

Maresme () Respira

Quinzena
del Benestar

Troba la
teva pausa

De l'1 al 15
de novembre



www.turismemaresme.cat/maresme-respira

@costabcnmaresme

Troba la teva (pausa)

A la tardor, el Maresme es converteix en un refugi de calma a tocar de Barcelona. Mar, muntanya i vinyes es donen la mà per oferir-te experiències que cuiden el cos, la ment i l'ànima.

Maresme Respira et proposa quinze dies per aturar-te, respirar i trobar la teva pausa: ioga davant del mar, banys de bosc, tastos entre vinyes, aigües termals i teràpies —un recull d'experiències autèntiques, properes i arrelades al territori.

Aquest llibret recull les propostes de les empreses i professionals del Maresme que, de l'1 al 15 de novembre, obren un espai perquè el cos descansi i la ment respiri.

T'hi esperem.

PÚBLIC RECOMANAT / PREU DE LES ACTIVITATS:



ADULTS /
INDIVIDUAL



PARELLES



GRUPS



FAMÍLIES



GENT GRAN



DE
PAGAMENT



GRATUÏT



APORTACIÓ
VOLUNTÀRIA

Índex

Benestar blau — 5

Mar, calma
i moviment conscient

Benestar verd — 12

Connexió amb
la natura

Benestar amb gust mediterrani — 20

Alimentació saludable i vinya

Benestar interior — 25

Spa, teràpies, respiració
i *mindfulness*



Benestar blau

Mar, calma
i moviment
conscient



Maresme () Respira

La Marinada

Ritu de mar posta de sol conscient



Adreça / punt de trobada: Carretera del Port, 3,
— Arenys de Mar

Dates previstes:

6 i 13 de novembre de 2026 de 17:30 a 18:30 h

Sortida en vaixell per contemplar la posta de sol
des d'alta mar, amb infusions calentes i la possibilitat
de banyar-se amb els últims raigs de llum.

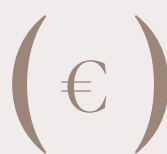
Correu: arribataarenys@gmail.com

Telèfon (reserves): 613 863 439

www.lamarinada.cat

La Marinada

Ritu de mar albada conscient (*sun gazing*)



Adreça / punt de trobada: Carretera del Port, 3,
— Arenys de Mar

Dates previstes:

7 i 13 de novembre de 2026 de 7 a 8 h

Sortida matinal en vaixell per viure l'albada des
del mar, amb infusions i cafè calent, per començar
el dia amb calma.

Correu: arribataarenys@gmail.com

Telèfon (reserves): 613 863 439

www.lamarinada.cat

La Marinada

Navega el teu imaginari



Adreça / punt de trobada: La Marinada,
Arenys de Mar (el port)
— Arenys de Mar

Dates previstes:

7 de novembre de 2026 d'11 a 13 h

Taller literari a bord d'una embarcació, inspirat en la relació entre el mar i la literatura local (Salvador Espriu), amb una estona de navegació pausada com a punt de partida.

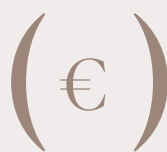
Correu: arribataarenys@gmail.com

Telèfon (reserves): 613 863 439

www.lamarinada.cat

Samsara Yoga Pilates

loga a l'alba al Port Balís



Adreça / punt de trobada: Heliport Port Balís
— Sant Andreu de Llavaneres

Dates previstes:

14 de novembre de 7:30 a 9 h

Comença el dia connectant amb el cos i la respiració en una sessió de ioga suau a l'aire lliure, a l'heliport del Port Balís, amb el mar i la sortida del sol com a escenari. La pràctica convida a despertar el cos, alliberar tensions i trobar un moment de calma i connexió amb l'entorn i amb tu, en un espai tant singular com especial. Cal portar màrfega de ioga.

Correu (reserves):

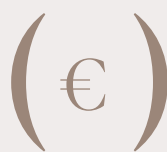
eli.samsarayogapilates@gmail.com

Telèfon: 600 540 765

www.samsarayogapilates.com

Surfindeed, Surfeja l'Ona

SUPioga



Adreça / punt de trobada: Platja de l'Espigó
de Montgat / Carrer de Mar, 1A
— Montgat

Dates previstes:

1, 8 i 15 de novembre de 9:30 a 11 h

Combina els beneficis del ioga amb els exercicis i l'equilibri sobre una taula de pàdel surf. SUPioga és una sessió de ioga al mar, sobre una taula de pàdel surf pensada per despertar els sentits: moviments suaus sobre l'aigua. La seqüència d'àssanes (postures) s'adapta a la nova superfície, així com el nivell de dificultat a l'experiència, flexibilitat i agilitat del grup, i a les condicions meteorològiques.

