

# VORATER

## Espais de calma i observació



# EL RIPOLLÈS

Viu la teva història al Pirineu



### EXPERIÈNCIA EXPERIENCIA / EXPERIENCE / EXPERIÉNCIE

**CA:** Viu la teva història al riu Ter, una experiència per al benestar personal a partir de la reconexió amb l'entorn i amb un mateix de manera conscient.

**CAST:** Vive tu historia en el río Ter, una experiencia para el bienestar personal a partir de la reconexión con el entorno y con uno mismo de forma consciente.

**EN:** Commune with the River Ter, an experience that fosters your personal well-being based on reconnecting with nature and with oneself in a mindful way.

**FR:** Vivez votre histoire le long de la rivière Ter, une expérience visant le bien-être personnel en renouant avec le cadre et avec soi-même de manière consciente.

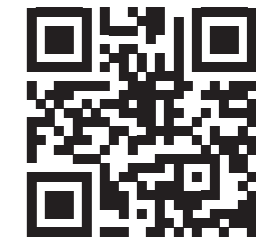
**4** ITINERARIS A PEU  
ITINERARIOS A PIE  
WALKING TRAILS  
ITINÉRAIRES PÉDESTRES

**20** ESPAIS DE CALMA I OBSERVACIÓ  
ESPACIOS DE CALMA Y OBSERVACIÓN  
PLACES FOR CALM AND CONTEMPLATION  
ESPACES DE CALME ET D'OBSERVATION

**80** EXERCICIS  
EJERCICIOS  
EXERCISES  
EXERCICES

**12** EXPERIÈNCIES EN VR  
EXPERIENCIAS EN VR  
VR EXPERIENCES  
EXPÉRIENCES EN VR

Demaneu el llibret a l'Oficina de Turisme  
Pedid el cuaderno en la Oficina de Turismo  
Request the booklet at the Tourist Office  
Demandez le livret à l'Office de Tourisme



Accediu a l'aplicació a través de l'enllaç  
VORATER.CAT o del codi QR

Acceded to the application through the link  
VORATER.CAT or the QR code  
Access the application via the link VORATER.CAT or the QR code  
Accédez à l'application via le lien VORATER.CAT ou le code QR



### EXERCICIS EJERCICIOS / EXERCISES / EXERCICES



**MOVIMENT**  
MOVIMIENTO / MOVEMENT / MOUVEMENT

**CA:** Exercicis físics per millorar la capacitat pulmonar i alliberar tensions de la musculatura.

**CAST:** Ejercicios físicos para mejorar la capacidad pulmonar y liberar tensiones de la musculatura.

**EN:** Physical exercises to improve lung capacity and relieve muscle tension.

**FR:** Exercices physiques pour améliorer la capacité pulmonaire et relâcher les tensions musculaires.



**CALMA**  
CALMA / CALM / CALME

**CA:** Exercicis de respiració, meditació i plena presència per pausar la ment i equilibrar les emocions.

**CAST:** Ejercicios de respiración, meditación y plena presencia para pausar la mente y equilibrar las emociones.

**EN:** Breathing, meditation and mindfulness exercises to pause the mind and balance emotions.

**FR:** Exercices de respiration, de méditation et de pleine conscience pour mettre en pause l'esprit et équilibrer les émotions.



**OBSERVACIÓ**  
OBSERVACIÓN / CONTEMPLATION / OBSERVATION

**CA:** Parar atenció activa a l'entorn per tal de copsar-lo i integrar-lo dintre nostre.

**CAST:** Prestar atención activa al entorno para captarlo e integrarlo en nosotros.

**EN:** Close observation of the surroundings to absorb and assimilate them.

**FR:** Exercices permettant d'accorder une attention active au cadre pour le capter et l'intégrer en nous.



**ESCRITURA**  
ESCRITURA / WRITING / ÉCRITURE

**CA:** Per comunicar-nos amb nosaltres mateixos, compartir i conservar els records, les reflexions i l'ànim de l'experiència.

