terroir. Les activités proposées sont notamment les bains de forêt, retraites de yoga, séances de pleine conscience, silence, expérience et repas à base de plantes sauvages dans la forêt, ateliers de cuisine saine.
maspineda.cat
- **Montjuïc Boutique B&B**, à Gérone, est un hôtel de cinq chambres qui met une zone de bien-être à votre disposition : spa en plein air, deux circuits de massages et espace pour la pratique du yoga et du shiatsu. Des activités culturelles et dans la nature sont également proposées.
montjuicbb.com

Nouvelles expériences de bien-être

- Ateliers de cuisine macrobiotiques et séances de pleine conscience à Can Muní Palau.
edgartarres.com
- Nouveaux soins à Aqva Banys Romans, à Gérone. Cet établissement a été reconnu comme le meilleur spa d'Espagne de 2021 lors du salon *Piscina & Wellness Barcelona*.
aqvabanysvells.com

Nouvelles publications

- *Itinéraires culturels et de bien-être à travers les Pyrénées de Gérone* : livre numérique gratuit (ca/es/fr/en)
ebooks.costabrava.org



Publications et propositions d'expériences de bien-être

Planifier un voyage sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone ne relève pas du rêve. C'est une aventure bien réelle, à la portée des voyageurs aspirant à profiter d'un espace et de services sans cesse renouvelés et adaptés aux temps nouveaux.

La Costa Brava et les Pyrénées de Gérone créent de nouveaux produits touristiques à l'attention de différents types de visiteurs. Ils proposent des expériences uniques, exclusives et sûres, répertoriées dans **différentes publications** :

- Nouveau portail promotionnel «**Moments**». Plus d'une centaine d'activités reflétant la grande diversité de la région sont proposées aux personnes voyageant en couple, en famille ou entre amis. Les domaines sont très variés : bien-être, nature, culture, hébergement, restaurants, escapades... moments.costabrava.org
- « Un voyage sensoriel » : **livre numérique** présentant des itinéraires culturels et de bien-être.
- **Catalogue** du Club de santé et de bien-être.
- **Brochure** du Club de santé et de bien-être **présentant différentes expériences**

Dernières nouveautés en matière de bien-être :

Notre site web :

www.benestar.costabrava.org

Nos réseaux sociaux :

Blog Som Benestar

www.sombenestar.com

@wellnesscostabrava

@wellnesscostabrava

@spacostabrava

En savoir plus (publications)

issuu.com/costabravapirineugirona

trade.costabrava.org

youtube.com/costabravapirineu

Contact

Santé et bien-être

Ingrid Casado

Responsable des services de bien-être

icasado@costabrava.org

Presse

Verònica Mas

Responsable du service de presse

vmass@costabrava.org



Santé et bien-être
Costa Brava
Pirineu de Girona

UN LIEU OÙ RENOUER AVEC SOI-MÊME

BONNES LIAISONS

TRAIN À GRANDE VITESSE 

GÉROME - MADRID

3 h 24 min

GÉROME - BARCELONE

38 min

GÉROME - PARIS

5 h 44 min

AÉROPORT
GÉROME

49 liaisons aériennes

1 h 

AÉROPORT
BARCELONE 

De la
MONTAGNE
à la mer
MÉDITERRANÉE
en un instant



220 km de côte

7 FORÊTS DE SANTÉ
ET CIRCUITS THÉRAPEUTIQUES

300 JOURS DE
SOLEIL PAR AN 

5 JARDINS
BOTANIQUES

8 PARCS
NATURELS

 SENTIERS
LITTORAUX


**SANTÉ ET
BIEN-ÊTRE**
depuis l'époque
GRÉCO-
ROMAINE 

EAUX THERMALES 

CLUB MARKETING DE
**SANTÉ ET
BIEN-ÊTRE**

AVEC PLUS DE 30 PARTE-
NAIRES DE LA RÉGION

**FORÊTS, PLAGES,
MONASTÈRES, JARDINS
SINGULIERS,**

LES PLUS
BEAUX SITES
POUR RENOUER
AVEC
SOI-MÊME



**GRAND CHOIX DE POSSIBILITÉS POUR
RENDRE SOIN DE SOI ET
DE SON CORPS :** centres et cliniques
de santé et bien-être, bains de forêt, randonnées
thérapeutiques, retraites, séjours bien-être et détente, etc.

 Station
thermales

 Méditation

 Gastronomie
saine

 Spas

 Soins

 Yoga

 Centres de bien-être
et cliniques

**GASTRONOMIE
SAINE,
PRODUITS LOCAUX**



Girona Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

wellness.costabrava.org
www.sombenestar.com

 @wellnesscostabrava
 @spacostabrava
 @wellnesscostabrava



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.

Couverture : L'Escala. Javi Cabrera. Archive d'images PTCBG.
Pages intérieures : Cadaqués. Oscar Rodbag ; Aqva Banyes Romans. Gérone. Javi Cabrera ; Hotel Ciutat de Girona ; Empúries. Javi Cabrera ; Gérone. Javi Cabrera ; Espai Cuinar Sa. Javi Cabrera ; Empúries. Javi Cabrera ; L'Escala. Javi Cabrera ; Anna Pla-Narbona. La Méditerranée.

Archives d'images PTCBG.

La Costa Brava et les Pyrénées de Gérone : un voyage de bien-être vers les 4 éléments de la Terre

Dossier de presse 2022

www.costabrava.org
www.pirineugirona.org



Diputació de Girona

G!rona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona



Santé et bien-être
Costa Brava
Pirineu de Girona



Av. de Sant Francesc, 29, 3a planta, 17001 Gérone
Tél. +34 972 208 401
costabrava@costabrava.org