Correu (reserves): surfindeed@gmail.com

Telèfon: 681 89 50 06

www.surfindeed.com

Surfindeed, Surfeja l'Ona

RespiSUP



Adreça / punt de trobada: : Platja de l'Espigó
de Montgat / Carrer de Mar, 1A, 08390 Montgat
— Montgat

Dates previstes:

7 i 14 de novembre de 09:30 a 11 h

Respiració conscient, exercicis de respiració i meditació sobre la taula de pàdel surf. Una meditació en taula de pàdel surf amb el mar com a únic escenari: contacte directe amb el mar, respiracions, brisa marina, pau interior i fluir...

Correu (reserves): surfindeed@gmail.com

Telèfon: 681 89 50 06

www.surfindeed.com

Maresme () Respira

Benestar
verd

Connexió
amb la natura



Ajuntament del Masnou

L'art de caminar



Adreça / punt de trobada: Parc de Vallmora
(guingueta El Pati de Casa) (7 de novembre)
i Oficina de Turisme del Masnou, Passeig de Prat
de la Riba, 16 (14 de novembre)
— El Masnou

Dates previstes:

7 de novembre (parc de Vallmora) i 14 de novembre
(passeig marítim, platja d'Ocata)

Caminada conscient que combina el moviment amb
petites pautes d'inspiració artística i corporal,
guiada per una investigadora especialitzada en
el moviment.

Correu: carballalri@elmasnou.cat

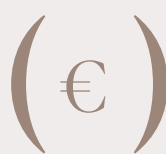
Telèfon: 93 557 18 34

Reserves: turisme@elmasnou.cat / 93 557 18 34

www.elmasnou.cat

Cliensol

Pedala, connecta i enamora't



Adreça / punt de trobada: Camí Ral, 41
— Caldes d'Estrac

Dates previstes:

De l'1 al 15 de novembre

La manera més bonica i fàcil de viure i descobrir el Maresme: lloguer de bicicletes elèctriques per pedalar i connectar amb el territori amb un 40 % de descompte en el seu preu habitual durant la quinzena Maresme Respira.

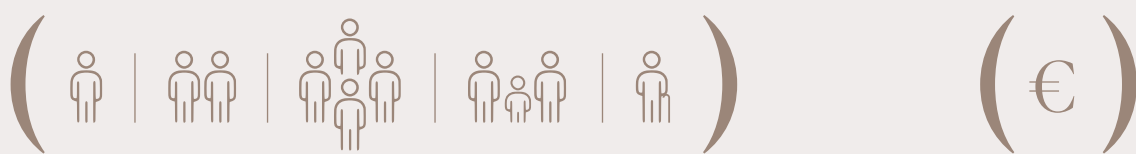
Correu: tomas.garcia@cliensol.es

Telèfon: 622 05 73 75

Web (reserves): cliensol.es/pages/cliensol-mobility

Escola de Natura del Corredor

Passejada «Boscos de boira» al Montnegre



Adreça / punt de trobada:

Ajuntament de Sant Iscle de Vallalta
— Sant Iscle de Vallalta

Dates previstes:

15 de novembre de 10 a 13 h

Passejada guiada de 4 km per un educador ambiental expert en el territori, a través de les rouredes i alzinars del Montnegre carener. Una descoberta sensorial de la fauna, la vegetació i l'ambient de la muntanya, amb l'ús de tots els sentits.

Correu: enc@pangea.org

Telèfon: 93 795 54 05

Reserves: enc@pangea.org o bé 93 795 54 05

www.enc.pangea.org/web/

Hummus Therapy

Bany de Bosc



Adreça / punt de trobada: Arenys de Munt
— Arenys de Mar

Dates previstes:

6 i 13 de novembre de 10 a 13 h. Cal contactar per WhatsApp per confirmar les dates.

Atura el ritme, respira i connecta amb la natura a través d'un bany de bosc (*shinrin-yoku*), una experiència d'immersió conscient en l'entorn natural que convida a reduir l'estrès i afavorir el benestar.