**CAST:** Para comunicarnos con nosotros mismos, compartir y conservar los recuerdos, las reflexiones y el ánimo de la experiencia.

**EN:** Communication with ourselves, the sharing and preservation of memories, reflections and the spirit of the experience.

**FR:** Exercice permettant de communiquer avec nous-mêmes, de partager et de conserver des souvenirs, des réflexions et l'état d'esprit de l'expérience.



Consell Comarcal  
del Ripollès



Generalitat  
de Catalunya



Unió Europea  
Fons Europeu  
de Desenvolupament Regional

# 1. CAMPRODON: UN BOSC MADUR

UN BOSQUE MADURO / A MATURE FOREST / UNE FORÊT MATURE



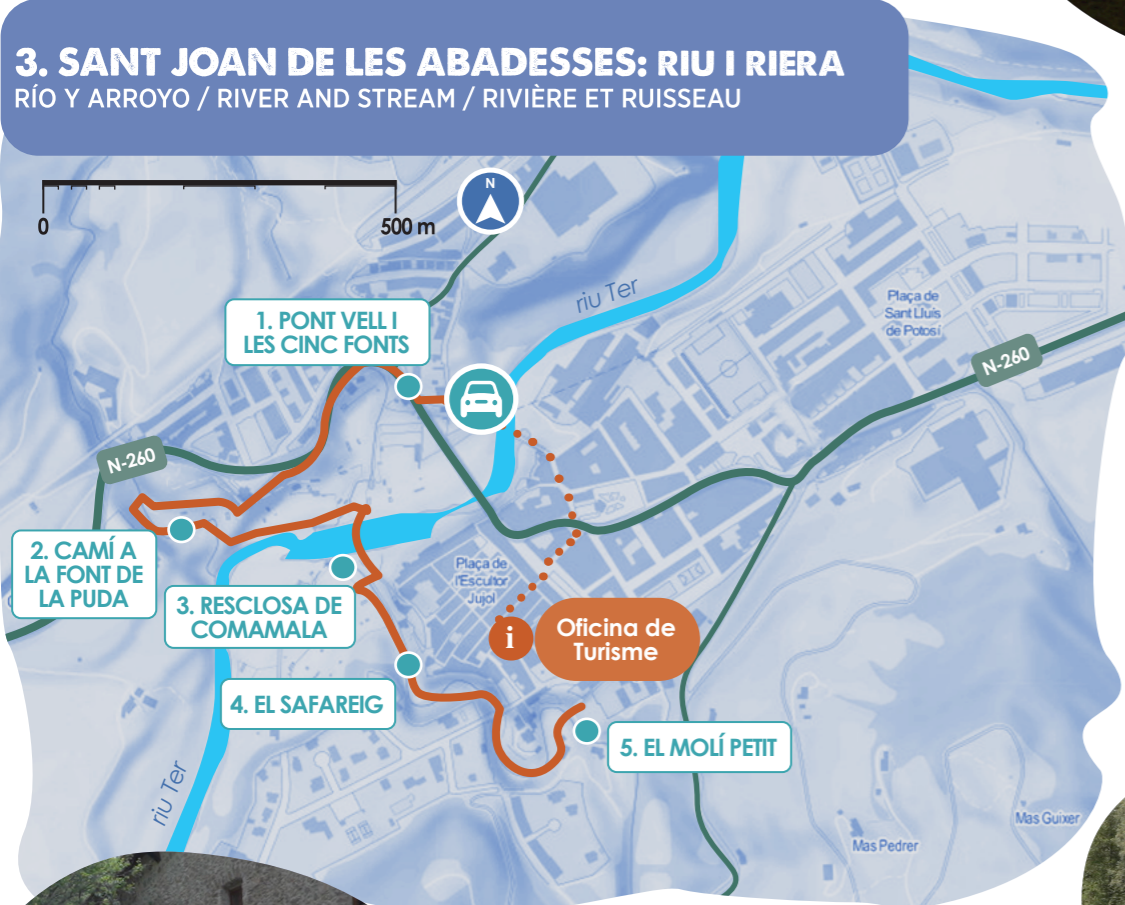
# 2. SANT PAU DE SEGÚRIES: PONTS NOUS I VELL

