

era revista dera Val d'Aran Nº 82

Aran

Revista Mensual GRATUITA

mau

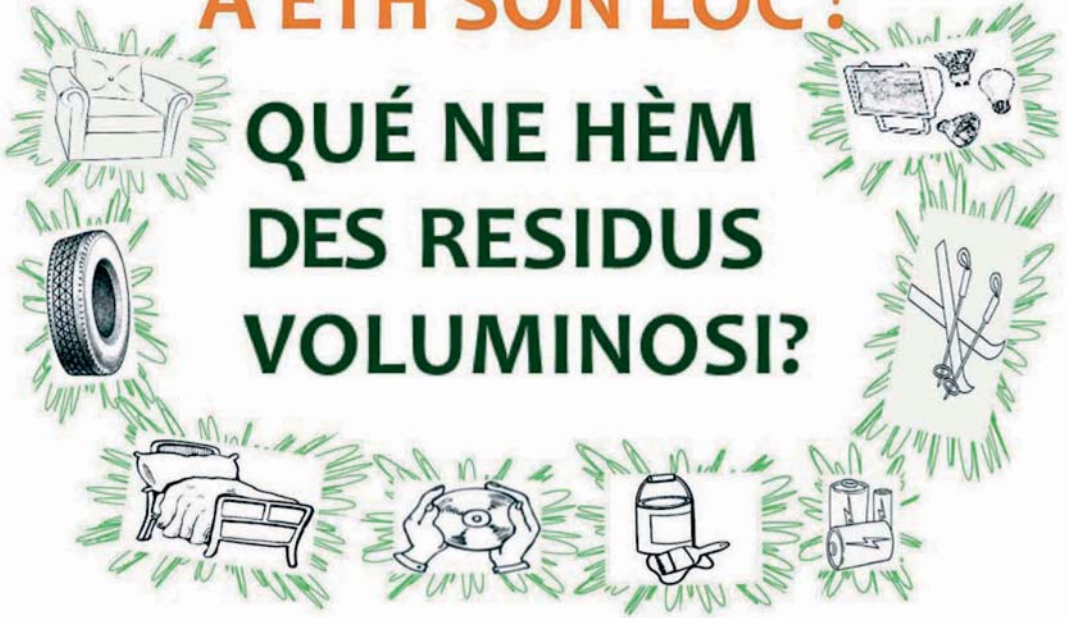
JUNHSÈGA
2015

icom



Suplemento
Luchon 
Pyrénéz-vous !

CADA RESIDU A ETH SÒN LÒC!



Pòs portar-les tàs depòsits de dèishes en:

Vielha: De deluns a diuendres de 9 a 13h. e de 15:30 a 19h.
En Beusa (darrèr dera depuradora).

Bossòst: De deluns a diuendres de 8 a 13h. e de 14:30 a 19:30h.
Enes tartèrs de Margalida.

Gessa: Dimars e dijaus de 9:30 a 13:30h.
Ena pista de Mont-Romies

E se vòs, te les passam a cercar per casa.

Demana'c en: Telefòn: **673060773**

Corrèu electronic: **residus@aran.org**



Talleres Salva

PRESENTANDO
ESTE CUPÓN
5%
DE DESCUENTO
EN CUALQUIER
REPARACIÓN.

Chapa y pintura · Revisiones pre ITV · Cambio de neumáticos
Vehículo de cortesía · Tintado de cristales

Tel. 973 64 25 93 - fax 973 64 30 73 · talleressalpa@gmail.com



Apartamento
2 hab en Vielha
98.000 €



Apartamento 2 hab.
con Jardín Gausac
158.000 €



Dúplex 3 hab. en
Mont
185.000 €

Puntet
Grup solevar

www.puntet.com
info@puntet.com
Passeg dera Libertat 12 Vielha
973 64 25 31 605 87 98 36