Correu: humustherapy@gmail.com

Telèfon: 647 39 85 47

Reserves: humustherapy@gmail.com

o WhatsApp al 647 39 85 47

www.humustherapy.tilda.ws

Gema Ezquerro

IN/OUT · Respira · OFF/ON



APORTACIÓ
VOLUNTÀRIA



Adreça / punt de trobada: : Parc dels Germans
Gabrielistes, Sant Vicenç de Montalt
— Sant Vicenç de Montalt

Dates previstes:

8 de novembre de 10 a 12 h

Una sessió per afinar l'instrument corporal a través de la respiració i el moviment: cos i emoció, diàleg corporal i escolta, despertar i alliberar, cerca i retrobament. Un treball de balanç energètic que combina *bodyprofile*, ioga i meditació, repartit en tres espais diferents del parc.

Activitat en castellà. Cal portar estoreta i ampolla d'aigua.

Correu: gelmimo@hotmail.com

Telèfon: 609 62 30 93

Reserves: gelmimo@hotmail.com · 609 62 30 93

RA STUDIO

Masia Balís: una experiència per cuidar-te, connectar i gaudir



55 €/DIA
INCLOU
BRUNCH



Adreça / punt de trobada: Camí de Can Patoi, 5
— Sant Vicenç de Montalt

Dates previstes:

7 i 8 de novembre de 10 a 13 h

Un cap de setmana dedicat al benestar físic i emocional en una masia enmig de la muntanya, envoltada de natura i amb vistes al mar. Combinarem sessions de stretch, stretch familiar, barrefit i calistènia durant el dissabte i el diumenge. Xerrada de respiració conscient, coaching, nutrició i exercicis tibetans.

Condueixen les sessions la Margot, entrenadora personal i fisioterapeuta especialitzada en moviment conscient, força i mobilitat, i la María José, experta en benestar conscient i docent, que treballa la consciència, la respiració, l'alimentació i la gestió del temps.

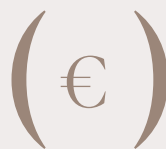
Correu (reserves): maresmefutur@gmail.com

Telèfon: 683 47 47 46

www.masiabalís.com | www.rastudio.es

Rukimon

La pau dels rucs



Adreça / punt de trobada: Camí del Santuari del Corredor, s/n
— Dosrius

Dates previstes:

De dimecres a diumenge a la tarda

90 minuts de calma i contacte amb els rucs, a les pastures de la serra del Corredor. Durant aquesta experiència podràs apropar-te als rucs sense presses i arribaràs a compartir el seu espai sent un més del grup, aprenent la seva manera tranquil·la de mirar, entendre i relacionar-se amb el món. A poc a poc, potser descobriràs que algunes de les seves qualitats —la calma, la paciència, la confiança i el ritme pausat— també són dins teu. Una estona per aturar-te i descobrir què passa quan el món va una mica més a poc a poc. Vols provar-ho?

Correu: info@rukimon.com

Telèfon: 610 89 99 26

Reserves: www.rukimon.com/espai-relax

www.rukimon.com



Benestar
amb gust
mediterrani

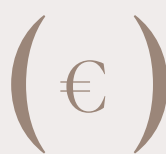
Alimentació
saludable i vinya



Maresme () Respira

Art Laietà

Barre & Wine



Adreça / punt de trobada: Camí Baix de Tiana, s/n,
— Alella

Dates previstes:

1 de novembre a les 11 h

Sessió de *barre* envoltada de vinyes i amb vistes al mar, guiada per Ana Estela Navarro (She Barre Studio). L'activitat es completa amb una visita al celler i un tast a la terrassa del centre d'enoturisme d'Art Laietà.

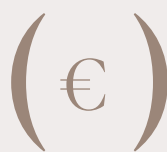
Correu: visita@artlaieta.wine

Telèfon: 608 09 07 75

Reserves: <https://artlaieta.wine/ca/enoexperience-ca>
www.artlaieta.wine

Art Laietà

Ioga entre vinyes



Adreça / punt de trobada: Camí Baix de Tiana, s/n,
— Alella

Dates previstes:

15 de novembre a les 11 h

Connecta amb el cos, la respiració i l'entorn en una sessió de *vinyasa* ioga a l'aire lliure, entre vinyes i amb vistes al Mediterrani. La sessió estarà guiada per Déborah Brime, professora de ioga i terapeuta psicocorporal, amb una àmplia experiència en pràctiques de moviment, respiració i consciència corporal. Un cop acabada la sessió, gaudiràs de dues copes al centre d'enoturisme d'Art Laietà.

