

CAT



Costa Brava Girona
Convention Bureau

Genuine Corporate Experience

*Terra de
sensacions
i emocions*



Costa Brava
Pirineu de Girona





Costa Brava Girona
Convention Bureau

Index

7 Presentació

12 Descobreix

36 Desafia

58 Tasta

77 Cultura

79 Gastronomia

81 Natura

83 Golf

85 Costa Brava Girona Convention
Bureau

86 Mapa

88 Llegendes del mapa

90 Llegendes de les icones



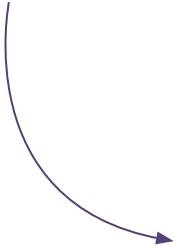
Costa Brava i Pirineu de Girona

Lluny de les grans massificacions de les grans ciutats i a una hora de Barcelona, la Costa Brava i el Pirineu de Girona han sabut posicionar-se com un dels destins de reunions i esdeveniments amb més encant de Catalunya.

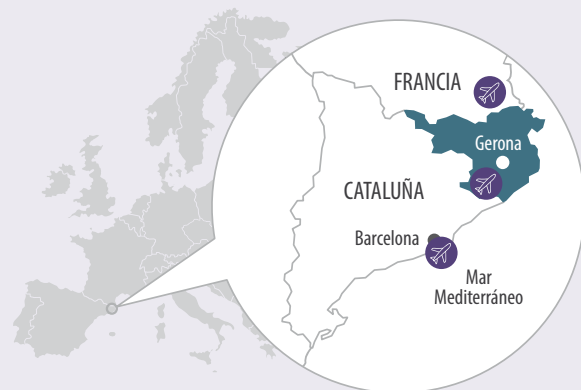
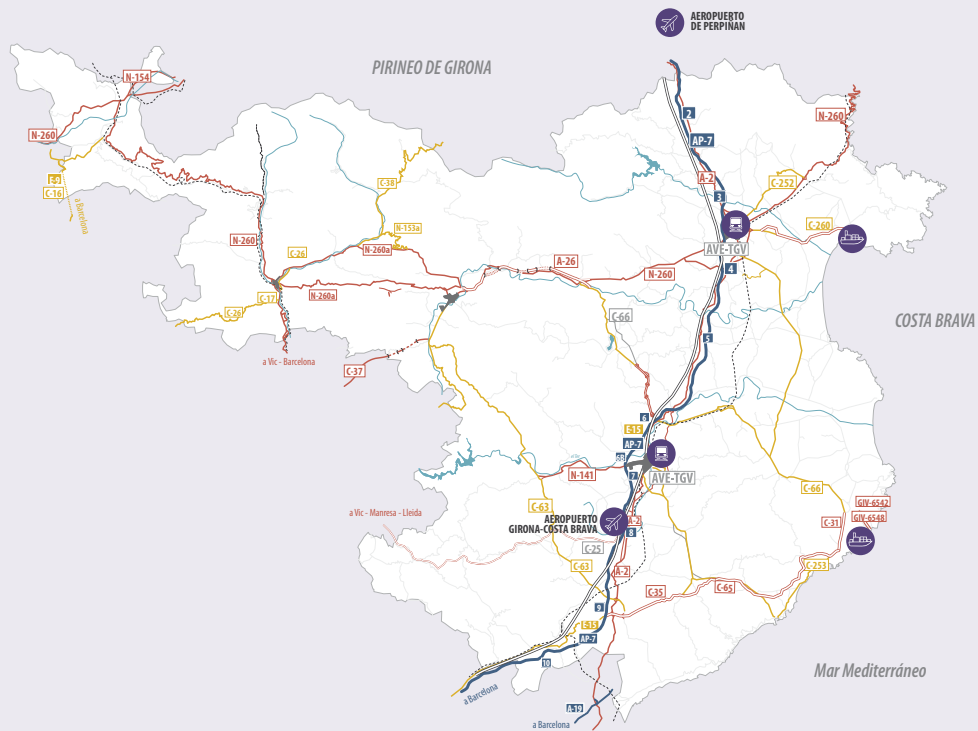
Les comarques gironines són la suma de molts escenaris diferents, des de les muntanyes del Pirineu fins a les aigües i les platges de la Costa Brava, passant per un ric mosaic interior. El resultat és una terra extraordinària que ofereix un ampli ventall de possibilitats per organitzar tot tipus de reunions, viatges d'ínteriu i esdeveniments.

Uns esdeveniments únics i exclusius que es poden fer realitat gràcies a la versatilitat i la modernitat dels centres congressuals, els allotjaments i els espais singulars dels quals gaudim a la Costa Brava i el Pirineu de Girona.

La nostra diversitat de paisatges es complementa amb un clima ideal, un patrimoni cultural i artístic excepcional i una gran oferta gastronòmica, des de la cuina més tradicional fins a la més creativa i innovadora.



*Una destinació que atreu
pel clima, la natura,
la cultura, la gastronomia
i l'hospitalitat dels
seus habitants*



Distàncies



AEROPORTS

- » Girona-Costa Brava
- » Barcelona El Prat
- » Perpinyà



PORTS

- » Roses
- » Palamós
- » Barcelona



TRENS

- » Barcelona - Girona: 38 min
- » Barcelona - Figueres: 52 min
- » Madrid - Girona: 3 h 30 min
- » Madrid - Figueres: 3 h 44 min
- » París - Girona: 5 h
- » París - Figueres: 4 h 46 min

Distància entre les poblacions i els aeroports i les estacions de TAV/AVE

	Aeroport Girona-Costa Brava	Aeroport de Barcelona El Prat	Girona (estació TAV-AVE)	Figueres (estació TAV-AVE)
Girona	12 km	100 km	0 km	40 km
Lloret de Mar	27 km	92 km	36 km	78 km
Platja d'Aro	32 km	118 km	35 km	82 km
Roses	70 km	169 km	60 km	20 km
Torroella de Montgrí	45 km	140 km	30 km	35 km
Sant Feliu de Guíxols	35 km	110 km	35 km	76 km
Olot	65 km	137 km	48 km	39 km
Palamós	44 km	129 km	48 km	62 km

Idees úniques per incentivar i cohesionar

Les característiques geogràfiques singulars de la Costa Brava i el Pirineu de Girona fan possible practicar-hi un ampli ventall d'activitats. Aquest potencial ha comportat la presència d'un gran nombre d'empreses que aconsegueixen atreure els visitants gràcies al caràcter genuí de la zona.

Conscients que el sector del turisme de negocis tendeix, cada vegada més, a buscar la diferenciació, exclusivitat i connexió amb les emocions a l'hora de triar les activitats que inclouen en

els programes d'incentius, hem volgut plasmar el caràcter autèntic de la Costa Brava i el Pirineu de Girona, en aquest recull d'experiències, que tenen com a particularitat el lligam amb el paisatge, la cultura, la gastronomia i la història.

*Experiències que tenen
com a particularitat
el lligam amb el paisatge,
la cultura, la gastronomia
i la història*



DESCOBREIX

DESAFIA

TASTA



DESCOBREIX

|||||

1. Arrossicleta,
sensacions entre els
arrossars de Pals
2. Banyoles,
la força del drac
3. Codi Dalí,
la seducció del geni
4. Costa Brava
Sunset Cruise
5. Descobreix
el paracaigudisme
6. Gerunda Fuga
Experience
7. Girona
Medieval Landscapes
8. «Joc de trons»,
viu la sèrie
9. L'Empordà
des de l'aire
10. Pastor
per un dia
11. Pescaturisme
Costa Brava



Descobreix
Incentiva la creativitat

Arrossicleta, sensacions entre els arrossars de Pals

ATELIER D'OCITÀNIA – BURRICLETA



5 h



Tot l'any



8 mín. / 50 màx.



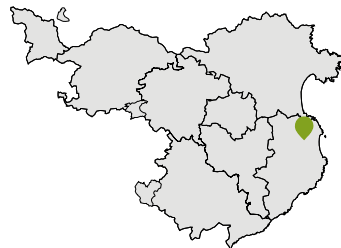
A partir de 114 €

Aprendre a conrear, assaborir i degustar l'arròs són algunes de les experiències i sensacions que viuràs amb l'Arrossicleta. Un dia en què l'arròs serà el fil conductor. Pedalarem amb la glamurosa Burricleta a través dels extensos i solitaris arrossars de Pals per, després, conèixer de primera mà aquest producte, el seu origen i el seu sistema de conreu. El courem amb un mestre arrosser, el degustarem, el friurem i serem els protagonistes de la seva bona cocció.

Inclou:

- » Benvinguda i presentació de la Burricleta
- » Ruta guiada en Burricleta fins al Molí de Pals
- » Visita al Molí de Pals i al Museu de l'Arròs
- » Ruta guiada pels arrossars tornant a Ocitània
- » Taller de cuina de l'arròs
- » Cocció d'un arròs a la cassola
- » Dinar a base de l'arròs cuinat
- » Obsequi: saquet d'1 kg d'arròs de Pals

● Gualta



CONTACTE

Tel. +34 972 755 082 · +34 654 780 706

A/e atelier@ocitania.cat

Web www.ocitania.cat



Banyoles, la força del drac

DRAGON BOAT



Mitja jornada, 2 h;
jornada completa,
6 h



Tot l'any



11 mín. / 300 màx.



A partir de 60 €

Sembla increïble, però cada cop són més els banyolins que asseguren haver vist de nou el Drac de Banyoles. És possible?

La primera activitat serà una petita ruta de descoberta de l'entorn de l'estany (poblat neolític, parc de la Draga i zona lacustre) mentre intentem localitzar aquest personatge ancestral. L'activitat es farà amb les botes de rebot Kangoo Jumps, que per si soles ja són una experiència única i molt recomanable.

