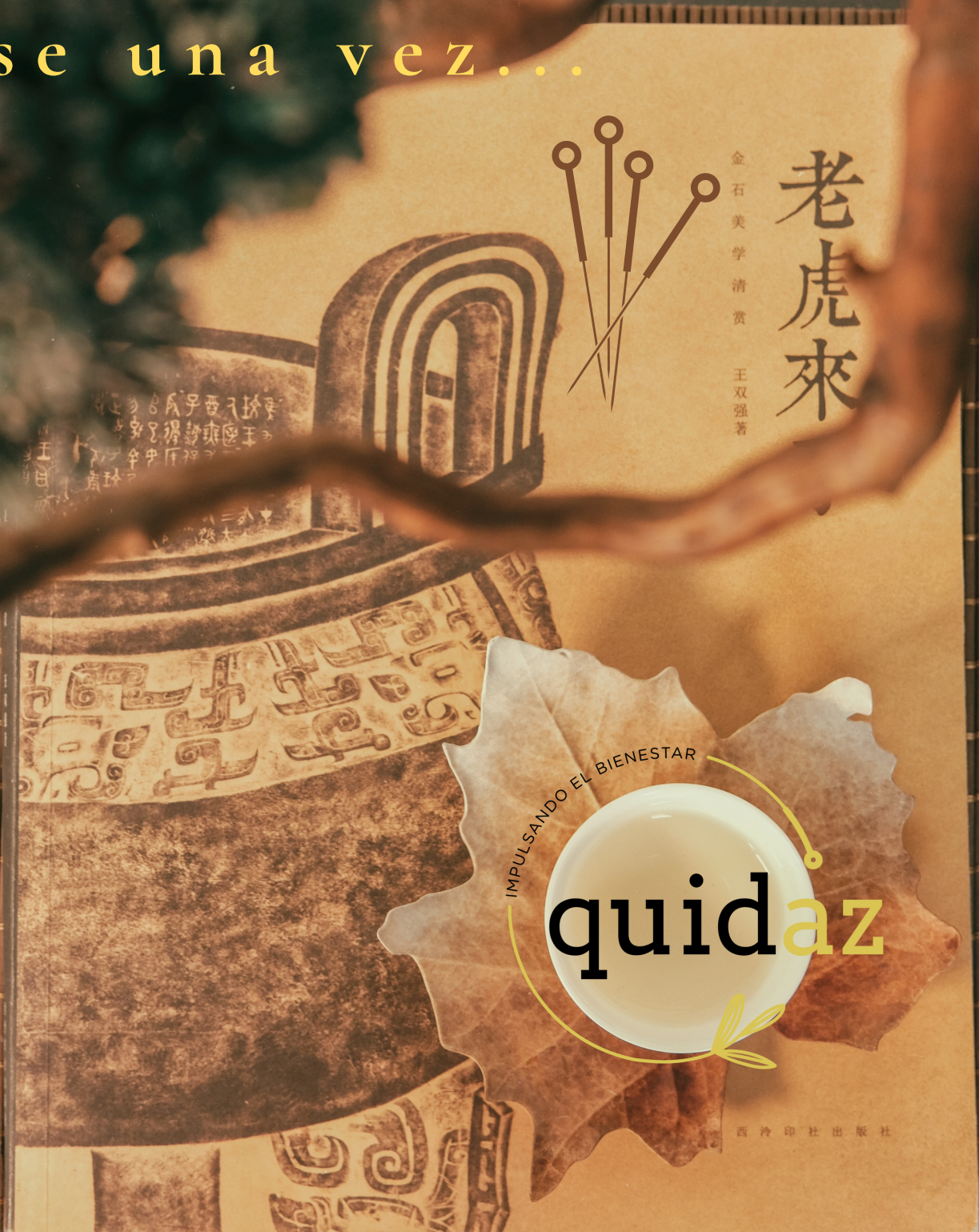




Er ase una vez...