Piso + Buhardilla
4 hab Salardu
175.000 €



Apartamento 3 hab.
Baqueira
325.000 €



Casa en
Montcorbau
195.000 €



Apartamento 3 hab.
Aubert
159.000 €

Consulte
nuestras
ofertas de
inmuebles
procedentes
de BANCOS
con
financiación
especial

JC
maquinaria

alquiler y venta de maquinaria **JOAQUÍN CALVO**



**VIBRADORES / MARTILLOS ELÉCTRICOS / CARRETILLAS / RODILLOS /
COMPRESORES / GRUPOS ELECTRÓGENOS / DUMPERS / HORMIGONERAS / ...**

Ctra. de Francia s/n
25530 **VIELHA**
Tel./Fax 973 64 25 44

ALQ.JCR@vallesaranribagorza.com

Ctra. Nacional 230, Km 124.2
25520 **EL PONT DE SUERT**
Tel./Fax 973 69 10 27

AraNau

era revista dera Val d'Aran



FOTO PORTADA:
Estanhs de Liscom, Liat
Foto: Torisme Val d'Aran

Edición:
NAU ARAN S.C.P.
Impresión:
Indugraff Offset
Maquetación y Diseño:
Alèxia Grustan.
Directora Comercial:
M^a Rosa Puig.
Director de redacción:
Jorge López Pallarés.
Tirada:
5.000 ejemplares
Depósito legal:
L-1145-2008
Distribución:
Gratuita

Nau Aran, S.C.P.
*no se responsabiliza del
contenido de los artículos
facilitados por terceras
personas en esta revista.*

SUMARIO

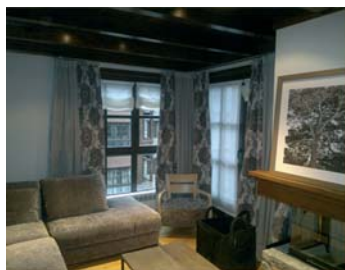
- 6/8 Sonque Aran
- 10 "San Jaime 2015-Arties"
- 12 Actividades en Aran
- 13 Medicina Estética
- 14 Anuncios económicos
- 16 Teléfonos de interés
- 17 Trucos
- 18 Era Biblioteca
- 20 Mascotas
- 22 Mijaran
- 26/27 Horarios de autobuses
- 28 Gent d'Aran
- 30 Era val d'auti tempsi
- 32 Aran pour nous amis français
- 34 Noticias de Comminges
- 34 Noticias de Bossòst
- 38 Noticias de Vielha
- 47 Índice anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

NAU ARAN
c/ Jaime II, 14 Baixos
25530 Vielha
Tel.: 973 64 04 87

rosa@arannau.com

Suscripciones a ARAN NAU
Llamar al teléfono 973 64 04 87 y
por sólo 30€* anuales (55€ para Francia), les
enviaremos puntualmente la revista a su casa



Cortines Sant Jordi

Tapisseria internacional

Profesionales del sector de la cortina y tapicería.
Disponemos de taller de confección e instalación propios.

Para península y baleares

Divisiones:

Viviendas / Oficinas

Hostelería / Contract.

c/Penedes, 87 · LLEIDA

Tel. 973 24 99 50 · Fax 973 24 99 54

www.cortinessantjordi.com



TALLERES GARONA

CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMOVIL
INSTALACION DE LAMINAS DE CONTROL SOLAR
VENTA DE CADENAS / NEUMATICOS
SUSTITUCION DE LUNAS / MECANICA

Políg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA
Tel. 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleresgarona@gmail.com



osteocaran

Cercant un equilibri saludable

CENTRE D'OSTEOPATIA INTEGRAL

INFORMACIÓ I RESERVES:
672 26 68 33



VIELHA COMPUTER

TODO EN INFORMÁTICA

Av. Castiero, 15, Local 13. Vielha - Lleida
Telf: 973 64 10 53 Fax: 973 64 29 69
ventas@vielhacomputer.com
www.vielhacomputer.com

-  TPV, Registradoras y Software para hostelería y comercios.
-  Redes Inalámbricas y Wifi para comunidades y hoteles.
-  Diseño y páginas web personalizadas.
-  Sistemas de seguridad, monitores y cámaras.
-  Ordenadores de Sobremesa y Portátiles a su medida.