Si s'opta per la modalitat de jornada completa, a la tarda, després de dinar, anirem al Club Natació Banyoles, on trobarem, finalment,

els dracs de Banyoles. De fet, els dracs ens estaran esperant per acompanyar-nos en una activitat d'iniciació al Dragon Boat, amb una competició final entre equips.

Inclou:

- » Tot el material necessari per al bon funcionament de les activitats: botes de rebot Kangoo Jumps, armlles salvavides, vestidors + dutxes i samarretes per als guanyadors
- » Dinar: diferents opcions per triar

● Banyoles



CONTACTE

Tel. +34 972 580 639

A/e info@dragonboatmotions.com

Web www.dragonboatmotions.com



Codi Dalí, la seducció del geni

HUMANSIDE EXPERIENCES



2 - 3 h



Tot l'any



12 mín. / 300 màx.



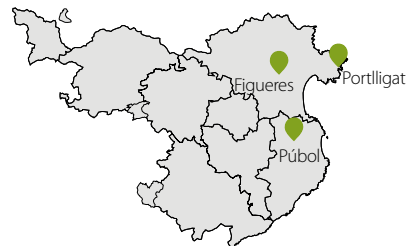
A partir de 45 €

Descobreix l'enigma que s'amaga darrere la vida i l'obra del pintor surrealista de Figueres a través d'una gimcana pels llocs més significatius de la ciutat que el va veure créixer (opcionalment es pot ampliar també a Púbol i Port Lligat). S'utilitza l'iPad, amb la tecnologia Moove, per tal de conduir els equips a través de les pistes i els diferents reptes que hauran d'anar superant. Una manera extraordinària de conèixer els elements més importants de l'artista de l'Empordà.

Inclou:

- » Gimcana pels llocs més emblemàtics de la ciutat on va créixer Dalí
- » iPad per poder seguir les pistes i superar els diferents reptes
- » Actor caracteritzat de Dalí

Figueres, Púbol i/o Portlligat



CONTACTE

Tel. +34 630 991 199

A/e experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz



Costa Brava Sunset Cruise

CREUERS MARE NOSTRUM



3 - 5 h



Tot l'any



30 mín. / 250 màx.



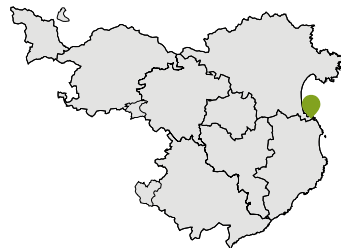
A partir de 26 €

Acabar el dia navegant i gaudint de les cales de la Costa Brava i de la posta de sol, tot acompanyat amb música en viu i prenent una copa de cava a bord de l'embarcació *Atlàntida III*.

Inclou:

- » Ruta en vaixell
- » Copa de cava
- » Música en viu

Sortides des de l'Escala



CONTACTE

Tel. +34 972 773 797

A/e creuers@creuers-marenostrum.com

Web www.creuers-marenostrum.com



Descobreix el paracaigudisme

THE LAND OF THE SKY – SKYDIVE EMPURIABRAVA



3 h



Tot l'any



1 mín. / 120 màx.



A partir de 260 €

Skydive Empuriabrava és una de les zones de salt més desitjades del paracaigudisme mundial. És «la Terra del Cel», i té una experiència de més de dos milions de salts acumulats en els seus trenta anys d'existència.

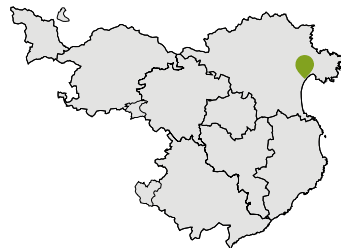
El teu primer salt. El Tandem. L'experiència del paracaigudisme en estat pur. Un instructor expert s'ocupa de tot perquè tu només hakis de volar.

A més a més, podràs guardar el reportatge professional del teu salt i tenir així un record únic d'aquest moment tant especial.

Inclou:

- » Instrucció sobre el paracaigudisme a càrrec d'un expert
- » Salt en tàndem
- » Reportatge professional del salt

● Skydive Empuriabrava



CONTACTE

Tel.	+34 972 450 111
A/e	info@thelandofthesky.eu
Web	www.thelandofthesky.eu



Gerunda Fuga Experience

CLUB DE SALUT I BELLESA (COSTA BRAVA I PIRINEU DE GIRONA)



1,5 h



Tot l'any



1 mín



A partir de 100 €

Gerunda Fuga Experience és un tractament relaxant i de descàrrega emocional inspirat en els valors i els atributs de la Costa Brava i el Pirineu de Girona.

El fil conductor de la història versiona el mite del pastor i la sirena, de l'Oda als Pirineus, i les fades i nimfes de la llegenda. És la història de diferents personatges mitològics de la cultura tradicional gironina.

Gerunda Fuga, expressió que significa «escapada a Girona», utilitza components propis de la terra, com l'aigua termal i

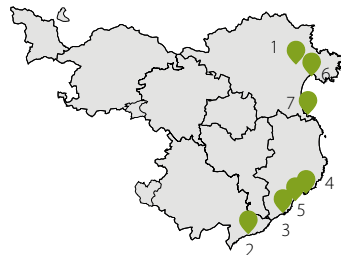
marina, el pi mediterrani, el gessamí i l'oli, entre altres. El massatge d'autor s'acompanya d'una banda sonora creada específicament per al tractament.

Inclou:

» Tot el tractament

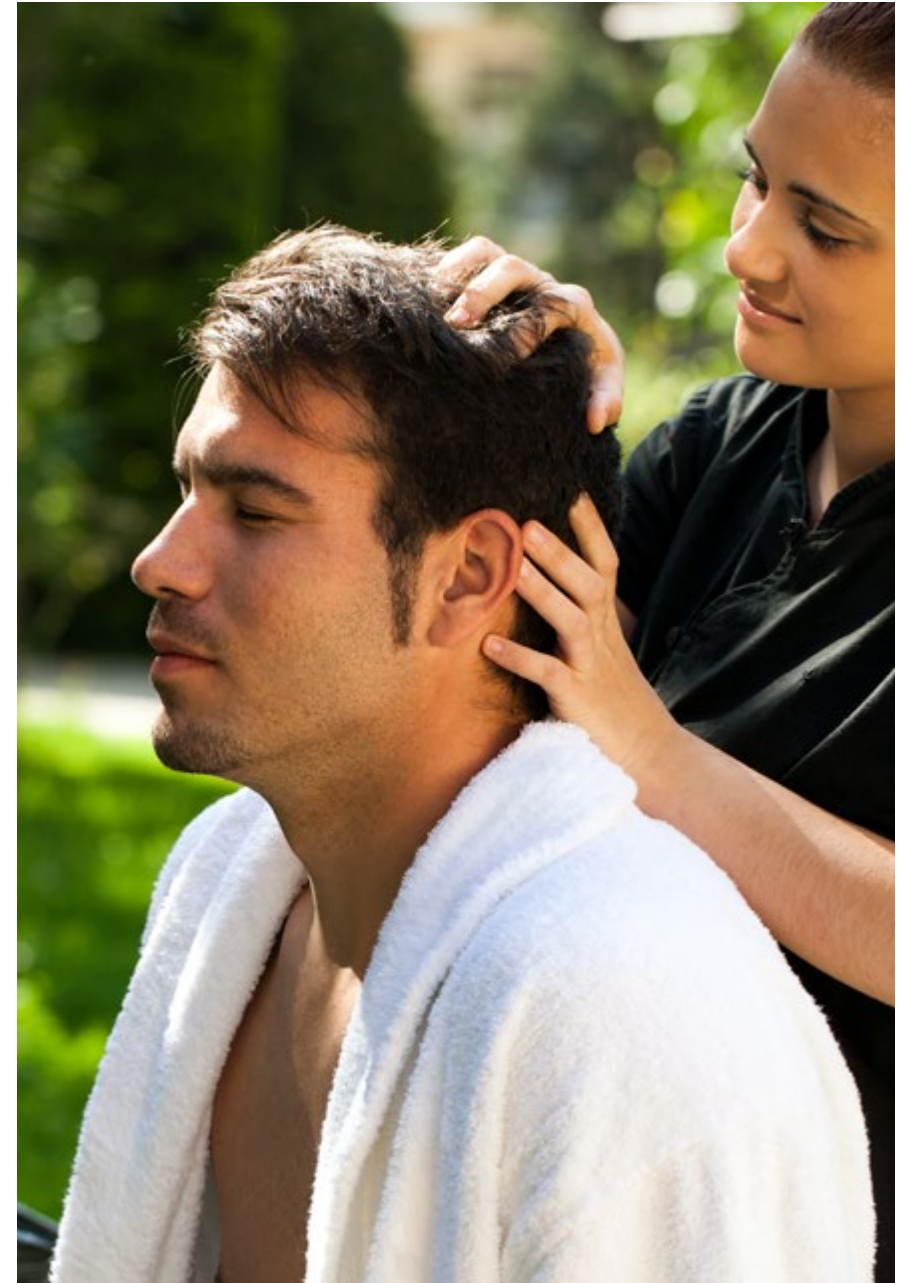
El programa es pot consultar al web <http://gerundafuga.costabrava.org>

- Hotel Peralada Wine Spa & Golf (1), Gran Hotel Monterrey (2), Hipócrates Curhotel (3), Silken Park Hotel San Jorge (4), Hotel & Spa Cala del Pi (5), Hotel & Spa Terraza de Roses (6) i Hostal Spa Empúries de l'Escala (7)



CONTACTE

Tel. +34 972 208 401
A/e convention@costabrava.org
Web www.costabragagironacb.com



Girona Medieval Landscapes

GIRONA SEGWAY



2 h



Tot l'any, amb
prèvia reserva



2 mín. / 20 màx.