IMPULSANDO EL BIENESTAR



...un lugar para Impulsar el BienEstar personal y empresarial.

Erase una vez un lugar para encontrarse



MUNICIPIO DE ALBATERA

Albatera, tierra de granados, higueras y limoneros, fue conquistada en el siglo XIII por el infante castellano Alfonso, futuro rey Alfonso X el Sabio e incluida en el término municipal de Orihuela. Se independizó en 1627, y fue elevada a Condado al año siguiente, dominado por los Rocafull.

Su nombre procede del árabe "al-uatira", que **significa, sendero o camino**, contando actualmente con una extensión de 61,69 km² y cerca 12.000 habitantes.

En Villa Quidaz el objetivo es Impulsar el BienEstar

¿Qué es el BienEstar?

Es un **estado de equilibrio**, un sentimiento de satisfacción y tranquilidad con lo que me rodea.

¿Cómo saber qué me hace estar bien?

Invertir en uno y en su **autodescubrimiento** y **autocuidado** es la clave para saber qué cosas me hacen estar bien y qué cosas no.

¿Qué hacer en Villa Quidaz?



- Pasar unos días en contacto con la naturaleza.
- Convertir tu estancia en un proceso de crecimiento personal con terapias de bienestar.
- Alquilar el espacio para talleres, reuniones, alojamiento, teletrabajo, formaciones, dinámicas de equipo, encuentros de networking, etc.

¿Qué ver en Albatera y alrededores?

Síguenos que te lo cuento...



Foto Parque Natural de El Hondo

Naturaleza y deportes.



- **La Rambla Salada. "Los Lagos".**

Recorrido compuesto por 14'5 km con una duración aproximada de 4 horas, para poder admirar **canales hidráulicos** de los siglos XVIII y XIX, formaciones geológicas, **nacimientos de sal** y **pozas** de agua.



- **Parque de Montaña Virgen del Rosario.**

Ubicado en plena sierra de Albaterra, el Parque de Montaña está acondicionado para el ocio y disfrute de la naturaleza.

Entre sus instalaciones encontramos: un aula de naturaleza, embalse, hogariles zona de acampada, paneles informativos, aseos y duchas, parque infantil, cascadas - riachuelos - puente, torre vigía, rocódromo, ermita, barbacoa, sendero, etc.



Sendero oficial de pequeño recorrido **PRV-180**, de unos 30 km, con inicio y final en la población de Albaterra.

- **La Algüeda.**

Y a nuestros alrededores tenemos...



- **El parque Natural de El Hondo.**

Entre los municipios de Elche y Crevillente, formado por múltiples lagunas. se alimentan de las aguas del río Segura y de los aportes fluviales provenientes de la gran laguna de Villena.

- **La Cruz de La Muela (Orihuela).**

El Cerro de la Muela, es la cima secundaria más alta del extremo oriental de la sierra de Orihuela, con 465 metros de altura.



Fotos de la Cruz de la Muela (Orihuela)



• Vía Ferrata Callosa de Segura.

Situada en la localidad de **Callosa de Segura** (a unos 8 km de Albatera), es ideal tanto para los que se inician en esta actividad como para aquellos con más experiencia en vías ferratas. Y es que en ella se puede encontrar todo tipo de obstáculos a superar, en especial **sus trepidantes puentes colgantes**.

• Vía Ferrata de Redován.

La Vía Ferrata de **Redován** (a unos 11 km de Albatera) se caracteriza por ser de las más largas de la Comunidad Valenciana ya que cuenta con **700 metros equipados de pura emoción**. Consta de dos tramos, uno de iniciación y otro para los más atrevidos.

Puedes pedir precio y condiciones en: <https://alicanteaventura.com/>



Cultura e historia.



Iglesia Parroquial Santiago Apóstol.

Data del año 1728 siendo una de las joyas arquitectónicas de la Vega Baja pertenecientes al **estilo barroco levantino**.



Parque de la Huerta.