WI FI BAQUEIRA

WI FI PIRINEUS

HARDWARE · ACCESORIOS · REPARACION · MANTENIMIENTO · FORMACION · INTERNET · REDES · VENTA DE EQUIPOS · SOFTWARE

Se constituís eth nau Conselh Generau d'Aran

- **Carlos Barrera a estat reelegit sindic d'Aran.**
- **Er acte compdèc damb era preséncia dera vicepresidenta dera Generalitat de Catalonha, Joana Ortega.**

Era Casa deth Senhor d'Arròs a acuelhet et passat , 15 de junh, er acte de constituicion deth nau Conselh Generau d'Aran e dera prèssa de possession des nau conselhèrs qu'an elegit ath nau sindic d'Aran, **Carlos Barrera**, de Convergèncià Democratica Aranésa- Partit Nacionalista Aranés (CDA- PNA), qu'afrontarà era sua cincau legislatura (ja siguec Sindic entre eth 1995 e eth 2007 e entre eth 2011 e 2015). Er acte compdèc damb era preséncia dera vicepresidenta deth Govèrn dera Generalitat de Catalonha, Joana Ortega.

En paraules deth sindic d'Aran, **Carlos Barrera**, “eth desplegament dera naua Lei d'Aran aprovada en passat gèr en Parlament de Catalonha e era melhora deth nòste finançament son es prioritats entàs pròpièus quate ans” Barrera a aprofitat entà demanar ara vicepresidenta deth Govèrn, Joana Ortega “ua

reünion dera Comission bilaterau Conselh Generau- Generalitat entà auançar en desplegament dera naua Lei d'Aran.

Pera sua part, Ortega, manifestèc que “pendent era prumèra quinzeia deth mes de junhsèga celebraram era reünion dera secretaria permanenta dera Comission Conselh Generau d'Aran- Generalitat de Catalonha entà tractar eth desplegament dera Lei d'Aran”.



Eth Departament d'Agricultura, Ramaderia e Medi Naturau deth Conselh Generau signe uns convènis damb diuèrses Associacions dera Val d'Aran

Eth conselhèr en foncions d'Agricultura, Ramaderia e Medi Naturau d'Aran, Jose E. Arró, signèc un convèni damb es presidents dera Agropacion de Defensa Sanitària d'Ovin-Crabum, dera “Associacion de criadors deth shivau de raça “Cavall Pirinenc Català” e dera Associacion Professionau Agropecuària dera Val d'Aran.

Er objècte d'aguesti convènis ei establir es bases de collaboracion entre eth Conselh Generau d'Aran e aguestes Agropacions e Associacions dera Val d'Aran entà finançar era prestacion des servicis veterinaris, còrsi de formacion, assisténcia a hèires, identificacion animau e tractament veterinari.

En paraules deth conselhèr en foncions d'Agricultura,

Ramaderia e Medi Naturau d'Aran, Jose E. Arró “eth Departament de Mieï Ambient e Pagesia (DEMAP) deth Conselh Generau d'Aran -en sòn trabalh de supòrt ara ramaderia- vò ajudar ath desenvolopament e conservacion dera profesion agropecuària ena Val d'Aran, en tot incrementar es ajuts des subvencions autrejades enquiath 2014”.



Es refugis dera Val d'Aran preparadi entara sason d'ostiu

· Cada an se realizen diferents inspeccions entà certificar era qualitat des refugis.

Ara fin de garantir era qualitat des sòns establiments, pendent eth mes de mai s'an realizat es inspeccions sanitàries e de qualitat enes refugis deth Conselh Generau

d'Aran: Saboredò, Colomers, Restanca, Conangles e Era Honeria.