Correu: visita@artlaieta.wine

Telèfon: 608 09 07 75

Reserves: <https://artlaieta.wine/ca/enoexperience-ca>
www.artlaieta.wine

Casa Bertomeu

Visita guiada i copa de cava rosat



Adreça / punt de trobada: Carrer Jaume Balmes, 5,
— Pineda de Mar

Dates previstes:

14 i 15 de novembre a les 10, 11 i 12 h.

Mínim de 7 persones.

Descobreix Casa Bertomeu, on conviuen l'essència del modernisme i l'art déco, i endinsa't en l'únic búnquer antiaeri que es conserva intacte al municipi. Una experiència per connectar amb el patrimoni, la memòria i el territori sense presses, que acaba amb una copa de cava rosat.

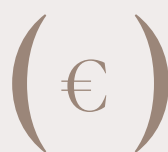
Correu (reserves): info.casabertomeu@gmail.com

Telèfon: 606 44 82 34

www.casabertomeu.cat

Move Om Studio i Bouquet d'Alella

Arrels de Calma



Adreça / punt de trobada: Avinguda Sant Josep de Calassanç, 8 — Alella

Dates previstes:

15 de novembre de 10 a 12 h. Mínim de 7 persones.

Des de Move Om Yoga Studio i Bouquet d'Alella us proposem una experiència de benestar mediterrani. Una pausa per respirar, connectar i assaborir el moment entre les vinyes d'Alella. Començarem amb una sessió de ioga envoltats de natura i tranquil·litat, per connectar amb nosaltres mateixos i amb l'entorn. Després, gaudirem d'una copa de vi de Bouquet d'Alella, descobrint la història del celler i el seu paisatge, acompanyada d'un petit tast de sabors mediterranis, vegetals i de temporada.

Correu: info.casabertomeu@gmail.com

Telèfon: 613 03 21 38

Reserves:

