



PROGRAMA

Programa 2026

Respira. Mou-te. Connecta.

DISSABTE 19 DE SETEMBRE DE 2026

CAN XIQUET · CANTALLOPS

10.00 - 00.00 h

Viu el Flow a la teva manera

Descobreix el dia complet · [llisca →](#)

PROGRAMA

01

Matí

10.00 — 12.00 h · Arribar, respirar i obrir-se



10.30 — 11.00 h · AUDITORI

Inauguració de Flow Empordà

Miriam Monteys · Ricardo Galarza · Xavi Roura · Joan Sabartés, alcalde de Cantallops



11.00 — 12.00 h · ESPAI MOVIMENT

Respira, mou-te, vola

Rocket Vinyasa · Dina



11.00 — 11.30 h · SALA IMMERSIVA 1

GUAU · La vida invisible

BEMER · Pafi Studio



11.00 — 11.30 h · AUDITORI

La salut és equilibri

María Fernández



11.30 — 12.00 h · AUDITORI

Ayurveda: l'art de viure en equilibri

Miriam Monteys



11.30 - 13.00 h · SALA IMMERSIVA 1

Mindfulness immersiu

enBalance

MÉS CONSCIÈNCIA
PER A UNA VIDA MÉS PLENA

PROGRAMA

01

Matí

12.00 — 15.30 h · Obrir-se, compartir i continuar



12.00 — 13.00 h · ESPAI MOVIMENT

Riespira

Ramón Hermosín



12.00 — 13.00 h · PETIT FLOW

Conta'm, cor!

Contes que calmen, contes que connecten
Bel Bellvehí



13.00 - 14.00 h · AUDITORI

Podem millorar el benestar d'un poble?

Taula rodona

Lama Dorje Dondrup · Cristina Cama · Marc Sala · Inés Carrillo · Esther Guiteras

Modera: Ricardo Galarza



13.00 — 14.00 h · ESPAI MOVIMENT

Qi Gong amb un toc afro

Valerie Espinasse



13.00 — 14.00 h · SALA IMMERSIVA 2

Els 7 despertars

Concert multimèdia · Albert Cuevas



PETIT FLOW

10.30 - 19.00 h · ACTIVITATS AL LLARG DEL DIA

Animació



14.00 — 15.30 h

Pausa · dinar

14.45 - 15.30 h · MÚSICA AL MIGDIA

Somia'm verd

Violoncel i veu de Frances Bartlett · Aromes d'EssènciesCat

MÉS CONSCIÈNCIA
PER A UNA VIDA MÉS PLENA

PROGRAMA

PAUSA

Proposta gastronòmica

Disponible al migdia i al vespre

by Chef Andrés

Una selecció pensada per gaudir del sabor a FLOW Empordà.



PER MENJAR

- Amanida de quinoa
- Gyozes
- Bolets escalivats amb broqueta de pollastre
- Mini poke bol de peix i algues
- Sushi
- Burritos
- Croquetes de pollastre
- Patates d'Olot
- Patates amb allioli



BEGUDES

- Cervesa sense alcohol
- Cervesa
- Kombucha
- Cafès
- Infusions



DOLÇ

- Brownie
- Galetes saludables

Una pausa per compartir, recarregar i continuar fluint.

PROGRAMA

02

Tarda

15.30 — 17.30 h · Explorar, moure's i celebrar



15.30 — 16.30 h · ESPAI MOVIMENT

Tornar a jugar

Román Zabal



15.30 — 16.30 h · SALA IMMERSIVA 2

Els 7 despertars

Concert multimèdia · Albert Cuevas



15.30 — 16.00 h · AUDITORI

Sanamolls i els
banys d'argila

Cote Framis



16.00 — 16.30 h · AUDITORI

Tornar a l'essencial

Laura Paravicini



16.30 — 17.30 h · ESPAI MOVIMENT

Redescobreix el teu
present per a millorar
el teu benestar

Vanessa Carrés



16.30 - 17.30 h
SALA IMMERSIVA 1

GUAAU · La vida invisible

Sessions de 10 min · BEMER · Pafi Studio

MÉS CONSCIÈNCIA
PER A UNA VIDA MÉS PLENA

PROGRAMA

02

Tarda

17.00 — 19.00 h · Compartir, sentir i moure's

17.00 - 18.30 h · AUDITORI



La Mar, Actiu de Salut a l'Empordà

Taula rodona

Pau Calero · David Gallardo-Pujol · Laura Viñals · Carme Pigem · Jordi Ballart
Modera: Miriam Monteys