A partir de 49 €

El nucli antic de Girona i el seu entorn immediat ofereixen la possibilitat de fer una ruta de diversos quilòmetres en Segway. Travessarem la vall de Sant Daniel i resseguirem la muntanya de Montjuïc, gaudint de magnífiques panoràmiques de Sant Feliu, la catedral i les muralles, mentre anem descobrint el romànic dels monestirs de la zona.

Inclou:

- » Segway
- » Kit de seguretat

● Girona i voltants



CONTACTE

Tel. +34 658 476 457

A/e info@gironasegway.com

Web www.gironasegway.com



«Joc de trons», vin la sèrie

GIRONABOOKING



3 h



365 dies



6 mín. / 20 màx.



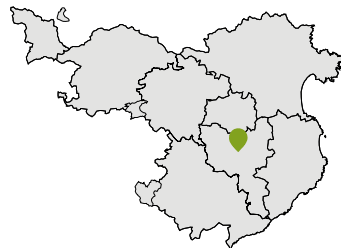
A partir de 30 €

Joc de trons ha estat emesa en 173 països, amb més de 20 milions d'espectadors tan sols als Estats Units... i Girona ha estat la gran protagonista de la sisena temporada! Coneix com va començar tot, on es va fer el rodatge i totes les particularitats, les anècdotes i els escenaris. Explorant els indrets del barri vell de Girona en els quals es va enregistrar la sèrie descobriràs secrets increïbles. Salta a l'altre costat de la pantalla i viu *Joc de trons* durant 3 hores!

Inclou:

» Visita guiada als llocs més emblemàtics on es va rodar la sèrie

● Girona



CONTACTE

Tel.	+34 619 335 848
A/e	info@gironabooking.com
Web	www.gironabooking.com



Game of Thrones Girona, 2016. Photo by Macall B. Polay - HBO

L'Empordà des de l'aire

THE LAND OF THE SKY – SKYDIVE EMPURIABRAVA



1 h



Tot l'any



1 mín. / 100 màx.



A partir de 160 €

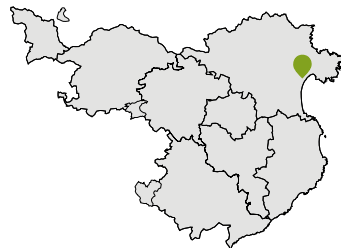
Cadaqués, el Cap de Creus, les illes Medes, la badia de Roses...

Recorre el cel de l'Empordà a vista d'ocell, sobrevola el Mediterrani i, fins i tot, sigues l'encarregat de guiar l'avioneta en un entorn privilegiat..

Inclou:

» Vol en avioneta

● Skydive Empuriabrava



CONTACTE

Tel.	+34 972 450 111
A/e	info@thelandofthesky.eu
Web	www.thelandofthesky.eu



Pastor per un dia

NIT I VOL – AGÈNCIA RECEPTIVA



2 h



Tot l'any



2 mín. / 15 màx.



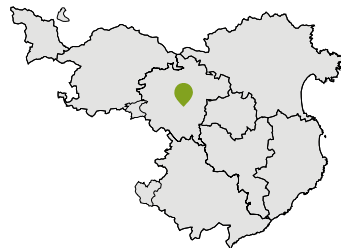
A partir de 15 €

Una activitat per gaudir del contacte directe amb els animals i el seu entorn, el corral i els prats. Aprendre la tècnica i els secrets d'un ofici mil·lenari com és el de pastor, gaudirem de vivències com munyir una cabra i conèixer el procés d'elaboració del formatge i acabarem l'experiència tastant-lo en exclusiva, amb les melodies d'un acordió de fons i acompanyant-lo amb un vi jove fet a la mateixa casa, situada a gairebé 800 metres d'altitud i amb vistes sobre la vall del Riudaura.

Inclou:

- » Visita als animals i a l'entorn
- » Acompanyament del pastor en totes les seves tasques
- » Música d'acordió diatònic
- » Tast de formatge elaborat al corral, acompanyat de vi

● Riudaura



CONTACTE

Tel. +34 689 471 872

A/e comercial@voldecoloms.com

Web www.nitivol.com



Pescaturisme Costa Brava

MUSEU DE LA PESCA



Vegeu a la descripció



De maig a setembre.
De dilluns a divendres



1 mín. / 4-24 màx.



Vegeu a la descripció.
Preus especials per a grups

El pescaturisme és una experiència única i, a la vegada, una manera de treballar per la sostenibilitat dels recursos i del mateix sector pesquer.

És una oportunitat per assolir una diversificació més gran, per aconseguir una millora econòmica i per promocionar els productes pesquers. Per tot això, l'activitat es fomenta entre la ciutadania des de diferents perspectives: la cultural, la gastronòmica, la tecnològica i la social.

Practicant el pescaturisme gaudiràs d'una jornada de pesca a bord d'una embarcació professional dels ports pesquers de Palamós, Llança i Roses.

Activitats que es fan: activitat de pesca d'art major o d'arrossegament, arts menors o artesanals

Activitat d'arts majors o pesca d'arrossegament: de 7 a 18 h aprox.; 70 €/pers.

Activitat de pesca artesanal: de 6.30 a 13.30 h; 66 €/pers.

Activitat de pesca de gamba de Palamós: de 6.30 a 18 h; 88 €/pers.

CONTACTE

Museu de la Pesca

Tel. +34 972 600 424

A/e infomuseu@palamos.cat

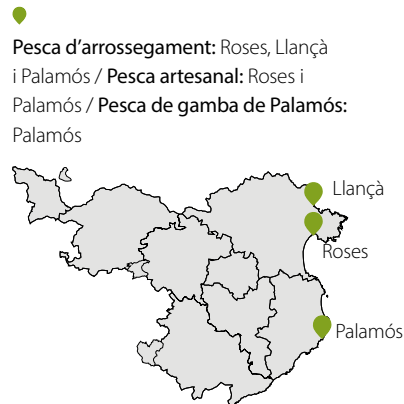
Web www.pescaturismepalamos.org

Estació Nàutica de Roses

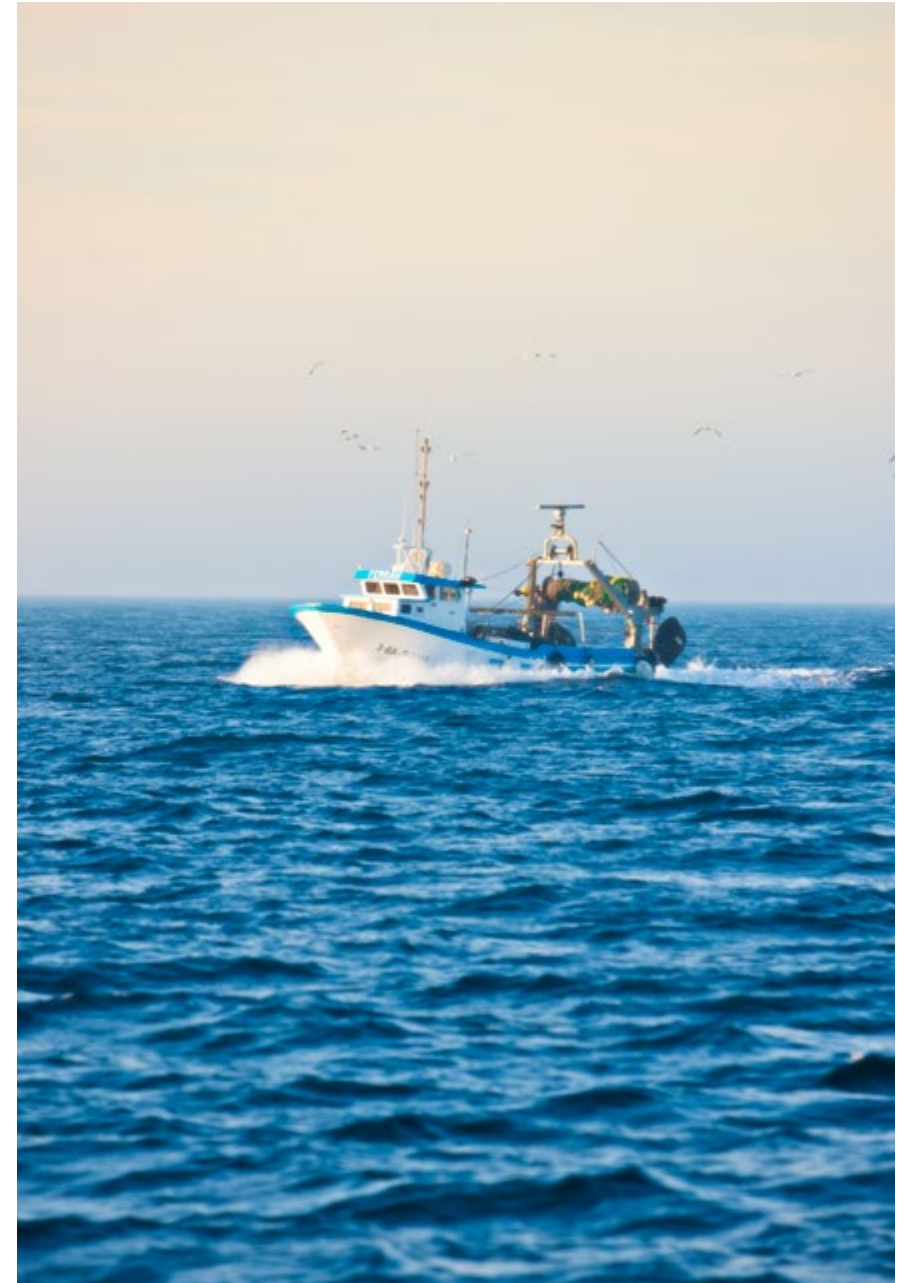
Tel. +34 972 459 067

A/e info@enroses.com

Web www.enroses.com



Pesca d'arrossegament: Roses, Llança i Palamós / **Pesca artesanal:** Roses i Palamós / **Pesca de gamba de Palamós:** Palamós



DESAFIA



1. Castellers
2. El Dalí que tots portem dins
3. Girona Film Fest
4. Nit de tradicions, havaneres i cremat o daiquiri
5. Photochallenge «Submergeix-te a les illes Medes»
6. Pirates i corsaris de la Mediterrània
7. Regata a les illes Medes
8. Remem en llagut
9. Vol en globus volcans challenge
10. Vol indoor Skydiving



Desafia
Cohesiona el talent

Castellers

HUMANSIDE EXPERIENCES



1,5 - 3 h



Tot l'any



15 mín. / 100 màx.



