

L'Alt Empordà es vol convertir en referent del turisme de salut

Del 16 al 19 d'octubre s'organitzen a Figueres unes Jornades gratuïtes sobre Benestar, Salut i Consciència impulsades per Míriam Monteys

Del 16 al 19 d'octubre d'enguany, l'Alt Empordà acollirà les Primeres Jornades de Benestar, Salut i Consciència, una proposta que neix amb la voluntat de convertir-se en un punt de trobada i d'inspiració per a totes aquelles persones que volen viure amb més plenitud i pau interior. Amb el lema Poder Personal, Plenitud i Pau Interior, aquest projecte vol oferir eines i experiències que ajudin a millorar el benestar físic, mental, emocional i espiritual, tot convidant a reconnectar amb la part més essencial de cadascú. La iniciativa està impulsada per Míriam Monteys, naturòpata i directora de Qualia Centre Wellness a Figueres, que destaca que "l'Empordà és un territori idoni per una proposta així, per l'entorn natural, la qualitat dels terapeutes i les infraestructures que faciliten activitats d'aquest tipus". Míriam Monteys fa anys que es dedica a difondre el benestar: "És el que més m'agrada. I juntament amb un grup de dones meravelloses, oferim aquestes jornades per difondre la importància de cuidar-se des de diferents àmbits". L'acollida dels ajuntaments de Figueres, Peralada, Llançà i Castelló d'Empúries ha estat molt positiva, i l'objectiu és que en el futur s'hi sumin més municipis fins a consolidar la comarca com a referent del turisme de salut i del benestar, expliquen els organitzadors. El programa serà divers i itinerant i recorrerà diferents indrets emblemàtics de la comarca. Els Caputxins de Figueres serà l'espai destinat a obrir les jornades i escenari de l'acte inaugural que consistirà en una sessió de ioga del riure i un espai de networking. L'endemà, el Claustre de Sant Domènec de Peralada serà escenari d'un viatge botànic a través dels perfums funcionals i d'una xerrada sobre astrologia i consciència. Dissabte, a Llançà, la platja de Canyelles acollirà una activitat de connexió amb el mar a la sortida del sol, una sessió de Qi Gong i un taller de pintura i emocions, mentre que la Casa de Cultura de Llançà serà l'espai per introduir-se en l'Ayurveda i el mindfulness. També, a les 15 hores, la dissenyadora de joies i entrenadora de creativitat, Roser Martínez oferirà la proposta Saps que tens un superpoder per millorar el teu benestar? Vine i desperta la teva creativitat en un plis plas, en aquest cas, a sala Beta de la mateixa Casa de Cultura de Llançà. El diumenge, Castelló d'Empúries posarà punt final a les jornades amb una Pilatwalk a la via verda, tallers sobre plantes i remeis naturals i una xerrada sobre el poder personal i la felicitat a la capella de Santa Clara. Les jornades comptaran amb la participació de professionals de disciplines molt variades: Laia Bedós, Maria Calmaestra, Vanessa Carrés, Lola Casals, Valérie Espinasse, Yolanda Márquez, Roser Martínez, Gemma Mogas, Míriam Monteys, Xènia Ros i Gemma Ros, totes elles amb una trajectòria sòlida i reconeguda en l'àmbit del benestar. Més enllà de les activitats concretes, les jornades volen esdevenir un moviment que inspiro persones, empreses i institucions a crear una societat més sana i plena, a descobrir el poder de retrobar-se amb un mateix i a caminar plegats cap a una nova economia orientada al benestar de les persones, les empreses i el territori. Aquestes jornades són gratuïtes (els tallers que inclouen material poden requerir una mínima aportació). Les places són limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció. Tots els detalls i la reserva d'activitats es poden consultar a la web oficial: www.jornadesbenestar.com. Les persones han d'indicar a quina activitat volen participar i en cas de mal temps s'informarà de noves ubicacions.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/alt-emporda/2025/10/07/alt-emporda-vol-convertir-referent-referent-turisme-salut-122375832.html>