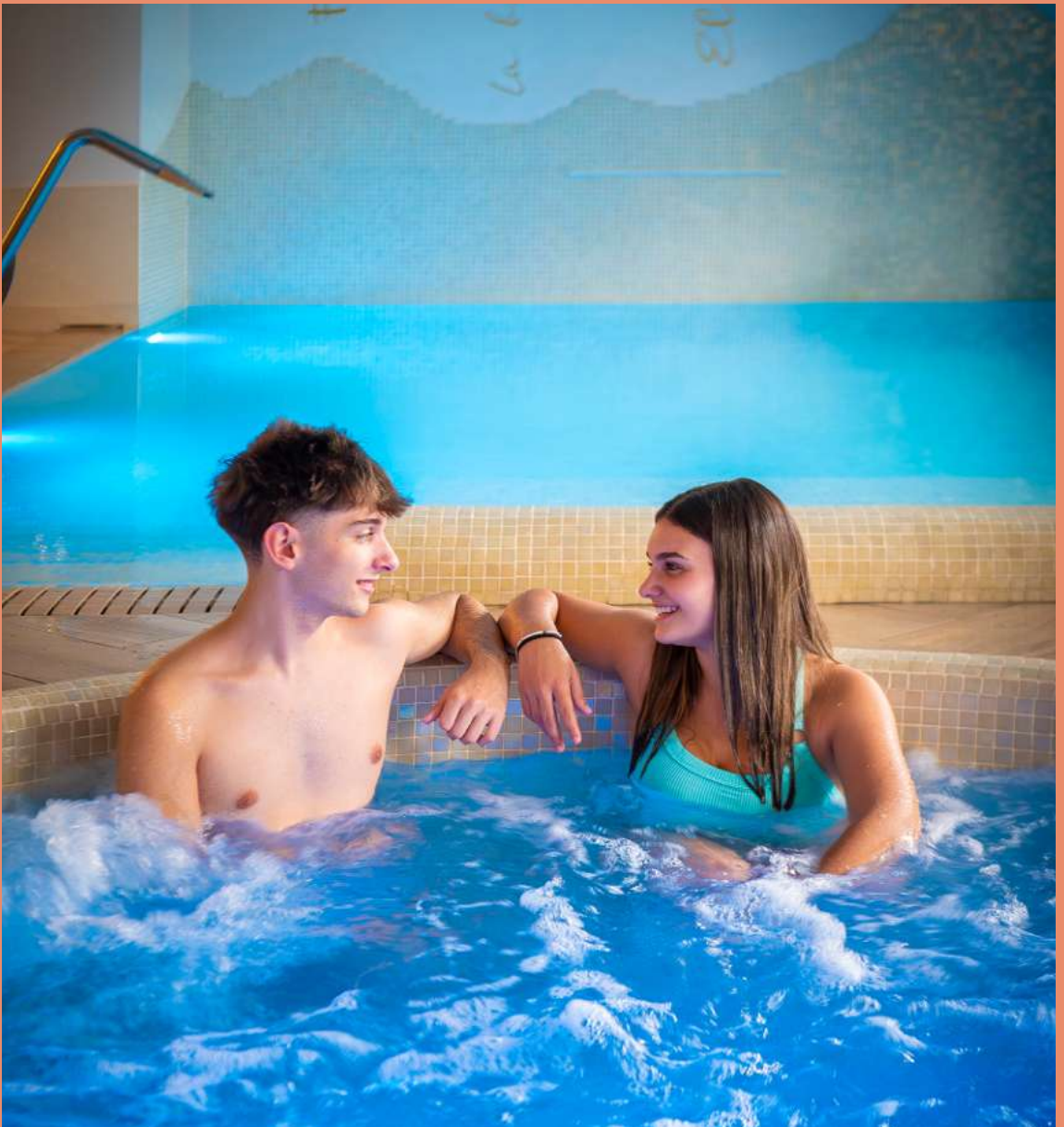
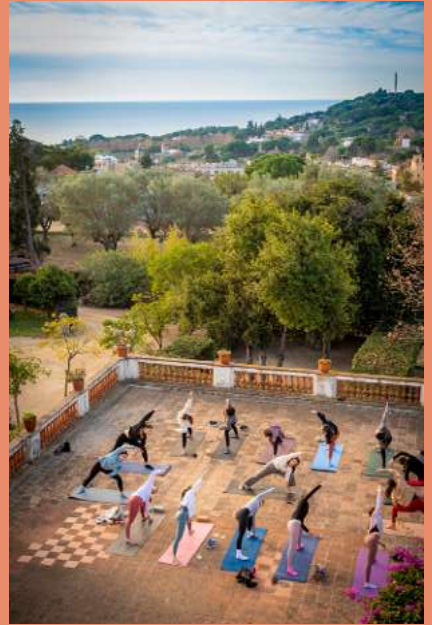
www.bouquetdalella.com/producte/arrels-de-calma-ioga-i-vi/

www.bouquetdalella.com

Maresme () Respira

Benestar interior

Spa, teràpies,
respiració
i *mindfulness*



Acupunturaivida

Trenca el cercle de l'estrès amb acupuntura



Adreça / punt de trobada: Carrer Sant Joan, 11,
— Vilassar de Dalt

Dates previstes:

dimarts, dijous o divendres de l'1 al 15 de novembre,
amb reserva prèvia. (Horari: a concretar en el
moment de la reserva).

Sessió d'acupuntura per abordar l'estrès des de
l'arrel emocional, amb un diagnòstic personalitzat
orientat a recuperar l'equilibri i la calma.

Correu: merce@acupunturaivida.com

Telèfon (reserves WhatsApp): 635 55 41 40

www.acupunturaivida.com

Anandi Yoga

**Tornar al cos: una invitació
a aturar-te, respirar i cuidar
del teu benestar**



Adreça / punt de trobada: Carrer Bruc, 7,
— Tordera

Dates previstes:

de l'1 al 15 de novembre, amb reserva prèvia.
(Horari: a concretar en el moment de la reserva).

Sessió individual, en parella o en grup reduït per
abaixar el ritme, alliberar tensions i reconnectar
amb el cos a través de la consciència corporal
i la respiració.

Correu: info@anandi-yoga.com

Telèfon (reserves): 690 99 67 02

www.anandi-yoga.com

Balneari a Caldetes

Aigua que sana, història
que abraça (circuit termal)



Adreça / punt de trobada: Carrer Riera, 29,
— Caldes d'Estrac

Dates previstes:

De l'1 al 15 de novembre de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.
Diumenges de 10 a 14 h.