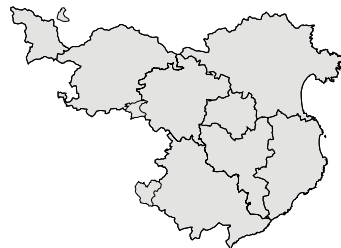
A partir de 50 €

Després d'una introducció al món casteller, per tal de contextualitzar l'activitat, es passarà a l'acció: enfaixar tothom i triar un cap de colla. A partir d'aquest moment, s'introduiran les diferents estructures i les funcions necessàries per dur-les a terme, i se seleccionaran les persones més adequades per desenvolupar-les. Després d'uns quants assajos per especialitats, el grup ja estarà preparat per tirar amunt un castell per si sol. A toc de gralla, amunt!

Inclou:

- » Introducció al món casteller i execució del castell amb l'ajuda dels experts

📍 A tot arreu



CONTACTE

Tel. +34 630 991 199

A/e experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz



El Dalí que tots portem dins

GIRONA BOOKING



1 h



Tot l'any



10 mín. / 300 màx.

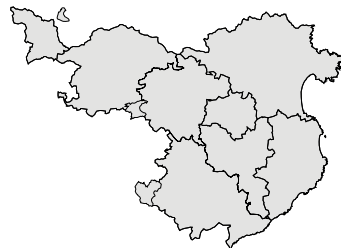


500 €

Dalí era un geni, capaç de crear el que ningú més podia crear. Aquesta activitat de coaching et proposa superar-te i motivar-te a través de les experiències i vivències del pintor empordanès. Un Dalí molt diferent del que tothom coneix aprenia dia rere dia a motivar-se, sacrificar-se i superar-se. La xerrada s'adapta a les necessitats de cada empresa, sempre amb Salvador Dalí com a eix central i referent.

És molt recomanable, que un cop acabada l'activitat, es completi amb una visita guiada al Museu Dalí de Figueres.

● A tot arreu

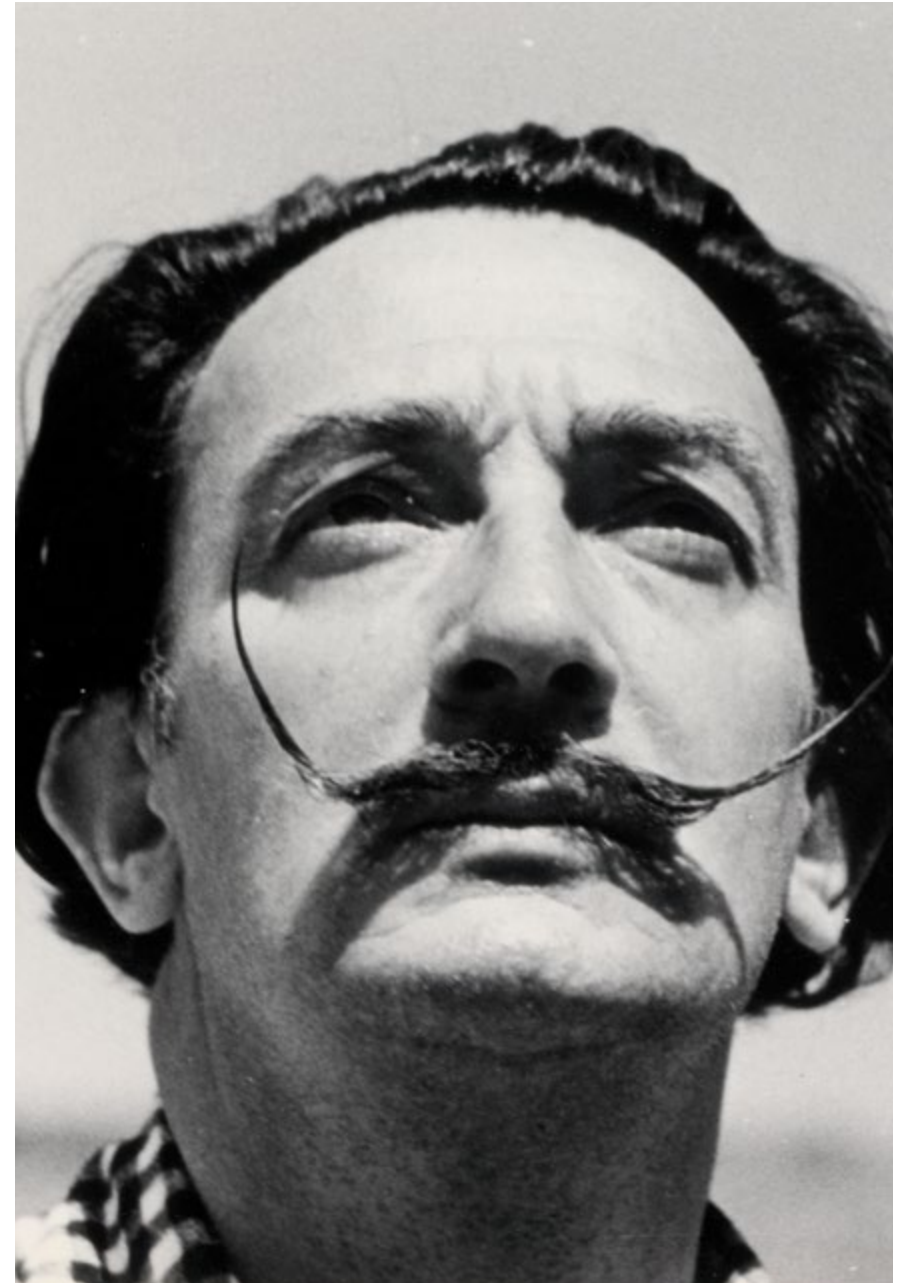


CONTACTE

Tel. +34 619 335 848

A/e info@gironabooking.com

Web www.gironabooking.com



Girona Film Fest

HUMANSIDE EXPERIENCES



2,5 - 4 h



Tot l'any



12 mín. / 100 màx.



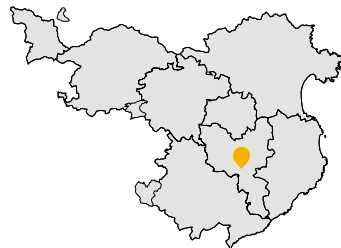
A partir de 65 €

Utilitza la ciutat de Girona com a escenari ideal per a una petita producció de cinema en què les eines principals, seran un iPad (com a càmera i com a editor del vídeo), un trípode, un micròfon i un flaix de LED. Després de rebre una formació especialitzada en diferents disciplines relacionades (guió, art, direcció, edició, acting). Cada equip estarà a punt per registrar la seva creativitat en format audiovisual, de manera que a l'hora de sopar els vídeos ja es podran visionar.

Inclou:

- » Kit de treball per equip, 2 iPads (gravació i edició), trípode, *mount*, flaix de LED i micròfon direccional.
- » Material complementari adaptat a cada projecte

● Girona



CONTACTE

Tel. +34 630 991 199

A/e experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz



Nit de tradicions, havaneres i cremat o daiquirí

HUMANSIDE EXPERIENCES



2 - 3 h



Tot l'any



12 mín. / 80 màx.



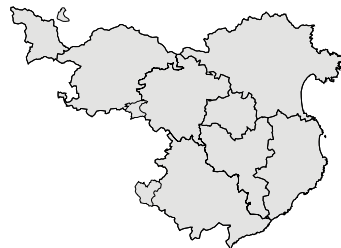
A partir de 35 €

Aprèn com es fa un cremat (o un daiquirí, en el cas de Lloret de Mar). Mentre cada taula prepara el seu, caldrà modificar la lletra d'una havanera coneguda per tal de vincular-la a un dels objectius de la reunió. Els participants disposaran de l'ajuda dels nostres músics, i mentre s'està degustant el cremat o el daiquirí cada equip mostrarà la seva creació a la resta de grups.

Inclou:

- » Cremat o daiquirí
- » Músic/s per dinamitzar l'activitat

📍 A tot arreu



CONTACTE

Tel. +34 630 991 199

A/e experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz



Photochallenge

<<submergeix-te a les Illes Medes>>

MEDAQUA



3 h



De maig a setembre



8 mín. / 50 màx.



A partir de 30 €

L'snorkelling és el que habitualment coneixem com nedar i submergir-se amb tub i ulleres de busseig. A través d'aquesta activitat tan divertida, farem un concurs de fotografia aquàtica.

La sessió començarà amb un vídeo explicatiu sobre la reserva marina i sobre l'snorkelling en si. A continuació farem una petita classe tècnica de fotografia mòbil durant la qual donarem les bases per al concurs.

