

Neix Som Benestar, un festival dedicat a la salut i l'esport de la Costa Brava i el Pirineu de Girona

Durant quatre dies hi haurà una trentena de trobades i activitats



El Patronat de Turisme Costa Brava impulsa 'SomBenestar', dedicat a la salut i l'esport EPA.

El Patronat de Turisme Costa Brava de la Diputació de Girona impulsa el festival 'Som Benestar', dedicat a la salut i l'esport. El certamen se celebrarà del 15 al 18 de setembre i comptarà amb una trentena de trobades i activitats de benestar holístiques per al cos i la ment. El festival, que se suma al Word Wellness Weekend, està adreçat a professionals i al públic interessat a conèixer i adquirir bones pràctiques de salut en diferents vessants i té com a objectiu "posicionar i promocionar" la destinació en aquest àmbit.

El festival es dividirà en dues parts. La primera, del 15 al 16 de setembre, es concentrarà a l'Hotel Camiral - PGA Catalunya Golf

and Wellness de Caldes de Malavella, on es faran les trobades de benestar holístiques dirigides per empreses del territori i per professionals referents en aquest àmbit, la majoria dels quals són de les comarques gironines o hi tenen un vincle. La programació inclou conferències, classes de ioga, xerrades, tallers saludables i activitats basades en el benestar del cos i la ment.

Durant el cap de setmana, el festival continuarà en d'altres espais i establiments de la demarcació. Entre les propostes, hi ha una classe de ioga al barri vell de Girona, impartida per Happyyoga Girona, seguida d'un esmorzar saludable a càrrec d'EspaiCuinarSa que pot culminar-se amb l'accés a l'spa Aqva Banyes Romans. També a Girona hi haurà el taller Mindful eating en companyia, d'EspaiCuinarSa, o el taller "Cuinem silvestre", a càrrec de Montjuïc B&B Boutique i Aromes del Bosc.

També, al jaciment d'Empúries de l'Escala, s'hi ha programat una sessió de mindfulness a la sortida del sol, seguida d'un esmorzar saludable amb EspaiCuinarSa. A Oix, al Mas Pineda, es farà el bany de bosc Atura't i respira, seguit d'un àpat saludable.

Finalment, l'hotel Balneari Vichy Catalan de Caldes de Malavella i l'hotel Ciutat de Girona ofereixen un 10 % i un 20 % de descompte, respectivament, en qualsevol tipus d'habitació en règim d'allotjament i esmorzar durant la celebració del festival.

Som Benestar és una iniciativa més, com Vivid, Som Cultura i, la darrera, Beu-te el Museu, que se suma a les iniciatives que l'entitat de promoció turística organitza durant l'any per "desestacionalitzar" la temporada.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/2185857-neix-som-benestar-un-festival-dedicat-a-la-salut-i-l-esport-de-la-costa-brava-i-el-pirineu-de-girona.html>