Entà accedir as refugis que se tròben laguens deth Parc Nacionau d'Aigüestòrtas (Saboredò, Colomers e Restanca) se disposèc d'un elicotèr.





VIELHA
PALAI DE GEU

NATAACION **CORSI**

Deth 6 de junhsèga at 28 d'agost 2015

ADULT (de deluns a diuendres)
Grup A de 15.00 a 16.00 or. // Grup B de 20.00 a 21.00 or.

INFANTIL (de deluns a diuendres)
Grup A de 10.00 a 11.00 or. // Grup B de 11.00 a 12.00 or.
Grup C de 16.00 a 17.00 or. // Grup D de 17.00 a 18.00 or.

Prètz: 30 € (semana)
(Es abonadi auràn un 50% de descomde)

Av. Garona 33 · Vielha · Tel. 973 64 28 64
palaidegeu@palaidegeu.com · www.palaidegeu.com

ALQUILER DE APARTAMENTOS/ ESTUDIOS Y UN CHALET EN EL CENTRO DE LUCHON !!!!




CAPACIDAD DE 1 A 5 PERSONAS
FINES DE SEMANA
MÁXIMO CONFORT (2 LLAVES)
PARKING Y WIFI

LOUIS y FLORENCE MUR
Tel. 00 33 615 66 89 38
mur.florence@wanadoo.fr

Sur la route de vos vacances
Pause détente-pause gourmande





 **Gourdan Polignan (Montrejeau)**
Direction Autoroute A64 Sortie 17

 **Estancarbon (St Gaudens)**
Autoroute A64 Sortie 18

Un Sudaë **OFFERT** Pour l'achat d'un Menu Maxi Best Of











1 4 3 7 3 2 0 0 1

Offre valable jusqu'au 31/08/2015 non cumulable avec d'autres promotions

Era Val d'Aran celèbre era sua hèsta

Eth 17 de junh de 1991 se celebrèren es primères eleccions ath Conselh Generau d'Aran.

Era Val d'Aran a celebrat, eth 17 de junh, era sua Hèsta a on se conmemòre era restitucion deth Conselh Generau d'Aran e era recuperacion des sòns drets e privilègis. Er acte a començat damb era desfilada des pendons portadi pes representants de cada terçon enquiath Santuari de Nòsta Senhora de Mijaran, a on s'a celebrat ua Missa. En tot finalizar, a debanat er acte institucional dera Hèsta d'Aran enes roïnes deth santuari, a on es Pompièrs d'Aran an issat eth drapèu aranés damb er Imne d'Aran (Montanhes Araneses).

Era Hèsta d'Aran a compdat damb era preséncia deth sindic d'Aran, **Carlos Barrera**, a mès de toti es conselhèrs deth Plen deth Conselh Generau d'Aran, des alcaldes e presidents pedanis dera Val d'Aran, deth Director generau dera Administracion Locau dera Generalitat de Catalonha, **Jordi Souto**, deth Delegat deth Govèrn dera Generalitat deth Naut Pirenèu e Aran, **Albert Alins**, deth vicepresident dera Deputacion de Lleida, **Pau Perdices**, e de representantes dera **Commune de Saint Béat**.

Ara seguida eth sindic d'Aran, **Carlos Barrera**, a agut

ues paraules enes qu'a manifestat "eth Conselh Generau d'Aran trebalharà en desplegament dera **Naua Lei d'Aran**. Er objectiu deth Conselh ei contunhar estant, coma tostemp a estat, ath costat des Ajuntaments deth país, ath costat des pòbles dera Val d'Aran, ath costat des vesins dera Val d'Aran e continuharam garantint, coma en aguesta passada legislatura, dar resposta a toti es vesins.

Barrera, tanben a anonciat qu' "es vesins dera Val d'Aran seràn cridats a ua consulta entà conèisher era sua opinion referent ara modificacion dera lei electorau aranesa. Cercaram es mecanismes de besonh entà emmarcar era consulta laguens dera legalitat".