Es fotografiaran ambients i detalls de la natura submarina de la Costa Brava. Hi ha dos premis: un a la fotografia ambient i un altre a la fotografia en detall (en cas que el grup sigui gran es poden afegir més premis). D'aquesta manera, es busca l'ampliació dels sentits i el descobriment

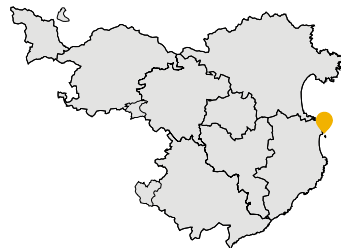
d'un medi diferent on els petits detalls són el més important.

El premi variarà en funció de la temporada, ja que donarem a conèixer els productes que es creen a les rodalies de l'Estartit i el parc natural.

Inclou:

- » 1 vestit de neoprè per persona
- » Vídeo explicatiu de la reserva marina i de l'snorkelling
- » Classe de fotografia mòbil
- » Premi per als guanyadors del concurs

● L'Estartit (illes Medes)



CONTACTE

Tel.	+34 972 752 043
A/e	info@medaqua.com
Web	www.medaqua.com



Pirates i corsaris de la Mediterrània

MEDAQUA



4 h



De febrer
a novembre



8 mín. / 50 màx.



A partir de 30 €

Sortirem de l'Estartit en vaixell en direcció als penya-segats.

La sorpresa serà que al port ens hi trobarem un vaixell pirata i disfresses de pirates per a tothom.

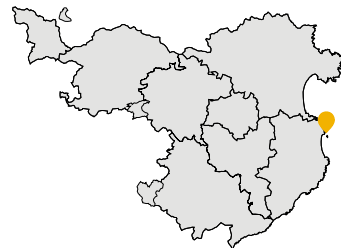
Durant el trajecte a bord, el capità pirata ens explicarà un xic la història que envolta els corsaris pirates. Un cop arribem a una de les cales perdudes del Montgrí desembarcarem i començarà la gimcana d'orientació, en la qual, a través de diferents fites, haurem de localitzar el tresor que els pirates es van oblidar a L'Estartit.

Per dificultar-ho una mica, en cada fita trobarem una prova (física o mental) que haurem de resoldre per a poder continuar.

Inclou:

- » Trajecte en vaixell
- » Disfresses
- » Gimcana

● L'Estartit (illes Medes)



CONTACTE

Tel.	+34 972 752 043
A/e	info@medaqua.com
Web	www.medaqua.com



Regata a les illes Medes

CLUB NÀUTIC ESTARTIT



3 - 4 h



de març a juny
i de setembre
a novembre



6 mín. / 18 màx.



A partir de 90 €

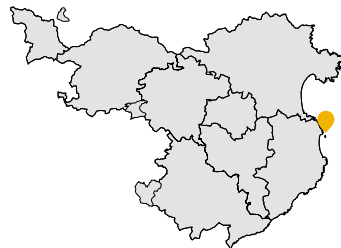
El Club Nàutic Estartit organitza regates en l'entorn privilegiat del Parc Natural del Montgrí, les illes Medes i el Baix Ter. L'activitat consta d'un brífing amb instruccions a terra i la competició a mar pròpiament dita.

Inclou:

» Material, assegurança, ús de vestidors i dutxes amb possibilitat d'esmorzar



Badia de l'Estartit i aigües del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter



CONTACTE

Tel.	+34 972 751 402
A/e	info@cnestartit.es
Web	www.cnestartit.es



Remem en llagut

LLORET CONVENTION BUREAU



3 h



Tot l'any



8 mín. / 32 màx.



A partir de 50 €

El llagut català és una embarcació de rem típica del Mediterrani. El fet d'anar-hi vuit tripulants més el timoner fa que l'esperit de grup i la relació amb els companys siguin excepcionals. Aprenent a remar es potencien les aptituds i es donen a conèixer factors de la personalitat que potser no posarien mai al descobert en una oficina.

Mitjançant l'aprenentatge de les maniobres es plantegen situacions que també es poden donar a la feina: prendre decisions, superar dificultats, reaccionar a temps, dirigir el grup, treballar en equip, etc. Tot això, envoltats per la calma del mar, els entranyables sorolls dels cops de rem a l'aigua i el lliscar de l'embarcació impulsada per cada estropada.

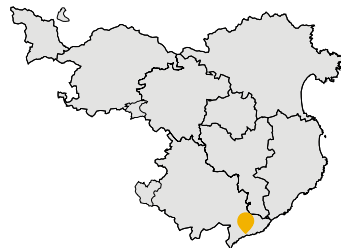
Amb aquesta activitat coneixerem l'origen i les parts del llagut i ens iniciarem en els principis bàsics de la tècnica del rem. Ens apropiem a cales de difícil accés des de terra i, sempre que es vulgui i la mar ens ho permeti, ens hi banyarem. Per acabar, si som un mínim de dos llaguts (16 persones), gaudirem de l'experiència única d'una regata amb els nostres companys.

Un cop a terra, brindarem pels objectius assolits.

Inclou:

- » Iniciació en els principis bàsics de la tècnica del rem
- » Regata (si és un grup de com a mínim 16 persones)

 Lloret de Mar



CONTACTE

Tel.	+34 679 162 465
A/e	info@autentikcat.cat
Web	www.autentikcat.cat



Vol en globus - Volcano Challenge

NIT I VOL – AGÈNCIA RECEPTIVA



5 h



Tot l'any



10 mín. / 150 màx.



A partir de 160 €

Els vols en globus són un model per a la gestió i el desenvolupament personal. En aquesta metàfora de la vida, de la mateixa manera que els globus poden canviar d'altitud per trobar corrents d'aire més favorables que alterin el sentit de la marxa, les persones també ho poden fer en el terreny professional i personal.

El Volcano Challenge és una experiència dissenyada per a treballadors de qualsevol empresa que vulguin viure una aventura extraordinària de *team building*.

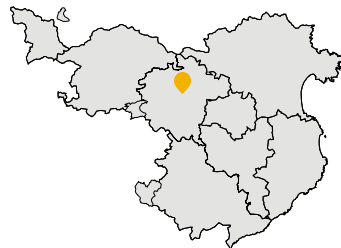
Una competició per equips des de l'aire en què els participants hauran de superar un seguit de proves abans, durant i després del vol. Combinar el vol en globus estàndard amb el vol en globus en competició és una gran aventura que ofereix un nou i emocionant mitjà per al treball en equip.

L'activitat uneix la presa de decisions, el lideratge, la col·laboració amb l'emoció i l'aventura d'un viatge en globus en plena natura, sobrevolant el Parc Natural de la Zona Volcànica.

Inclou:

- » Cafè i pasta dolça abans del vol
- » Brifing de l'activitat
- » Vol en globus d'1 h 30 min de durada.
- » Cava i coca de llardons durant el vol
- » Trasllat des del camp d'aterratge fins a les instal·lacions en 4x4
- » Esmorzar de pagès
- » Diploma de vol

● Santa Pau

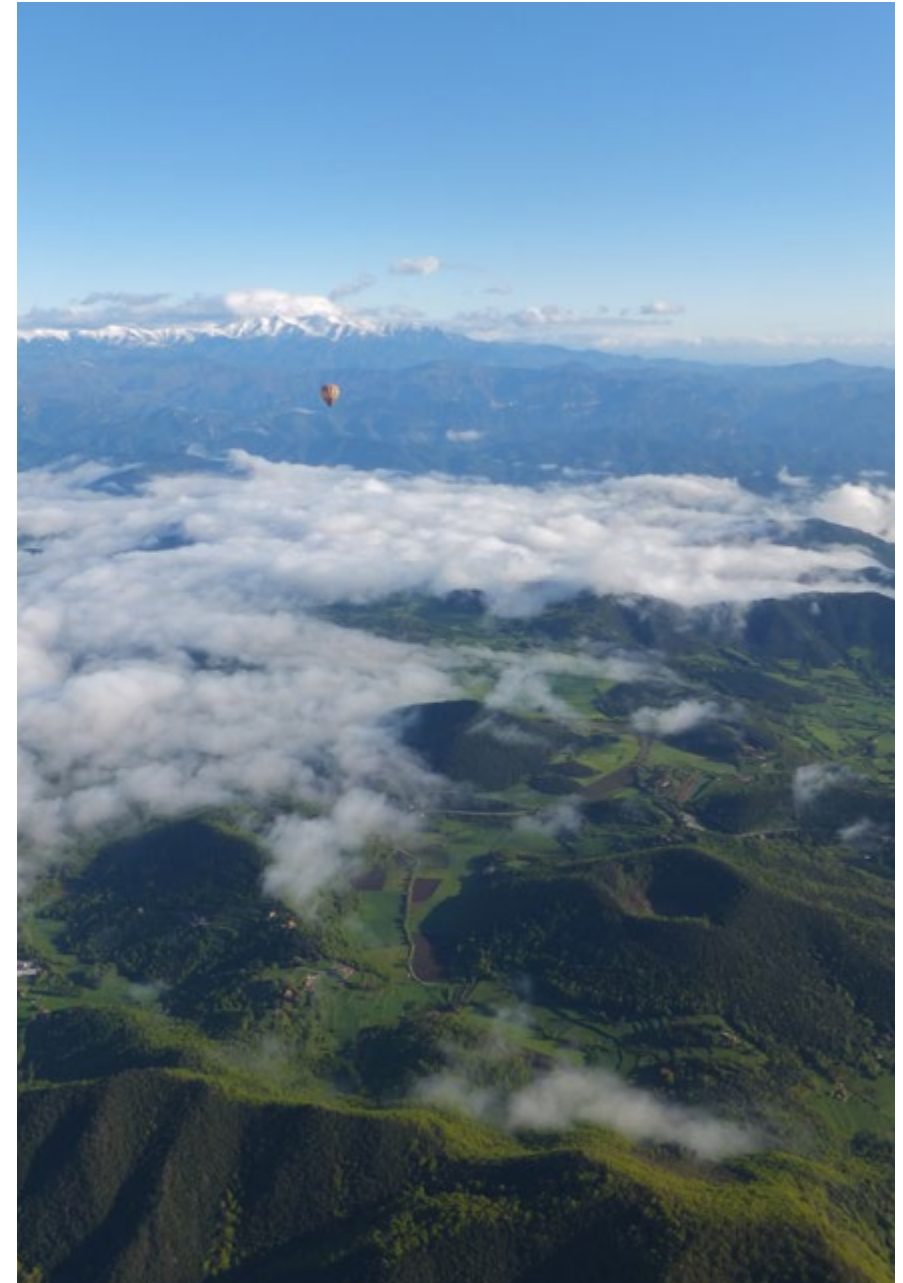


CONTACTE

Tel. +34 972 680 255

A/e info@voldecoloms.com

Web www.voldecoloms.cat / www.nitivol.cat



Vol Indoor Skydiving

WINDOOR TÚNEL DE VENT D'EMPURIABRAVA



1,5 h



Tot l'any



2 mín. / 100 màx.



