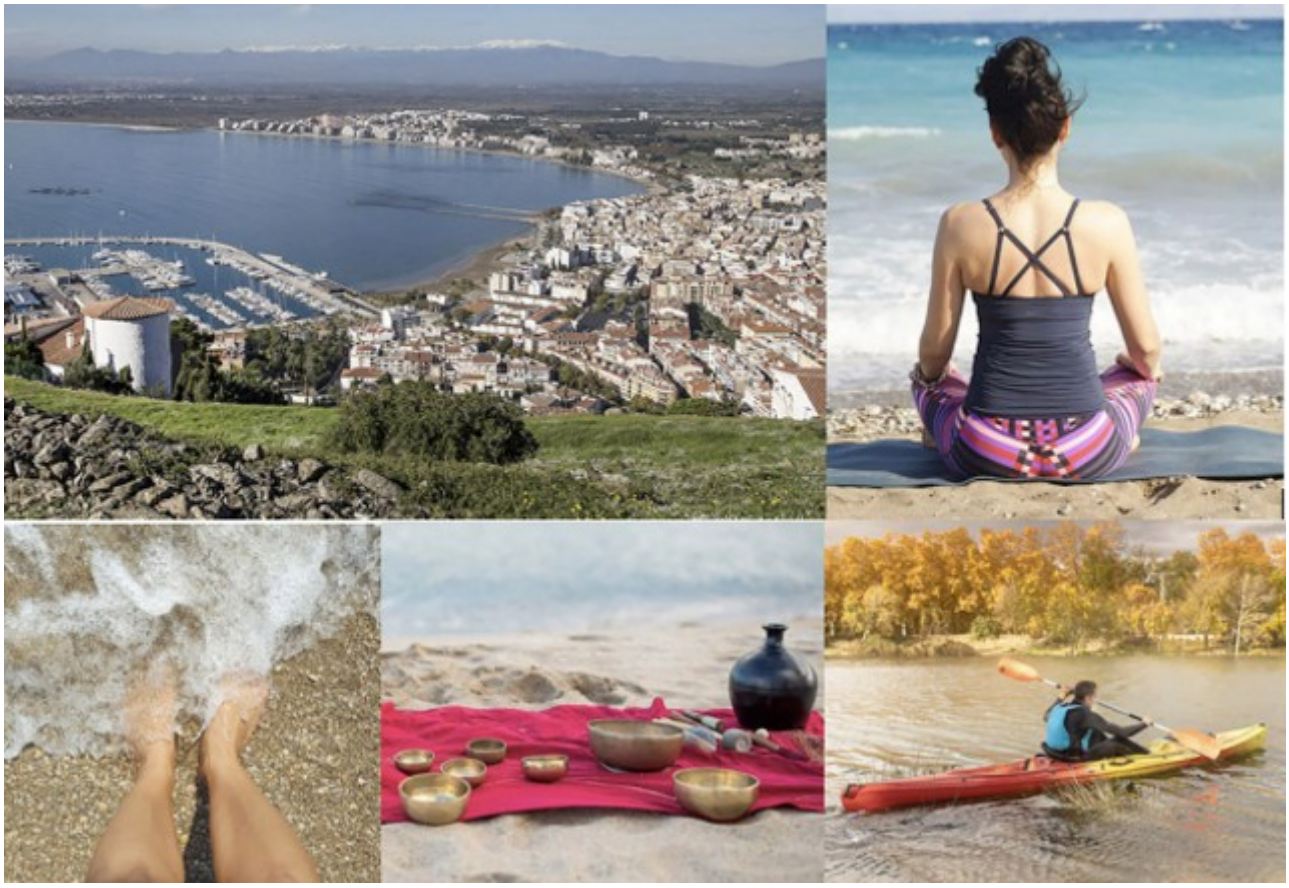
vinetur

10 experiencias de bienestar para Sentir la Bahía de Roses, en octubre

jueves 22 de septiembre de 2022

ESCRITO POR MANU MOLINER



Del 1 al 29 de octubre, durante 4 fines de semana, los 4 municipios hermanados por la Bahía de Roses proponen las más variadas y relajantes experiencias

Earting, Sup Yoga, Yoga en la naturaleza, Exploración sensorial en un Campo de Aromas, Caminar consciente y baño otoñal, Txikun y kayak contemplativo... Una decena de experiencias conforman la edición de este año de 'Sentir la Bahía', evento con el que los cuatro municipios integrados en la bahía de Roses –Castelló d'Empúries/Empuriabrava, L'Escala, Sant Pere Pescador y Roses– tientan al viajero deseoso de disfrutar de la salud y el bienestar en contacto con la naturaleza. Y más este año, en que celebran el 10º aniversario de su integración en la Asociación de Bahías Más Bellas del Mundo (apenas unas cuarenta)... de ahí que se haya optado por un programa con 10 experiencias, todas ellas gratuitas (con reserva previa) en honor a este reconocimiento. Es el momento de respirar profundamente y... ¡Sentir la Bahía de Roses!

