

ROSES®

Experiències



visit.roses.cat







Roses Tour

 1h 30'

 **CAT /** En aquest passeig, un guia t'explicarà el paper de Roses al llarg de la seva història i et mostrarà quins són els monuments i indrets que conformen la identitat de Roses.

CAS / En este paseo, un guía te explicará el papel de Roses a lo largo de su historia y te mostrará cuáles son los monumentos y lugares que conforman la identidad de Roses.

FR / Au cours de cette promenade, un guide vous expliquera le rôle de Roses tout au long de son histoire et vous fera découvrir les monuments et les lieux qui font l'identité de Roses.

ENG/ On this walk, a guide will explain the role of Roses throughout its history and show you the monuments and places that make up the identity of Roses.



10,00 €





Unga, Unga!



1h 30'



CAT / Vine a riure en família. Uns personatges d'època neolítica et faran viatjar en el temps i conèixer com es vivia a les muntanyes de Roses fa més de 5.000 anys.

CAS / Ven a reír en familia. Unos personajes de época neolítica te harán viajar en el tiempo y conocer como se vivía en las montañas de Roses hace más de 5.000 años.

FR / Venez rire en famille. Des personnages néolithiques vous feront remonter le temps et vous montreront ce qu'était la vie dans les montagnes de Roses il y a plus de 5.000 ans.

ENG/ Come and laugh with the family. Neolithic characters will take you back in time and show you how people lived in the mountains of Roses more than 5,000 years ago.



10,00 €





Històries de la P... Mili

Historias de la P... Mili



1h 30'



CAT / El general t'espera per a una missió especial: recuperar la base militar de Punta Falconera. Prepara't per viure una visita teatralitzada on t'endinsaràs en antics búnquers que formaven part de la línia P, construïts per prevenir una possible invasió aliada durant la Segona Guerra Mundial.

CAS / El general te espera para una misión especial: recuperar la base militar de Punta Falconera. Prepárate para vivir una visita teatralizada en la que te adentrarás en antiguos búnkeres que formaban parte de la línea P, contruidos para prevenir una posible invasión aliada durante la Segunda Guerra Mundial.



10,00 €





Port de pesca

Puerto de pesca

Port de pêche

Fishing port



1h



CAT / Saps què es pesca a les nostres aigües? Vols veure què passa quan arriben els vaixells de pesca a port? Has vist mai com funciona la seva venda a la llotja? La visita dona resposta a totes les preguntes sobre l'art tradicional de la pesca.

CAS / ¿Sabes lo que se pesca en nuestras aguas? ¿Quieres ver qué ocurre cuando llegan los barcos de pesca a puerto? ¿Has visto alguna vez cómo funciona su venta en la lonja? La visita da respuesta a todas las preguntas sobre el arte tradicional de la pesca.

FR / Savez-vous ce qui est pêché dans nos eaux? Voulez vous voir ce qui se passe lorsque les bateaux de pêche arrivent au port? Avez-vous déjà vu comment se déroule la vente aux enchères? La visite répond à toutes les questions sur l'art traditionnel de la pêche.

ENG/ Do you know what is fished in our waters? Want to see what happens when the fishing boats arrive? Have you ever seen how the fish auction works? The visit will answers all these questions about the traditional art of fishing.



6 € - 3,5 €





Port de pesca + showcooking

Puerto de pesca + showcooking

Port de pêche + showcooking

Fishing port + showcooking



2h 15'



CAT / Descobreix què es pesca a la badia de Roses amb una visita guiada al port i la subhasta de peix. Completa l'experiència amb un tast de suquet de peix amb vins DO Empordà.

CAS / Descubre qué se pesca en la bahía de Roses con una visita guiada al puerto y a la subasta de pescado. Completa la experiencia con una degustación de *suquet de peix* (guiso de pescado) con vinos DO Empordà.

FR / Découvrez ce qui est pêché dans la baie de Roses grâce à une visite guidée du port et de la criée. Complétez l'expérience par une dégustation de *suquet de peix* (ragoût de poisson) avec des vins AO Empordà.

ENG/ Discover what is caught in the bay of Roses with a port and fish auction guided tour. Complete the experience with a "suquet de peix" (fish stew) and DO Empordà wines tasting.