A partir de 85 €

Windoors Túnel del Vent d'Empuriabrava és el primer túnel de vent recreatiu d'Espanya, i una activitat única a Catalunya.

Situat a la zona de turisme actiu d'Empuriabrava (Girona), Windoor et permet gaudir de la sensació de volar sense cap risc.

El Túnel del Vent d'Empuriabrava té una altura efectiva de 10 metres i és una oportunitat única per convertir en realitat l'etern somni de volar i experimentar sensacions irrepetibles.

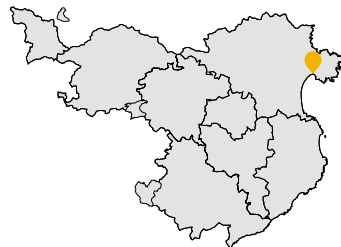
Tothom pot volar a Windoor, des dels més petits (a partir de 4 anys) fins al més grans, sense límit d'edat. Si no vols saltar en paracaigudes, és una molt bona opció, ja que el túnel no comporta cap risc.

També hi ha l'opció de fer el Twister, una acrobàcia que consisteix a pujar i baixar les parts més altes del túnel a gran velocitat, sempre amb l'instructor. Podràs emportar-te el teu vídeo de record i fotografies en format digital o físic.

Inclou:

- » Preparació tècnica abans del vol
- » Instructor
- » Equip de vol
- » El temps de vol
- » Diploma acreditatiu de l'experiència

● Empuriabrava



CONTACTE

Tel. +34 972 454 040

A/e reserve@windoor-realfly.com

Web www.windoor-realfly.com



TASTA



1. Creem el nostre vi
2. De la terra a la taula
3. Gastrovolcans
4. Girona Food Tours: la Girona gastronòmica
5. L'univers de la ratafia
6. La Festa de la Verema
7. Taller de cuina marinera
8. Tast de mar en un veler



Tasta
Estimula els sentits

Creem el nostre vi

HUMANSIDE EXPERIENCES



2 - 2,5 h



Tot l'any



12 mín. / 100 màx.



A partir de 50 €

En equip, ens posem durant una estona en la pell d'un enòleg per elaborar un vi segons l'objectiu que proposem. L'objectiu és crear un vi a partir de tres vins monovarietals, posar-li un nom que representi l'objectiu acordat, dissenyar una etiqueta i omplir una ampolla per a cada membre de l'equip. Una oportunitat extraordinària per continuar treballant des d'una perspectiva molt original.

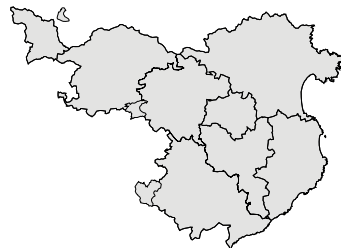
Inclou:

- » Tot el material necessari: copes, provetes, embuts...
- » Cada participant acaba elaborant una ampolla de vi per emportar

CONTACTE

Tel.	+34 630 991 199
A/e	experiences@humanside.biz
Web	www.humanside.biz

● A tot arreu



De la terra a la taula

FINCA BELL-LLOC



4 h



Tot l'any



5 mín. / 30 màx.



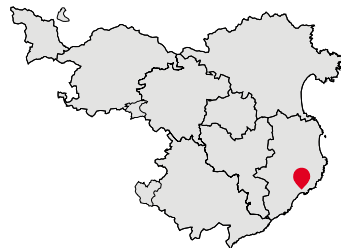
65 €

El camí que ens condueix fins a la Finca Bell-lloc ens va transportant a poc a poc a un altre univers. Un univers de tranquil·litat i pau, en l'entorn privilegiat de la zona natural protegida de les Gavarres, a la Costa Brava. La finca és, com el seu mateix nom indica, un «bell lloc» on l'arquitectura i la natura es fusionen en harmonia. El camí de terra que hi dóna accés serpenteja entre camps de conreu, vinyes i boscos de pins, alzines i oliveres, amb el mar com a teló de fons.

Inclou:

- » Passeig per la vinya
- » Visita guiada al celler
- » Tast de vins i olis de producció pròpia
- » Pícnic a base de productes ecològics de la finca

Finca Bell-lloc de Palamós



CONTACTE

Tel. +34 972 316 203

A/e info@fincabell-lloc.com

Web www.fincabell-lloc.com



Gastrovolcans

TURISME GARROTXA



6 h



Tot l'any



10 mín. / 30 màx.



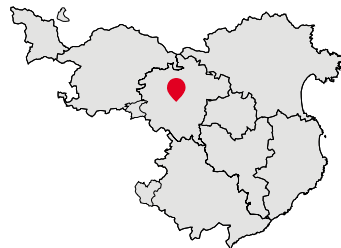
A partir de 50 €

Gastrovolcans és l'activitat perfecta per descobrir els productes i els productors de la comarca de la Garrotxa, terra de cuiners amb estrella Michelin, i dels restaurants de la Cuina Volcànica. Una experiència personalitzada consistent a visitar el centre d'Olot i la seva Plaça Mercat, plens de botigues i parades d'embotits, carns, llegums, verdures, ratafia, etc. de producció pròpia. Seguidament, a la mateixa seu de la Plaça Mercat, participarem en un taller on aprendrem a preparar i tastarem els productes, comentats per un cuiner del col·lectiu Cuina Volcànica. I acabarem amb un dinar al restaurant del mercat, on només es cuina amb producte de les parades.

Inclou:

- » Visita a les botigues més emblemàtiques de productes de la terra al centre de la ciutat d'Olot
- » Visita a la Plaça Mercat d'Olot
- » Taller tast de productes de la Plaça Mercat
- » Dinar a base de productes locals al restaurant de la Plaça Mercat

♥ Olot



CONTACTE

Tel.	+34 972 271 600
A/e	info@turismegarrotxa.com
Web	www.turismegarrotxa.com



Girona Food Tours: la Girona gastronòmica

GIRONA FOOD TOURS



4 h



Tot l'any, de dimarts
a dissabte



4 mín. / 12 màx.



A partir de 69 €

Girona Food Tours és una empresa especialitzada en el turisme experiencial i l'enogastronomia. Volem donar a conèixer els encants de Girona i la història de la tradició culinària catalana a tothom qui ens vulgui visitar. I, sobretot, fer gaudir de tota la nostra oferta gastronòmica d'olis, vins, caves, plats tradicionals, embotits, dolços i molts altres productes típics de la nostra terra.

A més, oferim serveis personalitzats:

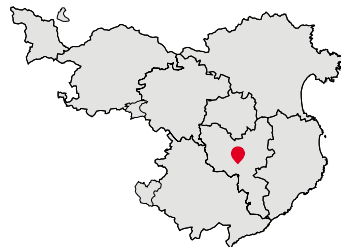
- » Activitats especials
- » Restaurants, esmorzars temàtics, pícnic i sopars de gala

- » Programes de viatge personalitzats
- » Itineraris i fullets informatius per als viatgers
- » Detalls especials, sorpreses i obsequis

Inclou:

- » Visita guiada
- » Menús de degustació
- » Fullets informatius

♥ Girona



CONTACTE

Tel.	+34 972 664 649
A/e	info@gironafoodtours.com
Web	www.gironafoodtours.com



L'univers de la ratafia

CENTRE GASTRONÒMIC DOMUS SENT SOVÍ



7 h



Tot l'any



8 mín. / 20 màx.



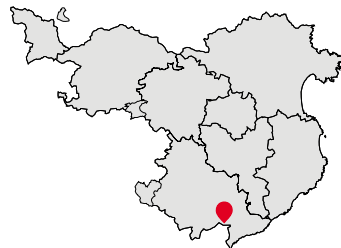
A partir de 50 €

Sortida per l'entorn amb Evarist March, guia especialitzat en gastrobotànica, per tal de conèixer les herbes i les plantes amb les quals es fa la ratafia. A continuació es tasten diferents ratafies, amb els membres de la Confraria de la Ratafia (entitat per a la promoció d'aquesta beguda), i, per acabar, es fa un taller de cuina amb cuiners locals especialitzats en receptes a base de ratafia, el licor tradicional català. Els participants degustaran els plats cuinats durant el taller.

Inclou:

- » Introducció a les herbes i les plantes utilitzades en l'elaboració de la ratafia, a càrrec d'Evarist March
- » Tast de diferents ratafies amb els membres de la Confraria de la Ratafia
- » Taller amb cuiners locals especialitzats a cuinar amb ratafia
- » Àpat a base de plats cuinats en el taller

● Hostalric



CONTACTE

Tel. +34 972 874 165

A/e centre@domussentsovi.cat

Web www.domussentsovi.cat



La Festa de la Verema

CELLER LA VINYETA



2 h



Del 20 d'agost
al 10 d'octubre



15 mín. / 50 màx.