Exposicion "Umans e natura: Trobades inesperades"

Era glèisa de Sant Joan d'Arties acuelh enquiath 30 de març deth 2016 era exposicion "Umans e natura: Trobades inesperades" ua produccion pròpia deth Musèu dera Val d'Aran. Era exposicion resflectís era relacion ath long deth temps der òme damb aguest petit trocet deth planeta, era Val d'Aran. Era adaptacion der òme ara Natura e dera Natura ar òme

ei ua luta constanta pera subsistència, eth contròl e era domeni d'aguesta. Ne podem trèir profit, la podem explotar, mès, Era, se desencadene liura e sense limits, a viatges doçament e d'auti viatges feròça, en forma d'aiguats, lauegi, tèrratremes,... Podem controlar-la? Podem dominar-la? O la podem conèisher, adaptar-mos-i e anar amassa.

Eth Conselh Generau acuelh era Jornada participatua sus es ajuts LEADER

Era Val d'Aran a entrat a formar part deth territòri LEADER laguens deth marc deth Programa de Desvolopament Rurau (PDR) de Catalonha 2014-2020. Eth programa Leader son ajudes europèes damb er objectiu de fomentar eth desvolopament locau des zònes ruraus, ajuts destinats majoritariament a empresaris e empenedors deth territòri. Era Val d'Aran s'a aderit ath Grop d'Accion Locau Consòrci Leader Pirenèu Occidentau qu'ei er organ gestor des ajudes Leader en Pallars Jussà, Pallars Sobirà, Alta Ribagorça e des d'enguau tanben en Aran. Era metodologia Leader ei ua metodologia ascendent, a on es decisions se prenen des de cada territòri. Ara

madeish se trabalhe ena naua Estrategia de Desvolopament Locau (EDL) e eth corresponent procès participatiu que mercarà es èishi principaus enes què se basarà era pròpia estrategia deth Grop Leader entàs pròplèus 6 ans.

Per aguest motiu, era sedença deth Conselh Generau d'Aran acuelhèc eth , dia 2 de junh, era jornada participatua que compdèc damb era preséncia dera conselhèra de Torisme, Comèrc e Consum d'Aran en foncions, **Anna Díaz**, que manifestèc "damb aguesta jornada volem implicar as aranesi en desvolopament deth nòste territòri, mejançant ua estrategia basada en foment des nòsti potencials e recursi".

nc
novetats
Codina

Confecions
 moda
 home
 dona
 llenceria

Duc de Dènia, 31
 BOSSÒST • Tel. 973 64 82 44

**LIMPIEZA DE
 CHIMENEAS**

**EXTRACTORES DE
 RESTAURANTES**

Tel. **973 621 065**
661 606 260
 michel.larrue@gmail.com

Aran
Culturau

Guías de la Val d'Aran y del
 Parc Nacional d'Aigüestortes
 i Estany de Sant Maurici

Tel. **630 781 701**
 info@aranculturau.com

Visitas culturales con
 grupos o individuales por
 Francia y los
 Pirineos
 Centrales

CONFERENCIAS AUDIOVISUALES

Luchon **MTB** Loc · Services · Shop · Tour

- Alquiler de bicicletas de montaña y de carretera
- Taller de reparación
- Boutique textil y accesorios
- Recepción de grupos y organización de circuitos a la carta

Jean Louis & Magali Sanson

LUCHON MOUNTAIN BIKE
 4, place du Comminges · 31110 LUCHON
 Tel/Fax: 0033 561 79 88 56 · mtbmag@sfr.fr
 www.luchon-mountain-bike.com

AUTHORIZED DEALER

fi'zi:k MAVIC LOOK SCOTT MASO poc CUBE

Jardi Pradel

Nueva Ampliación de
 nuestras instalaciones
 para su mayor comodidad

Plantas y Flores / Plantel para huertos
Tierra - Abonos / Venta al detalle

15, avenue de Toulouse - 31110 LUCHON / Tél. 0033 561 79 80 90 Fax 0033 561 79 01 34 / pradel.horticulture@wanadoo.fr



Viernes 24 de julio

18.30h: Final de la copa Naut Aran de futbol entre los equipos de ARTIES - GAROS vs. PUJOLO

19.00h: baile de tarde y fiesta para la tercera edad con la orquesta PARIS LA NUIT la comisión otorgara un obsequio a nuestros mayores así como merienda para todos los asistentes.