22,00 €





Gastro Tour

 1h 30'

 **CAT /** Endinsa't en un recorregut enogastronòmic únic pel centre històric de Roses. Passeja pels seus carrers amb encant, descobreix la riquesa dels productes locals i delecta't amb tastets exclusius que et faran viatjar pels autèntics sabors de Roses.

CAS / Adéntrate en un recorrido enogastronómico único por el centro histórico de Roses. Pasea por sus calles con encanto, descubre la riqueza de los productos locales y délicate con degustaciones exclusivas que te harán viajar por los auténticos sabores de Roses.

FR / Faites une visite œnogastronomique unique du centre historique de Roses. Promenez-vous dans ses rues charmantes, découvrez la richesse des produits locaux et profitez de dégustations exclusives qui vous feront voyager à travers les saveurs authentiques de Roses.

ENG/ Take a unique food and wine tour at the historic centre of Roses. Stroll through its charming streets, discover the wealth of local products and enjoy exclusive tastings that will take you on a journey through the authentic flavours of Roses.



15,00 €





Taller de salaó d'anxoves

Taller de salazón de anchoas

Atelier de salage d'anchois

Anchovy salting workshop



3h



CAT / Tothom les coneix, però, qui sap preparar-les?

És molt senzill si en coneixes el secret. Nosaltres t'ensenyem com elaborar aquesta delícia perquè puguis degustar les teves anxoves a l'estil de Roses sempre que vulguis. Inclou una breu visita al port de pesca.

CAS / Todo el mundo las conoce, pero ¿quién sabe prepararlas? Es muy sencillo si conoces el secreto. Nosotros te enseñamos como elaborar esta delicia para que puedas degustar tus anchoas al estilo de Roses siempre que quieras. Incluye una breve visita al puerto de pesca.

FR / Tout le monde les connaît, mais qui sait comment les préparer? C'est très facile si vous connaissez le secret. Nous vous montrons comment préparer cette délicatesse pour que vous puissiez déguster vos anchois à la manière de Roses quand vous le souhaitez. Petite visite du port de pêche incluse.

ENG/ Everyone knows them, but who knows how to prepare them? It's very simple if you know the secret. We show you how to make this delicacy so that you can enjoy your Roses-style anchovies whenever you want. Short visit to the fishing port included.



15,00 €





Esmorzar entre vinyes

Desayuno entre viñedos

Petit-déjeuner dans les vignobles

Breakfast among the vineyards



1h 30'



CAT / Comença el dia amb un esmorzar tradicional d'època de verema. Productes de proximitat, vins DO Empordà i bona companyia. Què més es pot demanar?

CAS / Empieza el día con un desayuno tradicional de época de vendimia. Productos de proximidad, vinos DO Empordà y buena compañía. ¿Qué más se puede pedir?

FR / Commencez la journée par un petit-déjeuner traditionnel de vendange. Produits locaux, vins AO Empordà et bonne compagnie. Que demander de plus?

ENG/ Start the day with a traditional grape harvest breakfast. Local products, DO Empordà wines and good company. Can't ask for more!



15,00 €





Roses a Peu

Roses a Pie

Roses à Pied

Roses on Foot



3-5h



CAT / *Roses a Peu* són jornades de senderisme guiat per descobrir camins plens de natura, història i patrimoni. Des del camí de ronda fins a la ruta megalítica, passant per emblemàtics cims amb panoràmiques espectaculars.

CAS / *Roses a Peu* son jornadas de senderismo guiado para descubrir caminos llenos de naturaleza, historia y patrimonio. Desde el camino de ronda hasta la ruta megalítica, pasando por emblemáticas cimas con panorámicas espectaculares.

FR / *Roses a Peu* sont des journées de randonnée guidée pour découvrir des sentiers riches en nature, en histoire et en patrimoine. Du sentier côtier à la route des mégalithes, en passant par des sommets emblématiques aux panoramas spectaculaires.

ENG / *Roses a Peu* are guided hiking excursions to discover paths full of nature, history and heritage. From the coastal path to the megalithic route, passing by emblematic peaks with spectacular panoramic views.



5,00 €





Fauna i flora del Cap de Creus

Fauna y flora del Cap de Creus

Faune et flore du Cap de Creus

Fauna and flora of Cap de Creus



2h 30'



CAT / Et convidem a explorar la natura del Cap de Creus en aquestes visites guiades, on experts t'ajudaran a identificar la fauna i la flora que donen vida al paisatge. Una experiència per connectar amb l'entorn i descobrir els seus valors més profunds.