A partir de 45 €

El món del vi sempre ha estat envoltat d'una màgia fascinant. El celler La Vinyeta et proposa formar part del procés d'elaboració del vi amb dues activitats: la Festa de la Verema i «Enòleg per un dia».

Després de llargs mesos de cuidar la vinya amb dedicació i estima, arriba l'esperat moment de la verema.

És un moment d'alegria. El raïm està madur i no es pot esperar: cal començar la collita. Ara tens l'oportunitat de viure la Festa de la Verema amb l'equip de La Vinyeta.

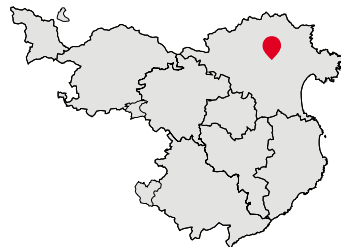
Collirem el raïm amb les mans envoltats de la fragància de la vinya. Llavors portarem delicadament la fruita al celler, on la trepitjarem amb els peus com s'ha fet des de temps immemorials.

L'esforç tindrà la recompensa merescuda amb un esmorzar de pagès entre vinyes. Amb una premsa antiga, finalment, obtindrem el most que els déus transformaran en vi.

Inclou:

- » Verema tradicional
- » Prensada amb els peus
- » Tast del primer most
- » Explicació dels processos artesanals
- » Visita guiada al celler
- » Tast de vins i oli

● Mollet de Peralada



CONTACTE

Tel. +34 647 748 809 (Josep) · +34 630 405 118 (Marta)

A/e visita@lavinyeta.es

Web www.lavinyeta.es



Taller de cuina marinera

ESPai DEL PEIX



2,5-3 h



Tot l'any



14 mín. / 30 màx.



A partir de 30 €

El taller de cuina marinera es farà amb dos equips (si el grup és de 30 persones, es dividirà en dos). En cada equip s'escollirà una persona com a cap de cuina, aquesta persona haurà de dividir el seu equip en tres seccions per tal d'elaborar el menú complet: secció de primer plat, secció de segon plat i secció de postres. Tot es farà a base de recurs pesquer del port de Palamós i de productes del territori.

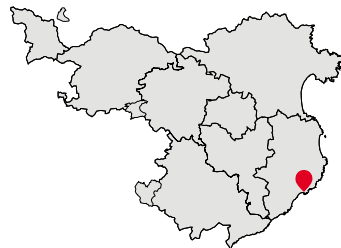
Les receptes es donaran al cap de cuina, que les farà arribar a cada secció i ell mateix s'encarregarà d'organitzar-ho tot. Quan els

plats estiguin preparats, es procedirà a muntar-los i se serviran. Cada equip tastarà els plats que hagi preparat l'equip contrari: així es potenciarà la motivació per cuinar de la millor manera possible. La valoració final la faran els cuiners de l'Espai del Peix.

Inclou:

» Taller de cuina marinera i tast dels plats

● Palamós



CONTACTE

Tel. +34 972 600 424

A/e infomuseu@palamos.cat

Web www.espaidelpeix.org



Tast de mar en un veler

TELA MARINERA



4 h



Les garoines d'octubre a març; el tast de gambes tot l'any



6 mín. / 36 màx.



A partir de 35 €

Amb base al port de Palamós, estem especialitzats en la gestió d'embarcacions clàssiques i en la difusió de les nostres tradicions marineres. Proposem una navegació activa: els nostres passatgers col·laboren en totes les maniobres a bord mentre descobreixen una altra manera de navegar i els racons més emblemàtics de la Costa Brava.

Amb el vaixell *Rafael*, construït l'any 1915, i la goleta *Jolie Biche* naveguem fins a les illes Formigues i fondegem a la platja del Castell per degustar les garoines a l'antiga: acabades de caçar, amb pa, botifarra i un bon porró de vi de l'Empordà.

Segons l'època de l'any, la nostra proposta és degustar les famoses gambes de Palamós acabades de pescar. Primer acompanyem els nostres passatgers a la

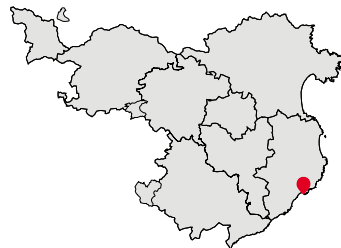
llotja i al mercat del peix; tot seguit ens embarquem per, després de fondejar, fer un bany (depenent de l'època de l'any) i cuinar a la planxa, sobre un llit de sal, 150 grams de gambes de talla gran per persona, acompanyades d'un vi blanc de l'Empordà.

Tela Marinera ofereix la possibilitat de navegar, sense pressa ni estrès, en uns vaixells clàssics, autèntics, on la història dels homes que els van tripular es barreja amb un paisatge geogràfic i cultural que mai no ens deixa indiferents.

Inclou:

- » Esmorzar típic català amb embotit i vi
- » Garoines o gambes

● Palamós



CONTACTE

Tel.	+34 609 327 303
A/e	joan@telamarinera.es
Web	www.telamarinera.es



Cultura

Parlar de cultura a la costa Brava i al Pirineu de Girona és remuntar-nos als orígens de la civilització. Per ordre d'antiguitat, descobrirem monuments megalítics a les serres de l'Albera i les Gavarres, coves prehistòriques a Serinyà, poblats ibèrics, grecs i romans a prop del mar, especialment a Empúries, o elements romànics, gòtics, barrocs i modernistes presents arreu. De l'edat mitjana en conservem mostres tan impressionants com Sant Pere de Rodes o Ripoll, que encara respiren l'aire de vivències mil·lenàries.

Els darrers anys, la mirada dels artistes, i en particular la del genial Salvador Dalí, ha obert un nou prisma en la visió del nostre entorn cultural i paisatgístic, i l'ha plasmat en unes creacions artístiques inigualables. En total, més de 55 museus i 550 monuments omplen aquest territori de cultura i tradició.

El Triangle Dalinià permet gaudir d'un viatge gairebé metafísic per un món de natura turmentada i per uns paratges idíl·lics i singulars



Gastronomia

La gastronomia de les comarques gironines és un dels grans atractius d'aquesta terra. Sens dubte, està a l'altura de la bellesa del paisatge i és un factor d'èxit per a les trobades de negocis.

La gran tradició culinària de la regió ve de molt enrere i s'ha fonamentat en una geografia i un clima privilegiats, que permeten obtenir ingredients excel·lents de mar i muntanya: peix mediterrani, carn de primera qualitat i embotits artesans, una gran varietat d'hortalisses, bolets, oli i bons vins, els de la Denominació d'Origen Empordà.

Avui, a més, la gastronomia gironina és sinònim de creativitat. De la mateixa manera que Salvador Dalí va sorprendre el món amb la seva obra surrealista, un altre geni, Ferran Adrià, del

Restaurant el Bullí, ha meravellat tothom amb les seves receptes.

Actualment la cuina Gironina, situada en la primera línia gastronòmica mundial, compta amb els Germans Roca, del Cellar de Can Roca amb tres estrelles Michelin, com uns dels seus gran referents.

A les comarques de Girona sempre s'ha fet bona cuina gràcies al seu pòsit històric i a unes matèries primeres pròpies



Natura

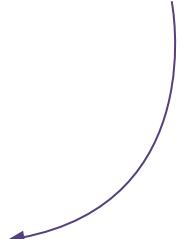
Les característiques geogràfiques singulars de la Costa Brava i el Pirineu de Girona permeten gaudir de tot tipus d'activitats per terra, mar o aire com a complement de qualsevol trobada de negocis o viatge d'incentiu

Les experiències són il·limitades. Excursions guiades en Segway, a cavall, en quad, en bici, a peu o amb raquetes de neu, adaptades al nivell dels participants, per descobrir paisatges de gran bellesa. Sortides amb caiacs o a bord d'un veler, gimcanes d'orientació a la platja o dinars exclusius en una cala amagada de la Costa Brava. Passejos aeris en avioneta amb visites increïbles, vols en globus sobre uns espais naturals únics –amb tast de productes

locals-, o salts en paracaigudes per als més aventurers.

L'oferta d'activitats també inclou propostes com estades en balnearis i spas, jornades de golf, classes de cuina amb degustacions de productes de la terra o visites a cellers de la Denominació d'Origen Empordà, mercats, museus, jardins botànics, castells, monestirs i molts altres punts de gran interès. Les possibilitats són infinites i t'assessorarem en tot moment per dissenyar una activitat a la mida dels teus objectius, per fomentar l'esperit d'equip o per recompensar el treball d'una forma original i inoblidable.

*Els espais protegits
representen més del 30 %
del total de la superfície
de la destinació*





Golf

La Costa Brava ofereix un marc ideal perquè els amants del golf puguin practicar el seu esport preferit.

L'oferta de golf inclou tretze camps i onze pitch and putts repartits entre la Costa Brava i el Pirineu de Girona.

Cinc camps de golf de tres clubs –PGA Catalunya Resort, Empordà Golf Resort i Golf Platja de Pals– apareixen entre els cinquanta millors d'Europa, segons la classificació professional britànica Top100golfcourses.

La cirereta del pastís quant a reconeixements la té el PGA Catalunya Resort, premiat com a millor ressort de golf d'Europa del 2016.