L'únic brollador termal natural actiu del Maresme:
aigües a 38,8 °C que emergeixen d'una falla de 2.800
metres de profunditat, amb propietats relaxants
úniques a la comarca. Amb un 25 % de descompte
en tots els serveis d'aigües (piscina termal, circuit
d'aigües, jacuzzi...) durant la quinzena de benestar
Maresme Respira en indicar el codi MARESMERESPIRA.

Correu: joydavilam@gmail.com

Telèfon: 93 791 26 05 / 639 92 81 86

Reserves: info@balnearicaldetes.cat

Tel. 93 791 26 05 / mòbil 639 92 81 86

www.balnearicaldetes.cat

Centre Avalon

Experiència Avalon: bany sonor i sensorial



Adreça / punt de trobada: Carrer Cervantes, 11,
— Calella

Dates previstes:

6 de novembre, de 19 a 20:30 h, i 14 de novembre,
de 18 a 19:30 h.

Experiència sensorial que combina bany de so,
aromateràpia i tacte conscient en un entorn íntim,
pensada per desconnectar del soroll quotidià.

Correu: hola@centreavalon.com

Telèfon: 695 45 87 55

Reserves: 695 45 87 55 · hola@centreavalon.com

www.centreavalon.com

COVER BCN

COVER Reset: regula, equilibra i avança



Adreça / punt de trobada: Carrer Jacint Verdaguer, 5
— Premià de Dalt

Dates previstes:

13 de novembre (Horari: a concretar en el moment de la reserva).

Sessió guiada de relaxació profunda amb magnetoteràpia, música envoltant i llum tènue, en un entorn pensat per afavorir la desconnexió.

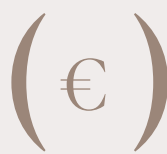
Correu: info@cover.to

Telèfon: 607 29 60 34

Reserves: 607 29 60 34 · info@cover.to

DELALUZ Yoga

Pranayama + ioga i força



Adreça / punt de trobada: Camí Nou, 1,
— Caldes d'Estrac

Dates previstes:

Diumenge 15 de novembre de 9:30 a 11 h

Classe exigent que combina *pranayama*, àssanes de ioga i exercicis de força, recomanada per entendre com el ioga és una pràctica completa, fins i tot per treballar la força d'una manera amable. No cal experiència prèvia. Després de la pràctica servirem te i *energy balls*.

Correu: namaste@delaluzyoga.com

Telèfon: 620 71 18 14

Reserves:

WhatsApp: wa.me/message/L4N3GM4JTVXOC1

www.delaluzyoga.com

Espai Cuida't

Sessió en llit mèdic (Medbed) per a un reequilibratge del cos



Adreça / punt de trobada: Carrer Colom, 59,
— Calella

Dates previstes:

De l'1 al 15 de novembre.

(Hores convingudes, sessió individual).

Sessió individual pensada per afavorir el descans
i la relaxació mitjançant diversos programes guiats.

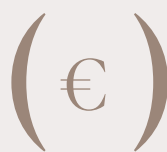
Correu: espaicuidatcalella@gmail.com

Telèfon (reserves): 670 35 65 04

www.espaicuidat.es

Fundació Palau

Habitar el cos i bastir emocions



Adreça / punt de trobada: Fundació Palau,
La Riera, 54
— Caldes d'Estrac

Dates previstes:

15 de novembre d'11 a 14 h

Doble sessió que combina la pràctica del ioga i l'art de la ceràmica, conduïda per la professora de ioga i ceramista Eulàlia Sayrach. Cal portar roba còmoda i una màrfega; el material del taller de ceràmica està inclòs.

Correu: fp.info@fundaciopalau.cat

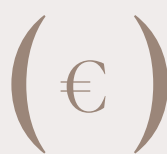
Telèfon: 93 791 35 93

Reserves:

enviar correu a fp.info@fundaciopalau.cat
o trucar al 937913593

Mas Vives

Mas Vives by Calma Villas



Adreça / punt de trobada: Carrer del Sant Crist, 15
— Cabrils

Dates previstes:

6 de novembre, de 16 a 20 h, i 7 de novembre,
de 9 a 13 h

Obrim les portes de Mas Vives, masia catalana del segle XV, i de la seva Capella de Sant Cristòfol, un refugi preromànic del segle IX. Un oasi de calma on oferirem, divendres a la tarda i dissabte al matí, propostes úniques de benestar corporal, sensorial i sonor, i també a través de la respiració en els seus diferents espais.