CAS / Te invitamos a explorar la naturaleza del Cap de Creus en estas visitas guiadas, donde expertos te ayudarán a identificar la fauna y la flora que dan vida al paisaje. Una experiencia para conectar con el entorno y descubrir sus valores más profundos.

FR / On vous invite à explorer la nature du Cap de Creus à travers de ces visites guidées, où des experts vous aideront à identifier la faune et la flore qui animent le paysage.
Une expérience pour se connecter avec l'environnement et découvrir ses profondes valeurs.

ENG/ We invite you to explore the nature of Cap de Creus. Expert guides will help you to identify the fauna and flora that bring the landscape to life.
An experience to connect with the environment and discover its deepest values.



5,00 €





Els animalons del port



1h 30'



CAT / Descobreix la vida oculta del port de Roses en una activitat familiar participativa. Amb mànegues i salabrets capturarem zooplàncton i macroplàncton per observar-los amb lupes i fitxes visuals. Una experiència educativa i divertida per conèixer la biodiversitat marina i la importància de la sostenibilitat.



2,00 €





Marxa aquàtica

Marcha Acuática

Marche aquatique

Aqua walking



1h 30'



CAT / Descobreix una nova manera de gaudir de la costa amb la marxa aquàtica. Una experiència que combina exercici suau, salut i diversió en un entorn incomparable: el litoral de Roses.

CAS / Descubre una nueva forma de disfrutar de la costa con la marcha acuática. Una experiencia que combina ejercicio suave, salud y diversión en un entorno incomparable: el litoral de Roses.

FR / Découvrez une nouvelle façon de profiter de la côte avec la marche aquatique. Une expérience qui allie exercice doux, santé et plaisir dans un cadre incomparable: la côte de Roses.

ENG / Discover a new way to enjoy the coast with aqua walking. An experience that combines gentle exercise, health and fun in an incomparable setting: the coast of Roses.



10,00 €





Snorkel guiat

Snorkel guiado
Snorkeling guidée
Guided snorkelling



1h 30'



CAT / Meravella't en les aigües cristal·lines de Roses i descobreix un món submarí ple de vida, acompanyat d'un guia expert.

CAS / Maravíllate en las aguas cristalinas de Roses y descubre un mundo submarino lleno de vida, acompañado de un guía experto.

FR / Admirez les eaux cristallines de Roses et découvrez un monde sous-marin plein de vie, accompagnés d'un guide expert.

ENG/ Enjoy at the crystal clear waters of Roses and discover an underwater world full of life, accompanied by an expert guide.



10,00 €





Mindful Surprise



1h



CAT / La sorpresa i la ment de principiant són dos elements claus per gaudir de la vida. En aquesta experiència ens deixarem sorprendre per una pràctica de mindfulness inesperada.

CAS / La sorpresa y la mente de principiante son dos elementos clave para disfrutar de la vida. En esta experiencia nos dejaremos sorprender por una práctica de mindfulness inesperada.

FR / La surprise et l'esprit du débutant sont deux éléments clés pour profiter de la vie. Lors de cette expérience, nous nous laisserons surprendre par une pratique inespérée de mindfulness.

ENG / Both surprise and a beginner's mind are two key elements to enjoy life. In this experience, we will let ourselves be surprised by an unexpected mindfulness practice.



10,00 €





Mindful Sunset al Far

Mindful Sunset en el Faro

Mindful Sunset au phare

Mindful Sunset at the Lighthouse



1h



CAT / En un indret alçat prop del far, ens preparem per acomiadar la llum del dia. Silenci, respiració pausada, consciència... Una activitat que t'aportarà calma i benestar.

CAS / En un lugar elevado cerca del faro, nos preparamos para despedir la luz del día. Silencio, respiración pausada, conciencia... Una actividad que te aportará calma y bienestar.

FR / Sur un point élevé près du phare, nous nous préparons à dire adieu à la lumière du jour. Silence, respiration lente, prise de conscience... Une activité qui vous apportera calme et bien-être.

ENG/ On an elevated spot near the lighthouse, we prepare ourselves to bid farewell to the day light. Silence, slow breathing, awareness... An activity that will bring you calm and well-being.