*Tretze camps,
tretze recorreguts
sobre una geografia
incomparable*





Costa Brava Girona Convention Bureau

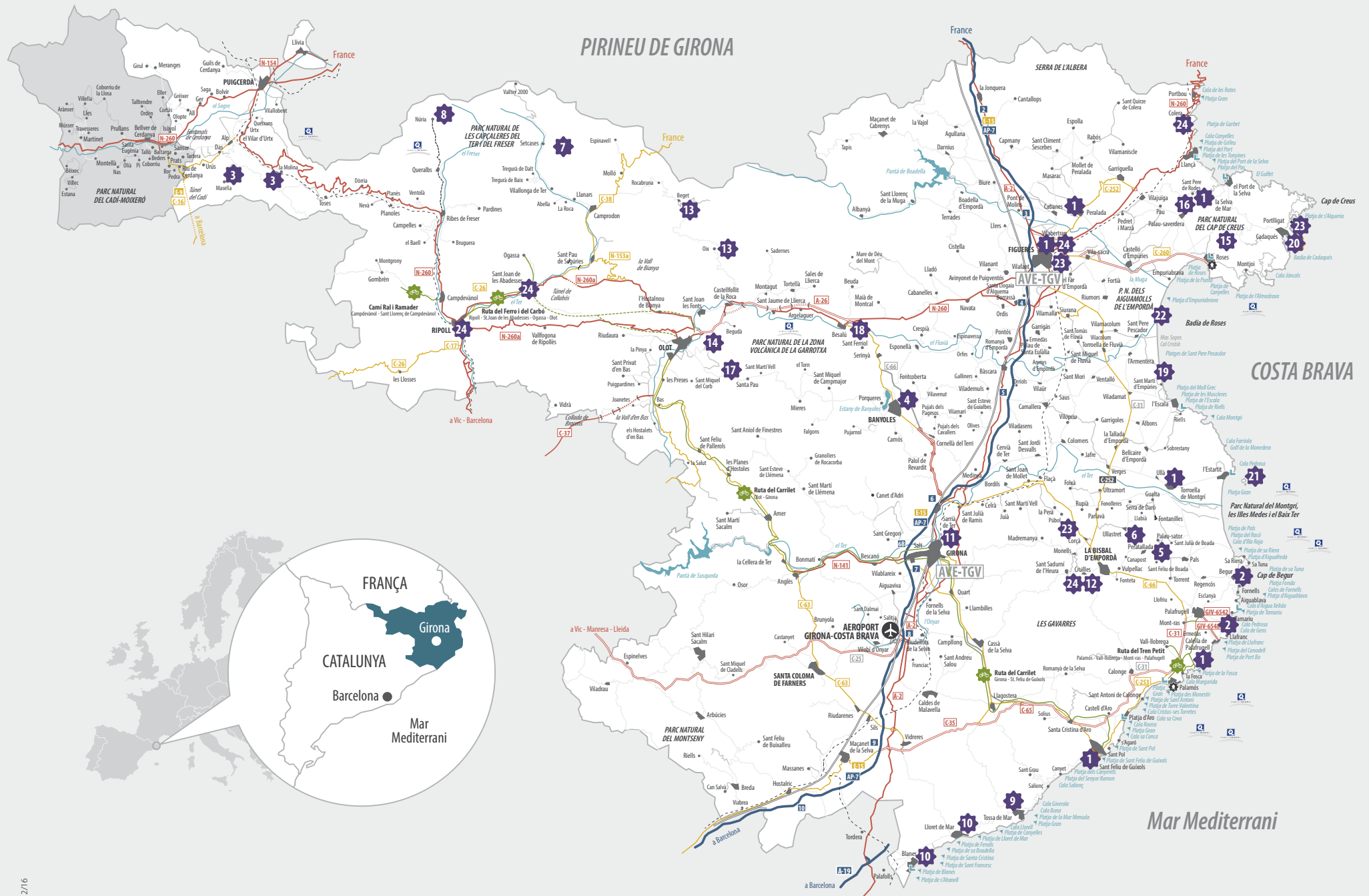
La Diputació de Girona, el Patronat de Turisme Costa Brava Girona i les cambres de comerç de Girona, Palamós i Sant Feliu de Guíxols treballen conjuntament per potenciar el turisme de negocis a les comarques gironines sota la marca Costa Brava Girona Convention Bureau.

A més, disposem del suport de més de 140 empreses i entitats associades, totes especialitzades en l'organització d'esdeveniments.

El Costa Brava Girona Convention Bureau ofereix els serveis següents:

- » Assessorament imparcial i gratuït a l'organitzador en l'elecció de la seu, l'allotjament, les activitats complementàries i altres serveis
- » Col·laboració en visites d'inspecció per a organitzadors d'esdeveniments

- » Assessorament en la confecció de programes per a viatges d'ínterès i programes culturals i d'oci per a delegats i acompanyants
- » Suport en l'elaboració i presentació de candidatures per a congressos i esdeveniments
- » Edició i difusió de publicacions específiques per al turisme de negocis
- » Enllaç amb les empreses associades i els organismes i les institucions locals
- » Coordinació en el lliurament de material turístic per als assistents.



Llegenda del mapa

-  Autopista de peatge
-  Carretera nacional
-  Autovia
-  Via preferent
-  Carretera comarcal
-  Carretera local
-  En construcció
-  Altres carreteres
-  Riu
-  Cremallera
-  Codi d'autopista
-  Sortida d'autopista
-  Codi de carretera nacional
-  Codi de carretera comarcal
-  Codi de via comarcal preferent
-  Codificació substituïda
-  Estació de l'AVE
-  Límit comarcal
-  Ferrocarril
-  AVE
-  Via verda
-  Túnel



Platges de màxima qualitat 2016

Guardó atorgat per la Unió Europea que reconeix la qualitat de les aigües i els serveis que les platges ofereixen als usuaris.



Port amb bandera blava



Port de creuers



Sistema d'ecogestió i d'ecoauditoria EMAS 2016

Begur: Club Nàutic Aiguablava de Begur · **Blanes:** Club Vela Blanes, port de Blanes · **Calonge:** cala Cristus - ses Torretes, platja de Torre Valentina, platja de Sant Antoni, platja des Monestri i passeig marítim del municipi · **Castelló d'Empúries:** platja d'Empuriabrava · **El Port de la Selva:** Club Nàutic Port de la Selva, port del Port de la Selva · **L'Escala:** Port de l'Escala, Club Nàutic l'Escala · **L'Estartit:** port de l'Estartit · **Llançà:** Club Nàutic Llançà, port de Llançà · **Palafrugell:** platges del Port Bo, del Canadell, de Llafranc, de Tamariu i de Calella de Palafrugell · **Platja d'Aro:** Club Nàutic Port d'Aro · **Palamós:** platges, cales, Port Esportiu Marina Palamós, port de Palamós, passeig marítim i parcs urbans · **Roses:** platges de Santa Margarida, Salatar, el Rastrell, la Nova, la Punta, Palangrers, Canyelles-Bonifaci i l'Almadrava, cales naturals de Murtra, Rostella, Calís, Montjoi, Calitjàs, Pelosa, Canadell, Jóncols, port de Roses, port esportiu de Roses, port pesquer de Roses i passeig marítim · **Sant Feliu de Guíxols:** port de Sant Feliu de Guíxols · **Torroella de Montgrí:** platja Gran, Club Nàutic Estartit i passeig marítim de l'Estartit



Certificat "Q" de qualitat turística - ICTE 2016

Calonge: platja de Sant Antoni · **Castell-Platja d'Aro:** platja Gran de Platja d'Aro i platja de sa Conca · **Castelló d'Empúries:** platja d'Empuriabrava · **Torroella de Montgrí:** platja Gran de l'Estartit · **Cerdanya:** estació d'esquí i de muntanya La Molina · **Garrotxa:** Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa · **Ripollès:** estació d'esquí Vall de Núria

-  Festivals de música de la Costa Brava i el Pirineu de Girona
Peralada, Cap Roig, Torroella de Montgrí, Porta Ferrada (Sant Feliu de Guíxols), Sant Pere de Rodes, Schubertiada
-  Cales de Begur, Palafrugell i far de Sant Sebastià
-  La Molina-Masella
-  Estany de Banyoles
-  Viles medievals de Pals i Peratallada
-  Poblat ibèric d'Ullastret
-  Vall de Camprodon
-  Vall i santuari de Núria
-  Vila Vella de Tossa de Mar
-  Jardins botànics de la Selva marítima (Santa Clotilde, Pinya de Rosa i Marimurtra)
-  Barri vell de Girona
-  Ceràmica de la Bisbal
-  Alta Garrotxa (Oix i Beget)
-  Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
-  Parc Natural de Cap de Creus
-  Sant Pere de Rodes
-  Santa Pau
-  Besalú
-  Ruïnes d'Empúries
-  Cadaqués
-  Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter
-  Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
-  Triangle Dalinià (Museu de Figueres, Portlligat i Púbol)
-  Romànic
Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
-  Gastronomia: «mar i muntanya» (global)

Llegenda de les icones



Durada
de l'activitat



Època
de l'any



Nombre
mínim i màxim
de persones



Preu

Edita

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Disseny i producció

Minimilks

Traducció i correcció

Traduccions Link

Impressió

-

Dipòsit legal

-

Fotografia

Jordi Ribot, Roger Lleixà, Josep Miquel Guasch, Karel Noppe, Julien Collet, David Borrat, Julián Guisado, Òscar Vall, Maria Geli Pilar Planagumà, Aidan Bradley, Lluís Carro, Mocali Palay.

Fotos cedides per

Arxiu Imatges PTCBG, Fundación Salvador Dalí, empreses membres del Costa Brava Convention Bureau.

Costa Brava i Pirineu de Girona

www.costabrava.org
www.pirineugirona.org

Av. Sant Francesc, 29, 3r. 17001 Girona
Tel. +34 972 208 401 · convention@costabrava.org
www.costabravagirona.cb.com · @costabravacb



Costa Brava
Pirineu de Girona



Diputació de Girona

G!rona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona