

Sent la Badia



Experiències de benestar

Experiencias de bienestar / Expériences de bien-être / Wellness experiences

Octubre 2022

Castelló d'Empúries-Empuriabrava
L'Escala-Empúries
Roses
Sant Pere Pescador

Gratuites
Free

CASTELLÓ D'EMPÚRIES-EMPURIABRAVA

Dissabte 1 d'octubre - 18 h

Earthing: Les onades trencant als nostres peus, en contacte amb el mar i la terra, ens ofereixen grans regals per a la nostra salut. Ens deslliuren de ions positius i ens carreguen de negatius, fet que ens enforteix el sistema immunològic. Els sons del mar ens regalen les dosis justes de dopamina per fer-nos sentir bé. El caminar conscient ens ajuda a rebaixar l'estrès i l'ansietat.

Diumenge 2 d'octubre - 10 h

Sup loga: Sessió dirigida de ioga sobre taula de pàdel, que inclou meditació, respiració i escalfament articular, els quals ens proporcionen benestar mitjançant l'equilibri físic, mental i espiritual.



L'ESCALA-EMPÚRIES

Dissabte 8 d'octubre - 18 h

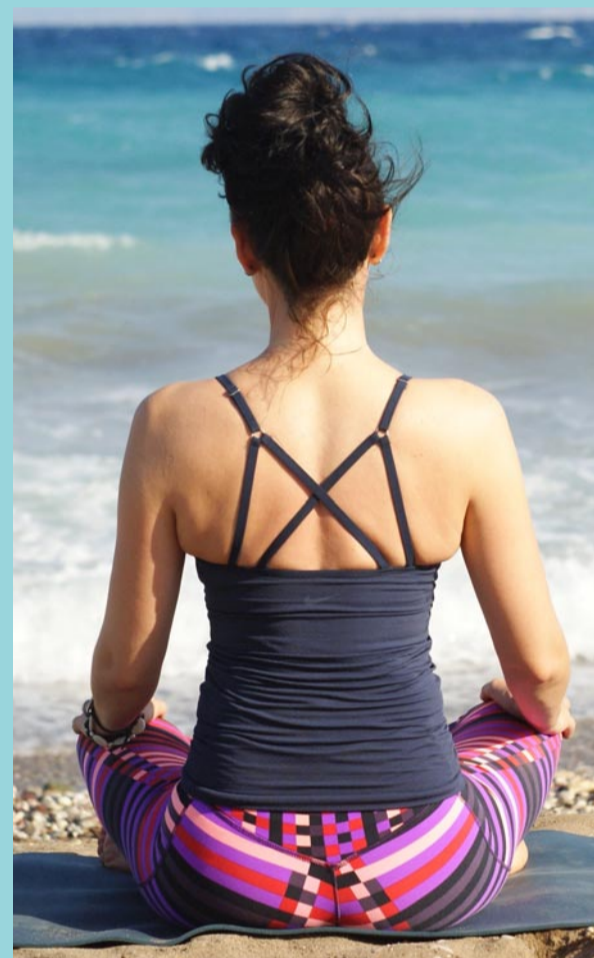
loga a la natura: La bellesa de la pràctica d'aquesta disciplina a l'aire lliure ens convida a conèixer paisatges interns, ens inspira i ens aporta ordre i harmonia a cos i ment.

Diumenge 9 d'octubre - 10 h

Exploració Sensorial: Obertura sensorial amb una sessió de sonoteràpia que ens prepararà els sentits per un tast d'infusions inspirades en Déus i Deesses.

Dissabte 29 d'octubre - 18 h

Concert meditatiu: Una experiència simultània a dos localitzacions de la badia de Roses. Una experiència molt enriquidora en la qual s'utilitzen instruments ancestrals per afavorir el benestar físic, mental i emocional. Escoltar música de forma conscient activa l'alliberació de substàncies químiques com la dopamina i la serotonina, que calmen l'estat d'ànim i ajuden a sentir-se bé.



SANT PERE PESCADOR

Dissabte 15 d'octubre - 18 h

Caminar conscient i bany de tardor: Consciència i mar. Iniciem l'activitat fent una meditació, connectant amb l'essència de la Natura. Adaptem la nostra respiració a les passes buscant el nostre ritme propi. Mica en mica ens endinsem a l'aigua freda, amb un munt de sensacions. La respiració i el fred són uns grans aliats pel nostre sistema immunològic i la recàrrega energètica.

Diumenge 16 d'octubre - 10 h

Txikung i caiac contemplatiu: A la riba del riu Fluvià farem una sessió de txikung; moviments suaus i molt harmònics, combinats amb una respiració lenta que ens connecta amb el més profund de nosaltres mateixes. Moviments conscients que continuaran en el caiac, aconseguint una navegació conscient i molt relaxant. Una forma conscient de fluir amb l'aigua.



ROSES

Dissabte 22 d'octubre - 18 h

loga sensorial: Practicar àssanes davant del mar té un component sensorial que ens aporta un millor benestar. Sentir l'entorn i el propi cos de forma conscient i lenta, a partir del moviment, és una forma creativa i saludable d'entrar en contacte amb el nostre entorn.

Diumenge 23 d'octubre - 12 h

Taller energia vital, salut i hàbitat: Un taller per explorar que el nostre cos i el planeta en què vivim estan fets d'energia i observar com aquesta energia es relaciona amb els diferents estats de la salut.

Dissabte 29 d'octubre - 18 h

Concert meditatiu: Una experiència simultània a dos localitzacions de la badia de Roses. Una experiència molt enriquidora en la qual s'utilitzen instruments ancestrals per afavorir el benestar físic, mental i emocional. Escoltar música de forma conscient activa l'alliberació de substàncies químiques com la dopamina i la serotonina, que calmen l'estat d'ànim i ajuden a sentir-se bé.

