



NO TAN DEPRISA, BARCELONA

RUIDO, GENTE, MÁS RUIDO, MÁS GENTE...
LA CABEZA TE ESTALLA. TODO VA DEMASIADO DEPRISA. NO PUEDES MÁS, NECESITAS UN RESPIRO, RELAJARTE, ENCONTRAR EL SILENCIO PARA PODER ENCONTRARTE A TI. ¿QUIERES HUIR Y NO PUEDES? NO TAN DEPRISA, HAY SOLUCIÓN. POR ASOMBROSO QUE PAREZCA, INCLUSO EN BARCELONA TAMBIÉN HAY LUGARES EN LOS QUE ESCAPAR DEL BULLICIO DE LA PROPIA CIUDAD, REFUGIOS DE SILENCIO ENTRE LA SELVA DEL RUIDO. SI QUIERES ENCONTRAR LA PAZ EN ELLOS, EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS TODO LO QUE NECESITAS. CUANDO HAYAS DESCUBIERTO TODOS Y CADA UNO DE LOS RECODOS MÁS ASOMBROSOS DE LA CIUDAD CONDAL, NUNCA MÁS QUERRÁS HUIR DE ELLA.

SUMARIO

AL DESPERTAR(SÉ) . . .

PÁGINA 4

UN CAFÉ MÁS Y . . .

PÁGINA 6

LA NOCHE ES LARGA . . .

PÁGINA 8

AL DESPERTAR (SÉ) . . .



AGENCIA DE VIAJES MUJER Y VIAJERA

YOGA - SURF

PARA LOS QUE SE LEVANTAN CADA MAÑANA CON VITALIDAD PARA AFRONTAR UN NUEVO DÍA, LA CARRETERA DE LES AIGÜES OFRECE UN LUGAR IDÓNEO EN EL QUE EJERCITAR LAS PIERNAS Y RECORRER UN LARGO TRAYECTO SIN RIESGO DE ENCONTRARSE CON EL BULLICIO PROPIO DE SUS CALLES. EN LA ZONA ALTA, UN LARGO CAMINO DE HASTA 20 KILÓMETROS QUE OFRECE LAS MEJORES VISTAS DE LA CIUDAD.



PILATES, PINCELADAS DE YOGA Y FITNESS. UNA COMBINACIÓN RUTINARIA PARA MUCHOS EN CUALQUIER GIMNASIO DE BARCELONA, PERO QUE COBRA OTRA DIMENSIÓN SI SE REALIZA EN UNA TABLA DE STAND UP PADDLE; EN MITAD DEL MAR DE LA CIUDAD CONDAL. LA PLAYA DE LA BARCELONETA TE ESPERA PARA QUE LOGRES LA COMBINACIÓN PERFECTA: EQUILIBRIO, CUERPO, MENTE Y NATURALEZA.



360 RUNNING BARCELONA

CRTA. AIGÜES



ACTÍVATE BARCELONA

TAI-CHI

LA CIUDAD CONDAL ES CONOCIDA POR SU GASTRONOMÍA, POR SU GENTE, POR SER UNA CIUDAD METRÓPOLI, PERO NO POR SU VINO -AL MENOS HASTA AHORA- PUESTO QUE LA MASÍA CAN CALOPA HA RECUPERADO LAS TRES HECTÁREAS DE VIÑAS PARA ELABORAR EL PRIMER VINO DE BARCELONA. LA MASÍA OFRECE MULTITUD DE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE EN LAS QUE DEGUSTAR SUS VINOS. ¿TE LO VAS A PERDER?



ACTÍVA TU CUERPO Y CONCETA CON LA NATURALEZA. ACTÍVATE ES TU PROGRAMA. DESCUBRE LOS MEJORES PARQUES VERDES DE LA CIUDAD DE BARCELONA A LA VEZ QUE PRACTICAS EJERCICIO QUE TE FAVORECERÁ TANTO MENTAL COMO FÍSICAMENTE. HAY CENTENARES DE RINCONES EN BARCELONA QUE NO SE CONOCEN, APROVECHA Y DISFRÚTALOS CON ESTAS ACTIVIDADES.



AUTORA: NURIA TORMO

CAN CALOPA

UN CAFÉ MÁS Y...



CASES SINGULARS

BIBLIOTECA ARÚS

Y SI QUIERES UN PASEO, A UN PASO DE BARCELONA DISFRUTA DE COLLSEROLA EN X DONDE PODRÁS FORMAR PARTE DE LA EQUINOTERAPIA CON LA QUE SE TRABAJA CONJUNTAMENTE CON EL CABALLO. LA EQUINOTERAPIA NOS PERMITE SUPERAR MIEDOS, DISMINUIR LA ANSIEDAD, MEJORAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA, MEJORAR LA PSICOMOTRICIDAD, LA COORDINACIÓN MOTRIZ, REDUCIR EL ESTRÉS FACILITANDO MOMENTOS DE RELAJACIÓN PROFUNDA.



A NARQUISMO, SINDICALISMO Y MASONERÍA PUEDEN SER TUS MAYORES ALIADOS SI BUSCAS ESCONDERTE DEL ESTRUENDOSO RUMOR URBANITA DE BARCELONA. RELÁJATE, LEE, RESPIRA HISTORIA Y RODÉATE DE MAGIA Y LIBROS. TODO UN PASEO POR SUS 130 AÑOS DE HISTORIA Y CULTURA MASÓNICA QUE TE ENVUELVE EN CUANTO CRUZAS EL UMBRAL Y QUE PUEDES ENCONTRAR A TAN SÓLO UNOS PASOS DE PLAZA TETUÁN. UN EXTRAORDINARIO LEGADO CULTURAL DE 74.000 VOLÚMENES.



ZARAGOZA HÍPICA

EQUINOTERAPIA



PRIMERA FILA REVISTA

MICRO TEATRO

SE SUELE DECIR, CASI SIEMPRE CON RAZÓN, QUE LO BUENO, SI BREVE, DOBLEMENTE BUENO TAMBIÉN EN EL TEATRO. ¿CONOCES EL MICROTEATRO DE BARCELONA? EL MICRO TEATRO ES EL TEATRO A ESCALA REDUCIDA: UNA DURACIÓN QUE TE DA PARA UN CERVEZA, CON UNA PUESTA EN ESCENA REDUCIDA A POCOS ACTORES DE LOS CUALES TE SEPARAN MENOS DE UN METRO LO JUSTO Y NECESARIO PARA ENTRAR EN AMBIENTE. SÍ, MICROTEATRO ES UNA EXPERIENCIA QUE HAY QUE PROBAR PARA SABER DE LO QUE HABLAS.



RELÁJATE DESDE UN VELERO CON LA BRISA MARINA Y CON EL MOVIMIENTO TRANQUILO DEL MAR. UNA EXPERIENCIA DIFERENTE, POCO HABITUAL Y ALEJADA DE LA RUTINA. LA MEJOR MANERA DE EVADIR, AL MENOS Y POR UNAS HORAS, EL ESTRÉS EN UNA CIUDAD CON CENTENARES DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS A ELLO. RELÁJATE, CIERRA LOS OJOS Y DISFRUTA DE LAS CARICIAS QUE TE DA EL MEDITERRÁNEO.



SAILLING EXPERIENCES

VELERO

LA NOCHE ES LARGA...



TRESC

S I TE DELEITA LA MÚSICA, LAS SORPRESAS Y DISFRUTAR DE TODO ELLO EN BUENA COMPAÑÍA, LOS SECRET CONCERTS SON TU PLAN PERFECTO. LEJOS DE LAS INFINITAS AGLOMERACIONES QUE GENERA LA MÚSICA COMERCIAL, POR LAS CALLES SE ESCONDEN CIENTOS DE ARTISTAS ANÓNIMOS CON MUCHA MÚSICA POR LAS VENAS. TÚ SIMPLEMENTE DÉJATE LLEVAR Y SIGUE SUS INDICACIONES, PORQUE ELLOS HARÁN EL RESTO POR TI.

SECRET CONCERTS



E N LA CIUDAD CONDAL LOS AMANTES DE LOS PATINES ORGANIZAN RUTAS NOCTURNAS CUYO DESTINO, DESPUÉS DE UN BONITO RECORRIDO DE DOS HORAS, SIEMPRE ESTÁ EN ALGÚN BAR. ENTRE REFRESCOS Y UN PAR DE CERVEZAS, LOS PATINADORES SE CONOCEN, COMPARTEN LAS ANÉCDOTAS SURGIDAS POR EL CAMINO Y DIBUJAN JUNTOS FUTURAS RUTAS POR LA BONANOVA, LA AVENIDA GAUDÍ, SANT ANDREU O EL CAMP

NOU.



AUTORA: ADRIANA NOVO

PATINES NOCTURNOS



PROSTÍBULO POÉTICO

SI QUIERES ESCAPAR DE LA ESENCIA ESTRESANTE DE BARCELONA Y ENCONTRAR LA TUYA PROPIA, CIERRA LOS OJOS Y ESCUCHA: LA POESÍA TE AYUDARÁ. POESÍA INÉDITA EN ESTADO PURO. IRREVERENCIA. DESCARO. JUEGO DE COMPLICIDAD. REIVINDICACIÓN DEL ACTO ÍNTIMO DE RECITAR. ¿PUEDE SER DIVERTIDA Y EXCITANTE LA POESÍA AÚN DESCUBRIENDO EL LADO MÁS OSCURO O ATORMENTADO DE UN ALMA?

PROSTÍBULO POÉTICO