17.30 - 18.30 h · PETIT FLOW

Mindfulness en família

Valerie Espinasse



17.30 — 19.00 h · ESPAI MOVIMENT

Ecstatic Dance · Balla la teva autenticitat

DJ Inguela



17.30 - 19.00 h · SALA IMMERSIVA 1

Mindfulness immersiu

enBalance



PETIT FLOW

10.30 - 19.00 h · ACTIVITATS AL LLARG DEL DIA

Animació

MÉS CONSCIÈNCIA
PER A UNA VIDA MÉS PLENA

PROGRAMA

NIT

Pausa · sopar i música

19.00 — 00.00 h · Quan cau el sol, el Flow continua



19.00 — 20.00 h

Pausa · sopar

Proposta gastronòmica · Chef Andrés



20.00 — 21.30 h · AUDITORI

Shirai en concert

Música en viu



22.30 — 00.00 h · AUDITORI

Tropical Mystic en concert

Música en viu

DESCOBREIX EL QUE VE



MAPA DEL RECINTE

CAN XIQUET · FLOW EMPORDÀ

AUDITORI

Planta superior · converses · música en viu



SALES IMMERSIVES 1 · 2

Planta inferior · experiències immersives

APARCAMENT 2

ESPai EXPOSITORS

ESPai GASTRONÒMIC

Chef Andrés

PETIT FLOW

Espai infantil

ESPai MOVIMENT

Moviment · pràctiques · dansa

ENTRADA

Accés principal

● Ubicació orientativa de les carpes

ACCÉS AL RECINTE I APARCAMENTS

APARCAMENT 1

2 APARCAMENTS · ACCÉS SUD · CARPES EN UBICACIÓ ORIENTATIVA

MÉS CONSCIÈNCIA
PER A UNA VIDA MÉS PLENA

Fem-ho possible

Partner i patrocinadors que sumen

Marques que comparteixen la nostra mirada sobre el benestar,
la comunitat i el territori.

PARTNER



PATROCINADORS



BEMER



Qualia Centre Wellness



Jeevan Ayurveda



MON



CV Cosmetics



Nilai

Gràcies per compartir l'energia i el compromís de Flow.

Col·laboradors

Projectes que comparteixen el Flow · 01



Limbik



GiroSalut



Associació Cultural Lluàtics de Roses



El Pou de Llum
IYOGA IYENGAR®
Carrer Cap de Creus, 8
17600 Figueres, Girona
www.iogaelpou.cat

El Pou de Llum



enBalance



Mbootaay



UNIVERSITAT DE
BARCELONA
Facultat d'Economia
i Empresa



Facultat d'Economia i Empresa · Màster
ReMind



La Yogi Nómada



Deyge Consultores



ArtBoreum



BICICLETAS
SIN FRONTERAS

Bicicletas Sin Fronteras



Associació Som Mar



Loko Puro

Col·laboradors

Projectes que comparteixen el Flow · 02

Interreg
POCTEFA



Co-financiado por
la Unión Europea.
Cofinancé par
l'Union Européenne

Serra Holo
Associació de Salut Global en Serra Holo

Interreg POCTEFA

POCTEFA
SEAHEALS
EFA186/06



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultat de Psicologia

Facultat de Psicologia · Universitat de
Barcelona



Laura Paravicini

MF
Maria Fernández
Biòloga i PNI
Especialista en salut digestiva i inflamació

Maria Fernández



Vanessa Carrés · Serenity Mind Project

UNITING PEOPLE
Heart-Based Living

Uniting People

 **cookie box**

Cookie Box



Sanamolls



Bel Contes



Terra Bio



Chef Andrés Hernández



Rostisseria Koki



SanghaActiva



Kombu



EssènciesCat

Amb el suport de

Institucions arrelades al territori



Ajuntament d'Albanyà



Ajuntament de Cantallops



Ajuntament de Capmany



Ajuntament d'Espolla



Ajuntament de Sant Climent
Sescebes



Ajuntament de Sant Llorenç
de la Muga



Ajuntament de Terrades



GRÀCIES PER FER POSSIBLE

aquesta primera edició de Flow Empordà

19 de setembre de 2026 · Can Xiquet · Cantallops

www.flowemporda.com · [@flowemporda](https://twitter.com/flowemporda)