10,00 €





Grounding Punta Falconera

 2h

 **CAT /** El *grounding* és una tècnica que contribueix a reforçar les defenses del cos. Viurem aquesta experiència en un entorn natural d'excel·lent bellesa, mantenint una actitud plena de consciència per estimular la nostra percepció i creativitat.

CAS / El *grounding* es una técnica que contribuye a fortalecer las defensas del cuerpo. Viviremos esta experiencia en un entorno natural de excepcional belleza, manteniendo una actitud consciente para estimular nuestra percepción y creatividad.

FR / Le *grounding* est une technique qui permet de renforcer les défenses de l'organisme. Nous vivrons cette expérience dans un environnement naturel d'une beauté exceptionnelle, en gardant une attitude consciente pour stimuler notre perception et notre créativité.

ENG/ Grounding is a technique that helps to strengthen the body's defences. We will experience it in a natural environment of exceptional beauty, maintaining a conscious attitude to stimulate our perception and creativity.



10,00 €





Concert solstici a Punta Falconera

Concierto solsticio en Punta Falconera

Concert du solstice à Punta Falconera

Solstice concert in Punta Falconera



1h



CAT / Un viatge sonor amb bols tibetans i harmònics en un lloc màgic com Punta Falconera. Una proposta perfecta per desconectar i donar la benvinguda a l'estiu amb serenitat.

CAS / Un viaje sonoro con cuencos tibetanos y armónicos en un lugar mágico como Punta Falconera. Una propuesta ideal para desconectar y dar la bienvenida al verano con serenidad.

FR / Un voyage sonore avec des bols chantants tibétains et des harmoniques dans un endroit magique comme Punta Falconera. Une proposition idéale pour se déconnecter et accueillir l'été en toute sérénité.

ENG/ A sound journey with Tibetan singing bowls and harmonics in a magical place like Punta Falconera. An ideal proposal to disconnect and welcome Summer with serenity.



10,00 €





Mindful Sunrise



1h 30'



CAT / Contempler la sortida del sol davant del mar és una experiència captivadora. En aquesta sessió de mindfulness connectarem amb el moment present per començar el dia amb harmonia i plenitud.

CAS / Contempler la salida del sol frente al mar es una experiencia cautivadora. En esta sesión de mindfulness conectaremos con el momento presente para comenzar el día con armonía y plenitud.

FR / Contempler le lever du soleil face à la mer est une expérience captivante. Dans cette séance de mindfulness, nous nous connecterons au moment présent pour commencer la journée avec harmonie et plénitude.

ENG / Contemplating the sunrise in front of the sea is a captivating experience. In this mindfulness session we will connect with the present moment to start the day with harmony and plenitude.



10,00 €





Matinal Ioga + meditació

Mañana de Yoga + Meditación

Matinée Yoga + Méditation

Morning Yoga + Meditation



1h 30'



CAT / Una proposta per iniciar el dia amb consciència física i mental, orientada al benestar i a la salut. La platja de Roses, amb el so del mar i la llum suau de l'alba com a companyia, serà l'escenari d'aquesta matinal.

CAS / Una propuesta para comenzar el día con consciencia física y mental, orientada al bienestar y la salud. La playa de Roses, con el sonido del mar y la suave luz del amanecer como compañía, será el escenario de esta mañana especial.

FR / Une proposition pour démarrer la journée avec une conscience physique et mentale, axée sur le bien-être et la santé. La plage de Roses, avec le son des vagues et la douce lumière de l'aube en toile de fond, sera le cadre de cette matinée spéciale.

ENG/ A proposal to start the day with physical and mental awareness, focused on well-being and health. The beach of Roses, accompanied by the sound of the sea and the soft light of dawn, will be the setting for this special morning.



10,00 €





Tast d'infusions locals i mindfulness a Falconera

Cata de infusiones locales y mindfulness en Falconera

Dégustation d'infusions locales et mindfulness à Falconera

Local infusions tasting and mindfulness at Falconera



1h 30'



CAT / El nostre entorn natural és ric en plantes i flors amb propietats curatives. Descobrirem algunes d'aquestes meravelles en una caminada conscient, amb tast d'infusions i una sessió de mindfulness.