Un año más, coincidiendo con el arranque otoñal, la **Bahía de Roses**, en el Empordà gerundense, se posiciona como el escenario ideal para una escapada de salud y bienestar que nos haga olvidar el estrés o la ansiedad de nuestra vida cotidiana, con experiencias de desarrollo personal y mejora de la salud mental y física, agrupadas bajo el **claim 'Siente la Bahía'**. Un programa que abarca los cuatro fines de semana de octubre, ampliado en esta edición a **10 experiencias**, las mismas que años lleva la Bahía de Roses integrada en la **Asociación de Bahías Más Bellas del Mundo**. Son estas:

1–Earting (sábado 1 octubre, 18:00 h, Castelló d'Empúries-Empuriabrava,)

Olas rompiendo a nuestros pies, en contacto con el mar y la tierra nos ofrecen grandes regalos para nuestra salud. Nos desligan de iones positivos y nos cargan de negativos lo que enfortece nuestro sistema inmunológico. Los sonidos del mar nos regalan también las dosis justas de dopamina para hacernos sentir bien. Y el caminar

consciente nos ayuda a rebajar el estrés y la ansiedad.



2–Sup Yoga (domingo 2 octubre, 10:00 h, Castelló d'Empúries-Empuriabrava)

Sesión dirigida de yoga sobre una tabla de pádel, que incluye meditación, respiración y calentamiento articular, lo que proporciona bienestar por medio del equilibrio físico, mental y espiritual.

3–Yoga en la naturaleza (sábado 8 octubre, 18:00 h, L'Escala)

La belleza de la práctica de esta disciplina al aire libre nos invita a conocer paisajes internos, nos inspira y nos aporta orden y armonía en el cuerpo y la mente.



4–Exploración sensorial en el Campo de los Aromas de l'Escala. (domingo 9 octubre, 12:00 h, L'Escala)

Paseo sensorial entre las plantas aromáticas del Campo de los Aromas. Con él tomaremos conciencia de lo que perciben nuestros sentidos para encontrar bienestar y silencio en las pequeñas cosas. La guinda será una cata de infusiones inspiradas en dioses y diosas.

5–Caminar consciente y baño otoñal (sábado 15 octubre, 18:00 h, Sant Pere Pescador)

Una fusión de consciencia y mar. Esta experiencia se inicia haciendo meditación, conectando con la esencia de la naturaleza. Adaptamos nuestra respiración a los pasos buscando nuestro propio ritmo. Poco a poco nos adentramos en el agua fría, con un montón de sensaciones. La respiración y el frío son grandes aliados para nuestro sistema inmunológico y la recarga energética.

6–Txikung y kayak contemplativo (domingo 16 octubre, 10:00 h, Sant Pere Pescador)

En la orilla del rio Fluvià se hará una sesión de txikung; movimientos suaves y muy armónicos combinados con una respiración lenta que nos conectará con lo más profundo de nosotros mismos. Estos movimientos conscientes continuarán en el kayak, logrando una navegación muy relajante. Una manera consciente de fluir con el agua.



7–Yoga sensorial (sábado 22 de octubre, 18:00 h, Roses)

Practicar asanas (posturas de yoga) delante del mar tiene un componente sensorial que nos aporta un mejor bienestar. Sentir el entorno y el propio cuerpo de forma consciente y lenta, a partir del movimiento, es una forma creativa y saludable de entrar en contacto con nuestro entorno.

8–Taller de energía vital, salud y hábitat (domingo 23 octubre, 12:00 h, Roses)

Este taller muestra cómo nuestro cuerpo y el planeta en que vivimos están hechos de energía y cómo esta energía se relaciona con los diferentes estados de la salud.

9 y 10–Conciertos meditativos (sábado 29 octubre, 18:00 h, L'Escala y Roses)

Una experiencia simultánea en dos localizaciones de la Bahía de Roses, muy enriquecedora, en la cual se utilizan instrumentos ancestrales para favorecer el bienestar físico, mental y emocional. Escuchar música de forma consciente activa la liberación de substancias químicas como la dopamina y la serotonina, que calman el estado de ánimo y ayudan a sentirse mucho mejor.



La participación en cualquiera de estas 10 actividades **es gratuita** pero, al ser con plazas limitadas, **es preciso la inscripción previa llamando al teléfono 972.257.331** o mandando un **correo electrónico a**: turisme@roses.cat.

Más Información en: http://es.visit.roses.cat