

Els següents establiments estan **compromesos amb el benestar i el medi ambient** complint requisits com: productes KMO / Marca de Garantia Val d'Aran, polítiques de reciclatge actiu i instal·lacions adequades per al benestar i relax.

BANYS TERMALS

- **AGUAS TERMALES DE ARTIES**
aguastermalesarties.es - T 608 375 174
- **BALNEARIO BANHS DE TREDÒS**
banhsdetredos.com - T 973 253 003 / 660 175 843

HOTELS

- **HOTEL BALNEARIO BANHS DE TREDÒS 3***
banhsdetredos.com - T 973 253 003 / 660 175 843
- **HOTEL PEÑA 4***
hotelpenha.com - T 973 640 886
- **PARADOR ARTIES 4***
parador.es - T 973640801
- **PARADOR VIELHA 4***
parador.es - T 973640100
- **HOTEL VIELHA BAQUEIRA MELIA 4***
melia.com - T 973638000
- **CASA CHIN Casa rural**
casa-chin.com - T 747 850 169 / 973 641 160

RESTAURANTS

- **CASA TURNAY**
casaturnay.es - T 973640292 / 609355668
- **ERA COQUELA**
eracoquela.com - T 973 642 915
- **ER OCCITAN**
eroccitan.com - T 973 647 366
- **KUKI'S**
m.facebook.com/kukaortiz66 - T 635 867 741
- **SIDRERIA CASA PAU**
casapausidreria.com - T 973 645 231
- **TRASTIENDA**
latrastiendabossost.es - T 973 647 431



visitvaldaran.com



Conselh Generau d'Aran



SETEMBRE MES DEL BENESTAR A LA VAL D'ARAN



CATALÀ

SETEMBRE 2021

VAL D'ARAN
Era essència des Pirenèus

Imprescindible
reserva prèvia de les
activitats amb 24 hores
d'antelació al telèfon mòbil
indicat a cada activitat.



Activitats gratuïtes.
Es podran fer aportacions
voluntàries.



ACTIVITATS DE BENESTAR A LA VAL D'ARAN

02_SET.

- **PASSEIG CONNECTA AMB LA TEVA PRESENCIA, QUIETUD I CALMA INTERIOR**
AIGUAMÒG
(Banys de Tredòs)
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

03_SET.

- **VINYASA IOGA**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

04_SET.

- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

- **ACROIOGA**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
18:30 - 20:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

05_SET.

- **VINYASA YOGA + TALLER DE CUINA SALUDABLE**
CENTRE BALANCE RESTORE VIELHA
9:00 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

06_SET.

- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

07_SET.

- **KUNDALINI IOGA (loga de consciència)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

08_SET.

- **XERRADA I DINÀMICA: La importància de baixar al cos (Trellat de connexió corporal)**
AIGUAMÒG
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

09_SET.

- **PASSEIG CONNECTA: RESPIRAR**
VAL DE TORAN
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

10_SET.

- **TALLER DE IOGA: EQUILIBRI SOBRE LES MANS**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

11_SET.

- **XERRADA PNI + TALLER DE CUINA SALUDABLE**
CENTRE BALANCE RESTORE VIELHA
10:00 - 12:30 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **IOGA INTEGRAL**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **ACROIOGA**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
19:00 - 20:30 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **CONSTEL·LACIONS FAMILIARS. TALLER**
LLOC A CONCRETAR
16:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

12_SET.

- **PRANAYAMA + VINYASA IOGA**
CENTRE BALANCE RESTORE VIELHA
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

13_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

14_SET.

- **KUNDALINI IOGA (loga de la consciència)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

15_SET.

- **XERRADA I DINÀMICA: La ment com una eina**
CONANGLES (Boca sud del túnel)
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

16_SET.

- **PASSEIG CONNECTA AMB TU I RESPIRA**
DE BANYS DE TREDÒS A PORERA
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

17_SET.

- **XERRADA PNI**
CENTRE BALANCE RESTORE VIELHA
10:00 - 12:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

18_SET.

- **TALLER DE IOGA: INVERTIDES**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **IOGA INTEGRAL**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **CONSTEL·LACIONS FAMILIARS. TALLER**
LLOC A CONCRETAR
16:30 - 20:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

- **ACROIOGA**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
19:00 - 20:30h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

19_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

20_SET.

- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

21_SET.

- **KUNDALINI IOGA (loga de la consciència)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

22_SET.

- **XERRADA I DINÀMICA: La importància de la respiració**
AIGUAMÒG
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

23_SET.

- **PASSEIG CONNECTA AMB LA TEVA PRESENCIA A TRAVÉS DE LA NATURALESA**
ARTIGA DE LIN
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

24_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

25_SET.

- **IOGA INTEGRAL**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795
- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

- **TALLER REGISTRES AKÁSHIKOS**
LLOC A CONCRETAR
17:00 - 20:00 h
SILVIA FERNÁNDEZ
T 610 609 591

26_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

27_SET.

- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

28_SET.

- **KUNDALINI IOGA (loga de la consciència)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

29_SET.

- **XERRADA I DINÀMICA: Relacions sanes-relacions insanes. La importància de la dignitat i els límits**
ARTIGA DE LIN
17:30 - 19:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

30_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644