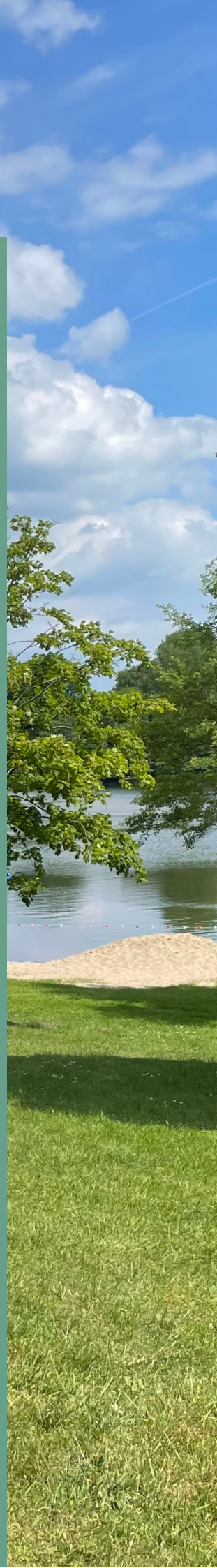


Bello **paraje Natural** situado en plena huerta y pulmón de la localidad con 30.000 metros cuadrados.

Ciudad de Orihuela.

No puedes dejar de visitar, a tan solo unos 15 km de Albaterra, la ciudad de Orihuela, caracterizada por ser **la capital cultural y patrimonial de la provincia de Alicante**. Cuenta con los siguientes lugares para visitar:

- Castillo de Orihuela: murallas y torres medievales.
- Catedral del Salvador y Santa María de Orihuela.
- Palacio de los marqueses de Rubalcava.
- Iglesia de Santiago Apóstol de Orihuela.
- Iglesia de las santas Justa y Rufina.
- Palacio Episcopal y Museo de Arte Sacro.
- Convento de Santo Domingo.
- Diferentes museos.



Gastronomía



La Pitería Gastro Bar.

Av. del Calvario, 17, 03340
Albatera, Alicante
Teléfono: 966 19 68 22

Restaurante La Boquería.

C/ Maestra Adela Beneyto, 7,
03340 Albatera, Alicante
Teléfono: 655 20 39 55

Restaurante Casa Pepe.

C. San Miguel, 17, 03340
Albatera, Alicante
Teléfono: 965 48 61 83

El Granero de la Tejera.

P.I. Mos del Bou
C. la Tejera, 03340 Albatera,
Alicante
Teléfono: 676 06 50 57

Diamond Bar.

Prol. Santiago Mayor, 20, 22,
03340 Albatera, Alicante
Teléfono: 965 48 59 00

Bar restaurante Nuevo Toñi.

C/ José Canovas Serna, 16, C.
José Cánovas, 16, 03340
Albatera, Alicante
Teléfono: 865 75 89 19

Platos tradicionales de la zona

La Comarca de la Vega Baja es una zona de tradiciones culinarias arraigadas, por la importancia de su producción hortofrutícola, ganadera y pesquera. Su cocina tradicional está basada en los productos mediterráneos.

Entre muchos otros platos destacamos:

- Cocido con rellenos, conocido como "Pelotas".
- Arroz de vigilia.
- Olla Viuda con alcachofas.
- Arroz con conejo.



Y para seguir...

IMPULSANDO EL BIENESTAR

quidaz

Café y tardeo



Mubala café.

Ctra. Hondón Frailes, 7,
03340 Albaterra, Alicante
Teléfono: 965 48 50 07

El Irlandés Iris Pub.

C. Lope de Vega, 8, 03340
Albaterra, Alicante

La Gruta del Café.

Ctra. Hondón Frailes, 11,
03340 Albaterra, Alicante

Pub Shadows.

Av. del Calvario, 49, 03340
Albaterra, Alicante

Babel Fusión.

