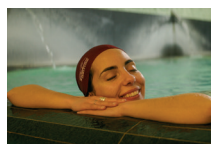




Costa del Maresme
CONSORCI DE PROMOCIÓ TURÍSTICA

www.turismemaresme.cat



@costabcnmaresme / @laiaiamaresme



Benestar al
Bien-être dans le

Maresme



**Benestar
al Maresme**
**Propostes
per viure
millor!**

Al Maresme, la natura i el benestar van de bracet. Entre el Mediterrani i la serralada Litoral hi trobaràs un refugi per cuidar-te, respirar amb plenitud i connectar amb un estil de vida saludable i conscient.

Envoltat de boscos, vinyes i mar, amb una llum que t'acarona tot l'any, el Maresme t'apropa a paisatges que conviden a la calma i a experiències que et cuiden de veritat.

Aquí trobaràs l'espai ideal per recuperar l'equilibri: des de retirs en masies amb encant fins a banys de bosc, ioga davant del mar o experiències gastronòmiques que nodreixen cos i ment.

Hi ha una manera de viure més lenta, més natural, més teva.

**Bien-être dans
le Maresme**
**Propositions
pour mieux
vivre**

Dans le Maresme, nature et bien-être vont de pair. Entre la Méditerranée et les montagnes côtières, vous trouverez un refuge pour prendre soin de vous, respirer à pleins poumons et adopter un mode de vie sain et conscient.

Avec ses forêts, ses vignobles et sa luminosité méditerranéenne qui vous caresse toute l'année, le Maresme vous attend avec ses paysages qui invitent au calme et à vivre des expériences en prenant vraiment soin de vous.

Vous avez ici l'endroit idéal pour retrouver l'équilibre : séjournez dans des gîtes ruraux pleins de charme, plongez-vous dans les forêts, faites du yoga au bord de la mer ou savourez des expériences gastronomiques qui nourrissent corps et esprit.

Vous y trouverez une manière de vivre plus paisible, plus naturelle, plus proche de vous.

Costa del Maresme
CONSORCI DE PROMOCIÓ TURÍSTICA



Marca cada experiència i crea el teu propi viatge cap al benestar al Maresme:

- ☐ Practicar ioga a la sorra de la platja, amb les onades com a banda sonora.
- ☐ Navegar sense pressa, amb bona música i millor companyia.
- ☐ Un passeig serè entre vinyes per sentir i assaborir la Terra de la Pansa Blanca.
- ☐ Tancar els ulls i tastar els sabors autèntics del Maresme: maduixes, pèsols, cireres...
- ☐ Respirar profundament al ritme del mar i omplir-te de tranquil·litat.
- ☐ Capturar la posta de sol des d'un mirador amb vistes al mar.
- ☐ Un bany de bosc al Montnegre, tot deixant que la llum del sol jugui amb les fulles.
- ☐ Fer un tast de vi i ioga entre ceps: una experiència per als sentits.
- ☐ Gaudir d'un massatge o tractament holístic en un entorn natural.
- ☐ Caminar sense rumb per un poble amb encant i sentir-te com a casa.
- ☐ Fer pàdel surf i ioga sobre l'aigua: equilibri en moviment.
- ☐ Compartir una experiència de spa amb qui més estimes.
- ☐ Dormir entre arbres i escoltar el silenci de la nit.
- ☐ Regalar-te un retir de benestar i natura per tornar a casa amb energia renovada.
- ☐ Submergir-te en aigües termals a Caldes d'Estrac o Arenys de Mar.

Choisissez chaque expérience et créez votre propre voyage vers le bien-être dans le Maresme :

- ☐ Pratiquez le yoga sur le sable de la plage, avec les vagues comme bande sonore.
- ☐ Naviguez sans hâte, sur de la bonne musique et en bonne compagnie.
- ☐ Faites une promenade sereine à travers les vignobles pour ressentir le terroir et savourer le cépage Pansa Blanca.
- ☐ Fermez les yeux et goûtez les saveurs authentiques du Maresme : fraises, petits pois, cerises...
- ☐ Respirez profondément au rythme de la mer et faites le plein de tranquillité.
- ☐ Capturez le coucher de soleil depuis un point de vue sur la mer.
- ☐ Prenez un bain de forêt dans le massif du Montnegre, avec les rayons de soleil qui jouent entre les feuilles.
- ☐ Faites une dégustation de vins et du yoga entre les vignes : une expérience pour les sens.
- ☐ Profitez d'un massage ou d'un soin holistique dans un cadre naturel.
- ☐ Flânez dans un village pittoresque et sentez-vous comme chez vous.
- ☐ Faites du paddle surf et du yoga sur l'eau : l'équilibre en mouvement.
- ☐ Partagez une expérience Spa avec la personne que vous aimez.
- ☐ Dormez entre les arbres et écoutez le silence de la nuit.
- ☐ Offrez-vous un repos de bien-être et nature pour revenir avec le plein d'énergie.
- ☐ Plongez dans les eaux thermales de Caldes d'Estrac ou d'Arenys de Mar.



I tu, quin moment crearàs? Afegix aquí els teus propis rituals de benestar:

Quel moment allez-vous créer ? Ajoutez ici vos rituels de bien-être :

Com t'has sentit? Què t'emportes d'aquest viatge senzill i profund?

Comment vous êtes-vous senti ? Que retenez-vous de ce voyage simple et profond ?

Al Maresme, cuidar-te no és un luxe, és una manera de viure. Connecta amb la natura. Connecta amb tu. Connecta amb el Maresme.

Dans le Maresme, prendre soin de vous n'est pas un luxe, c'est un mode de vie. Connectez avec la nature. Connectez avec vous-même. Connectez avec le Maresme.