

## «Sent la badia», l'oportunitat de prendre consciència sobre el cos, la ment i l'entorn

► Cada cap de setmana de novembre s'han programat activitats als municipis de la badia, i la següent és aquest diumenge

AIDA VILAR CASTELLÓ D'EMPÚRIES

■ L'ocasió ideal per fer contacte amb la naturalesa, el mar i la badia a l'hora que es connecta amb el cos i la ment. Aquest és l'objectiu amb el qual arrenca la nova campanya que porta per nom «Sent la badia», organitzada pels ajuntaments de Castelló d'Empúries, Roses, l'Escala i Sant Pere Pescador. Aquests són els municipis que conformen la Badia de Roses, que l'Unesco considera una de les badies més belles del món des de l'any 2014.

Segons Margarita Barneo, la coordinadora de promoció turística de l'Ajuntament de Castelló d'Empúries, «aquestes activitats serveixen per descobrir-se un mateix i prendre consciència de com de privilegiats som per poder viure en aquest entorn de gran valor paisatgístic. El nostre litoral l'hem de viure, gaudir i respectar», reclama.

Durant els propers caps de set-



La primera activitat va consistir en un taller de «mindfulness» a la Punta Falconera, de Roses.

mana, la badia de Roses s'ha convertit en l'escenari de quatre activitats de promoció conjunta. La primera activitat es va celebrar el passat dissabte, 2 de novembre, a

Punta Falconera, de Roses, on es va fer una meditació dirigida que portava per nom *Mindfulness del so de la natura*.

Després d'aquest inici, el recó-

rregut seguirà des del nord cap al sud. La següent sessió serà el proper diumenge, dia 10 de novembre, a la platja d'Empuriabrava, on es farà una sessió de ioga a l'aire

lliure a les nou del matí.

Les següents trobades consistiran en una sessió de mindfulness que ha de servir per relaxar la ment i el cos, i es farà a la platja Can Nera, davant del camping La Gaviota de Sant Pere Pescador, el diumenge 17 de novembre a dos quarts de dotze del migdia.

L'última activitat que clourà aquest cicle es farà el dissabte 23 de novembre a les deu del matí a la platja de Sant Martí d'Empúries, i serà una pràctica de taixí.

### Intenció de fer-lo anual

Les jornades seran gratuïtes, i per demanar informació o inscriure's cal trucar a l'Oficina de Turisme de l'Escala (972 770603) o a través del mail [turisme@lescala.cat](mailto:turisme@lescala.cat). «Sent la badia» és la primera de les activitats conjuntes del col·lectiu de la Badia de Roses, amb l'esperança que l'esdeveniment es faci cada vegada més gran i tingui una periodicitat anual.