CAS / Nuestro entorno natural es rico en plantas y flores con propiedades curativas. Descubriremos algunas de estas maravillas en un paseo consciente, con cata de infusiones y una sesión de mindfulness.

FR / Notre environnement naturel est riche en plantes et en fleurs aux propriétés curatives. Nous découvrirons certaines de ces merveilles au cours d'une promenade consciente, avec une dégustation de tisanes et une séance de mindfulness.

ENG / Our natural environment is rich in plants and flowers with healing properties. We will discover some of these wonders on a conscious walk, with herbal tea tasting and a mindfulness session.



10,00 €





01	02	03	04	05	06
10.00 - Beach fitness	08.00 - Marxa aquàtica	10.00 - Beach fitness	10.00 - Beach fitness	19.00 - Espectacle familiar	18.00 - Visita port de pesca + Taller salaó anxoves
17.00 - Visita port de pesca	10.00 - Beach fitness	18.00 - Petits contes	17.00 - Visita port de pesca + Showcooking	22.00 - Sardanes	
19.00 - Espectacle familiar	17.00 - Snorkel		18.00 - Beach fitness		
	17.30 - Petit cinema				
	18.00 - Beach fitness				
07	08	09	10	11	12
10.00 - Beach fitness	10.00 - Beach fitness	08.00 - Marxa aquàtica	10.00 - Beach fitness	10.00 - Beach fitness	19.00 - Espectacle familiar
18.00 - Beach fitness	17.00 - Visita port de pesca	10.00 - Beach fitness	18.00 - Petits contes	17.00 - Visita port de pesca + Showcooking	22.00 - Sardanes
19.00 - Teatralitzada megalítica	18.00 - Roses Tour	17.00 - Snorkel	19.00 - Teatralitzada Falconera	18.00 - Beach fitness	
	19.00 - Espectacle familiar	17.30 - Petit cinema			
		18.00 - Beach fitness			
14	15	16	17	18	19
10.00 - Beach fitness	10.00 - Beach fitness	08.00 - Marxa aquàtica	10.00 - Beach fitness	10.00 - Beach fitness	19.00 - Espectacle familiar
18.00 - Beach fitness	17.00 - Visita port de pesca	10.00 - Beach fitness	18.00 - Petits contes	17.00 - Visita port de pesca + Showcooking	22.00 - Sardanes
19.00 - Teatralitzada megalítica	18.00 - Roses Tour	17.00 - Snorkel	19.00 - Teatralitzada Falconera	18.00 - Beach fitness	
	19.00 - Espectacle familiar	17.30 - Petit cinema	22.00 - Discomòbil		
		18.00 - Beach fitness			
21	22	23	24	25	26
10.00 - Beach fitness	10.00 - Beach fitness	08.00 - Marxa aquàtica	10.00 - Beach fitness	10.00 - Beach fitness	06.30 - Mindful Sunrise
18.00 - Beach fitness	17.00 - Visita port de pesca	10.00 - Beach fitness	18.00 - Petits contes	17.00 - Visita port de pesca + Showcooking	19.00 - Espectacle familiar
19.00 - Teatralitzada megalítica	18.00 - Roses Tour	17.00 - Snorkel	19.00 - Teatralitzada Falconera	18.00 - Beach fitness	22.00 - Sardanes
	19.00 - Espectacle familiar	17.30 - Petit cinema	22.00 - Discomòbil	22.00 - Havaneres	22.00 - Sons del Món "The Beach Boys"
		18.00 - Beach fitness		22.00 - Sons del Món "Zaz"	
28	29	30	31		
10.00 - Beach fitness	10.00 - Beach fitness	08.00 - Marxa aquàtica	10.00 - Beach fitness		
18.00 - Beach fitness	17.00 - Visita port de pesca	10.00 - Beach fitness	18.00 - Petits contes		
19.00 - Teatralitzada megalítica	18.00 - Roses Tour	17.00 - Snorkel	19.00 - Teatralitzada Falconera		
	19.00 - Espectacle familiar	17.30 - Petit cinema	22.00 - Discomòbil		
		18.00 - Beach fitness			



visit.roses.cat



visit.roses.cat
Oficina de Turisme de Roses
Avinguda de Rhode, 77-79. 17480 Roses
Tel: (0034) 972 25 73 31
visit@roses.cat

ROSES®