C. Maestro Basilio Pardo
Segura, 32, 03340 Albaterra,
Alicante
Teléfono: 621 24 86 22

Tetería Carmen del Campillo (Casa Morisca).

N-340, 03330 Barranc de Sant
Gaietà, Alicante
Teléfono: 613 33 49 46

Fotos Tetería Carmen del Campillo





Fotos del encuentro de liderazgo con empresas de Neting APP

BienEstar, negocio y salud.



Mientras disfrutas de tu estancia, también puedes contratar algunos de nuestros, **talleres y servicios de BienEstar** y salud.

Si además **eres autónomo y/o empresario** y quieres venir a hacer Networking o expandir tu negocio a la zona, pregúntanos sobre nuestros **eventos empresariales**.



• Reiki para el reequilibrio emocional y mental.

Reiki es una técnica de canalización energética que busca **equilibrar nuestro cuerpo** y armonizarlo tanto a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

Pvp. 30€/ sesión



• Masaje energético.

El masaje energético es un abordaje terapéutico que hace la Medicina Tradicional China para **movilizar la energía, recorriendo los meridianos de los distintos órganos** del cuerpo y presionando puntos de los mismos. Entre sus efectos, los masajes estimulan la circulación de la sangre, el sistema linfático y liberan de dolores musculares.

Pvp. 30€/ sesión

• Chi Kung ideográfico.



Respira el arte de la palabra en movimiento, para relajar y calmar la mente. El Chi kung ideográfico **permite mantener la atención plena** dibujando ideogramas de caligrafía china, a la vez que dirigimos esa atención de nuestra mente hacia una **intención terapéutica** concreta., al ritmo de la respiración.

*Mínimo de 4 personas con duración de 1 hora aprox.

Pvp. 10€/ persona.



Fotos del encuentro de Networking con la Asociación AESEC

- **Sesión de acupuntura y moxibustión.**



Muy efectiva para **reducir** los niveles de **ansiedad, estrés, contracturas, dolores e inflamaciones**. Tiene potentes **efectos calmantes, analgésicos y antiinflamatorios**.

Consiste en la inserción indolora de agujas muy finas, desechables y de un solo uso, en puntos energéticos del cuerpo.



En combinación con la inserción de agujas se utiliza la moxibustión que consiste en la aplicación de calor en la piel, favoreciendo la circulación sanguínea y mejorando el sistema inmune.

Pvp. 35€/ sesión

- **Taller de gestión emocional.**

Si quieres llevarte alguna herramienta para el **manejo y la gestión de emociones en tu vida diaria**, puedes contratar nuestro taller: FU LIU "Renovar lo retenido". **Taller de Conciencia y Manejo emocional.**

Mínimo 4 personas con duración de 3 horas vivenciales teórico- prácticas.

Pvp. 35€/ persona.

Y si eres empresario o autónomo, únete a nuestros eventos o forma el tuyo para crear proyectos con ALMA.

¿Quieres un evento empresarial temático? Personaliza tu evento y pide condiciones.

- **Sesión de coaching exploratoria.**

Muy útil para saber dónde estamos y alcanzar objetivos o desarrollar habilidades con sentido y dirección. Duración 1,5 h aprox.

Pvp. 35€/ persona.

Y recuerda, invertir en BienEstar es invertir en felicidad, rendimiento y salud.



8 Hábitos para el BienEstar:

1. Respira profundo al menos 10 minutos diarios.
2. Entra en contacto con entornos naturales.
3. Alimentación plena y consciente.
4. Duerme adecuadamente.
5. Agradece y enfócate en pensamientos positivos.
6. Pártete de risa hasta que te duela la tripa unos minutos al día.
7. Muévete. Mueve la mente, el pensamiento y el cuerpo.
8. Rodéate de personas mejores que tú que te hacen sentir bien.

Gracias
por la
visita.



bienestar@quidaz.com



Partida Dehesa, gp, 14-26, 03340 Albaterra, Alicante



www.quidaz.com



+34 690 93 83 43