Correu: reservas@cloud5barcelona.com

Telèfon: 930 412 845 (WhatsApp i trucades)

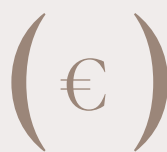
Reserves: reservas@cloud5barcelona.com

i 930 412 845 (WhatsApp i trucades)

www.masvives.com | www.calmavillas.com

Naia Studio

Barre Experience by Roots



Adreça / punt de trobada: Naia Studio, Carrer Transformador, 7 bis (local A)
— Sant Vicenç de Montalt

Dates previstes:

De l'1 al 15 de novembre. Amb reserva prèvia.

Una experiència que combina moviment, força, consciència corporal i benestar a través del *barre*. Una sessió dinàmica inspirada en el ballet, el pilates i l'entrenament funcional, pensada per treballar tot el cos, millorar la postura i connectar amb tu a través del moviment. Acabarem amb uns minuts de respiració i relaxació per integrar la pràctica i tornar a la calma. Mou-te, sent i reconnecta.

Correu: Marta_rx10@hotmail.com

Telèfon (reserves): 666 71 69 21

Pilates Calella

Pilates *reformer*



Adreça / punt de trobada: Carrer Sant Jaume, 436,
— Calella

Dates previstes:

Del 2 al 13 de novembre, de dilluns a divendres.

Amb reserva prèvia. Horari: de 12 a 13 h

i de 15:30 a 16:30 h (en franges de 30 minuts)

Classes de prova de pilates *reformer*, orientades al treball conscient del cos, la respiració i la postura.

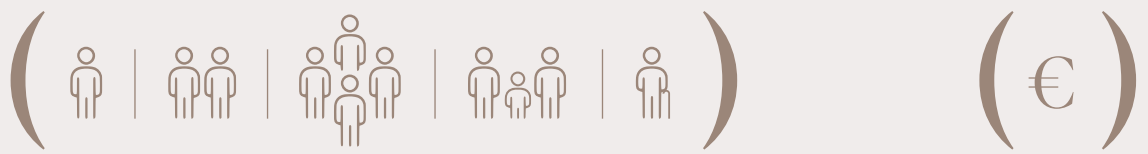
Correu: hola@pilatescalella.com

Telèfon (reserves): 622 93 37 35

www.pilatescalella.com

Prylates

Taller de salut postural i mobilitat conscient



Adreça / punt de trobada: Tempo Studio 360° ,
Carrer Teixidores, 7
— Premià de Dalt

Dates previstes:

14 de novembre a les 11:30 h

Taller per aprendre a incorporar exercicis a la nostra rutina diària i així alleujar molèsties quotidianes, millorar la postura i aprendre a entrenar amb més consciència.

Correu: hola@pilatescalella.com

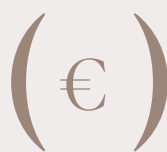
Telèfon: 622 93 37 35

Reserves: 630 27 40 47

www.prylates.com

Shankara

Masterclass de Fly Pilates



Adreça / punt de trobada: Carrer Agricultura, 16, 1r 5a,
— El Masnou

Dates previstes:

6 i 13 de novembre (pendent confirmar horaris)

Repte d'entrenament en suspensió (pilates aeri)
amb vistes al mar, una proposta poc habitual que
requereix formació i instal·lacions específiques.

Correu: cristinaarribas@hotmail.es

Telèfon (reserves): 626 76 15 77

www.escolashankara.com

UP Respira i Tonifica

UP! Sent el teu cos despertar-se



Adreça / punt de trobada: Up Studio, Carrer
Generalitat de Catalunya, 14,
— El Masnou

Dates previstes:

1, 6, 7, 8, 13, 14 i 15 de novembre.

Divendres a partir de les 19:30 h i dissabtes
i diumenges a partir de les 12 h.

Amb reserva prèvia.

Energia, moviment i connexió. Una classe per activar
el cos, alliberar tensions i tornar a sentir-te tu.

Correu: jdelvillargarcia@gmail.com

Telèfon (reserves): 695 67 22 04

www.instagram.com/uprespiraitonifica/



Maresme () Respira

Maresme () Respira

Quinzena
del Benestar

Troba la
teva pausa

De l'1 al 15
de novembre

www.turismemaresme.cat/maresme-respira

@costabcnmaresme