PUNTES NUEVOS Y VIEJOS / BRIDGES OLD AND NEW / PONTS VIEUX ET NEUFS



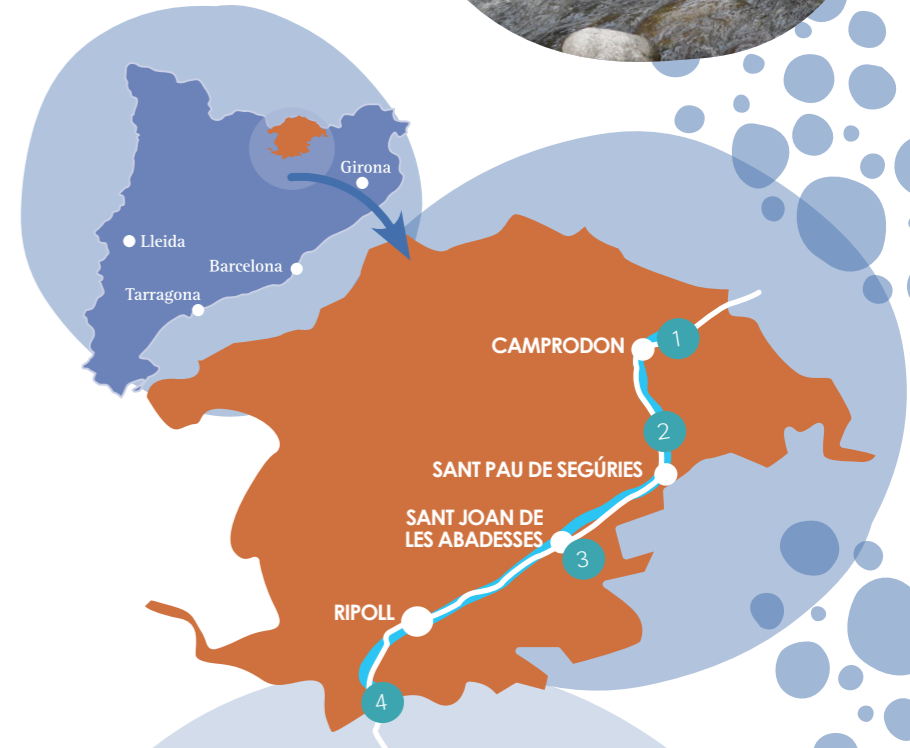
# 3. SANT JOAN DE LES ABADESSES: RIU I RIERA

RÍO Y ARROYO / RIVER AND STREAM / RIVIÈRE ET RUISSEAU



# 4. RIPOLL: QUINTANS I RESCLOSES

PASTOS Y ESCLUSAS / PASTURES AND LOCKS / PÂTURAGES ET ÉCLUSES



## LLEGENDA

LEYENDA / LEGEND / LÉGENDE

- Itineraris VORATER (1,2 a 2,8 km aprox. / approx. / env.)  
Itinerarios VORATER / VORATER trails / Itinéraires VORATER
- Com arribar-hi a peu  
Cómo llegar a pie / How to get there on foot / Accès à pied
- Oficina de Turisme  
Oficina de Turismo / Tourist Office / Office de Tourisme
- Espais de calma i observació  
Espacios de calma y observación / Places for calm and contemplation / Des espaces de calme et d'observation
- Aparcament  
Aparcamiento / Car park / Parking

**RIPOLLÈS TURISME**  
ripollesturisme.cat  
turisme@ripolles.cat

**COMPARTIU L'EXPERIÈNCIA!**  
@ripollesturisme  
#vorater  
#ripollesturisme

