



## zenit

dies de plenitud i benestar al Ripollès

De l'1 al 3 de novembre, submergeix-te en un viatge de renovació i consciència al Ripollès, en un entorn que et convida a un viatge de renovació, consciència i harmonia.

Gaudeix d'un cap de setmana únic ple de pau i connexió personal, amb **activitats gratuïtes on la cultura local i l'entorn natural** es fusionen per oferir-te una **experiència transformadora**. No t'ho perdís!

### Participa en aquest cap de setmana transformador!

RESERVA LES TEVES ACTIVITATS GRATUÏTES

#### DIJOUS 31 D'OCTUBRE

##### CONFERÈNCIA: EL PODER TRANSFORMADOR DELS VIATGES

Edgar Tarrés

De 19.00 a 20.30 hores

**RIPOLL** Museu Etnogràfic

##### Descobreix el poder transformador dels viatges!

Uneix-te a una xerrada inspiradora amb Edgar Tarrés, on exploraràs com els viatges poden canviar la teva vida, no només com a experiències de descobriment, sinó com a eines de creixement personal i benestar.

#### DIVENDRES 1 DE NOVEMBRE

##### SENDERISME CONSCIENT

Pili Guiral

De 9.00 a 14.00 hores

**CAMPSELLES** Davant de l'Ajuntament

##### Descobreix el Pirineu amb els cinc sentits!

Endinsa't en un dels boscos més fascinants de la comarca, el bosc de Campelles, en una ruta circular de 10 km.

##### VORATER AMB SIS SENTITS

Edgar Tarrés

De 11.00 a 13.00 hores

**SANT JOAN DE LES ABADESSES** Pont Vell

##### Experiències creatives de benestar a la Natura

Gaudeix del recorregut Vorater per endinsar-nos en les agradables sensacions que el seu paisatge sonor ens regala.

##### ESCAPE MOBILE MOUNTAIN

Deniz Çelik

De 10.00 a 12.00 hores

**RIPOLL** Mas Isoles

##### Aventura i desconexió a la natura!

Activitat dissenyada per a parelles i famílies que volen desconectar del mòbil i reconnectar entre ells.

##### CLOWNERIES

Deniz Çelik

De 15.30 a 16.30 hores

**RIPOLL** Mas Isoles

##### Vine a connectar amb el teu nen interior!

Descobreix el poder del joc i la improvisació en aquest taller d'introducció al clown.

##### RESET, Renèixer al Capvespre

Deniz Çelik

De 17.00 a 18.30 hores

**RIPOLL** Mas Isoles

##### Busques claredat i calma? Troba-les a RESET!

Uneix-te a un viatge d'autocura on, a través del mindfulness, l'escriptura i el moviment conscient, trobaràs respostes als teus bloquejos emocionals i mentals.

##### LA TRIBU CANTA

Deniz Çelik

De 19.00 a 21.00 hores

**RIPOLL** Mas Isoles

##### Allibera la teva veu i connecta amb la tribu!

Participa en aquest cercle de cant on, en comunitat, exploraràs la teva veu i expressió més profunda.

##### FOC ANCESTRAL

Deniz Çelik

De 21.00 a 00.00 hores

**RIPOLL** Mas Isoles

Una nit màgica on el passat i el present es troben. L'antiga celebració colta de Cap d'Any, ens convida a connectar amb les nostres arrels i donar la benvinguda a l'hivern.

#### DISSABTE 2 DE NOVEMBRE

##### BANY DE BOSC AL COR DELS PIRINEUS

Guius Sèlvans

De 10.00 a 13.00 hores

**PLANOLES** Bosc del Pla de la Barraca

##### Reconnecta amb l'essència dels Pirineus!

Vine a descobrir la màgia d'un bosc d'alta muntanya amb tots els sentits a través d'un itinerari circular de menys de 2 km.

##### IOGA A LA NATURA

Araní

De 10.00 a 12.00 hores

**QUERALBS** Plaça del Raig

##### Desconnecta per reconnectar amb la natura i amb tu mateix!

Gaudeix d'una caminada conscient a Queralbs, on despertaràs els teus sentits en plena natura.

##### SER CAVALL

Elena Cuesta

De 10.30 a 13.30 hores

**VALLFOGONA DE RIPOLLÈS** La Plana Gran

##### Connecta amb cavalls lliures en plena natura!

Descobreix una experiència autèntica de connexió profunda amb cavalls que viuen lliurement.

##### CLOWNERIES

Deniz Çelik

De 15.30 a 16.30 hores

**RIPOLL** Mas Isoles

##### Vine a connectar amb el teu nen interior!

Descobreix el poder del joc i la improvisació en aquest taller d'introducció al clown.

##### RESET, Renèixer al Capvespre

Deniz Çelik

De 17.00 a 18.30 hores

**RIPOLL** Mas Isoles

##### Busques claredat i calma? Troba-les a RESET!

Uneix-te a un viatge d'autocura on, a través del mindfulness, l'escriptura i el moviment conscient, trobaràs respostes als teus bloquejos emocionals i mentals.

#### DIUMENGE 3 DE NOVEMBRE

##### CONNEXIÓ A L'ALTA MUNTANYA

Araní

De 10.00 a 13.00 hores

**OGASSA** Aparcament

##### Excursió i sadhana

Descobreix com ser un bon turista mentre gaudeixes d'una excursió immersiva a Ogassa.

##### TAST DE CERVESA CONSCIENT AMB TEATRE HISTÒRIC INTERACTIU

Anna Colomer

De 12.00 a 14.00 hores

**CAMPRODON** Santuari de la Mare de Déu del Remei

##### Cerveses amb història!

Gaudeix d'un tast de cervesa amb tècniques de mindfulness per obrir la consciència i viure l'aquí i l'ara.

##### A FLOR DE PELL

Clàudia Avilés i Mireia Portell

De 10.00 a 12.00 hores

**RIPOLL** Mas Isoles

##### Viu una experiència única per harmonitzar cos,

ment i emoció amb la combinació perfecta de ioga corporal i facial.

### Consulta altres serveis addicionals

MÉS INFORMACIÓ