20.00h: concurso culinario de tortillas y pasteles

21.00h: cena popular para degustar los platos presentados a concurso y los no presentados que deseáis traer

00.30h: baile de noche con orquesta PARIS LA NUIT

Sábado 25 de julio

11.00h: encuentro en la plaza Urtau con la charanga MAI TOQUEM BE para dirigirnos todos juntos a la ermita de San Jaime

12h: misa en honor a San Jaime

14h: Paella popular para los vecinos de Arties

16.30h :Hinchables acuáticos para los niños y Laser tag para los adultos en la zona del polideportivo.

22.00h: Proyección de cine, en el polideportivo, con la película ¿DIOS MIO PERO QUE TE HEMOS HECHO?

00.00h: Baile de noche con las orquestas MEDITERRANEA y GLACE.



ETH AUET

BASSOLS
 NICOLETTA
 DALMASES
 CARLOS LUNA
 BATAS
 COLEGIO

ROPA LABORAL
 ESPECIALIDAD EN HOSTELERIA
 PRIMERAS MARCAS EN ROPA DE HOGAR

c/ Casteth, 10 - 25530 - VIELHA
 Tel.: 973 640 734 Mòbil: 620 860 241



Saint-Béat ³¹
 du 10 juillet au 1^{er} août 2015

15^e Festival de la sculpture et du marbre

- Symposium
Ateliers (créations en public)
- Expositions vente / visite
- Stages sculptures
[marbre, pierre & en bronze]



Alimentación y complementos
 Servicio de guardería de día
 Pelaquería canina

TUCA CAN

Nos hemos trasladado a la
 Avenida de Solan
 (frente al IES d'Aran)

Tel. 660 805 815
 973 64 03 83

ACANA BINGONATURA LUPO SAN Orijen ROYAL CANIN NutriBest



Tren Turístico
Luchon



Abril, mayo, junio y septiembre
 Abierto Miércoles, Sábado y Domingo

Julio y Agosto
 Abierto todos los días

Visitas comentadas
 Tel. 00 33 615 06 39 61
 www.luchon.net

actividades en Aran

JULIO

Del 1 al 5: RAID ARAN – VIELHA. Raid de aventura internacional. Puntuable para la liga europea ARES y Campeonato de Cataluña.

Día 2: ROMERIA A MONTGARRI – MONTGARRI. Romería a la Iglesia de Montgarri. Misa y reparto de pan y queso a todos los asistentes, animado con charanga.

Día 2: ROMERIA AL PATRÓN DE CASAU – CASAU. Romería popular.

Día 3: ROMERIA AL PATRÓN DE ESCUNHAU – ESCUNHAU. Romería popular.

Del 3 al 5: II CONCENTRACIÓN HDC OCCITANA – SALARDU. Rutas, comidas, juegos, camisetas, conciertos, amigos, nuestro maravilloso paisaje y mucha fiesta, es lo que ofrecen en esta concentración de Harley Davidson en Salardú.

Del 4 al 5: PEDALS DE FOC “NON STOP” – VIELHA. Ruta circular en BTT al Parque Nacional, con salida y llegada en Vielha. 220km.

Día 19: FIESTA MAYOR DE SANTA MARGARITA – BARGEGUE. Fiesta mayor con actividades diurnas y nocturnas para mayores y niños.

Día 25: FIESTA MAYOR DE SAN JAIME – LES. Fiesta mayor con actividades diurnas y nocturnas para mayores y niños.

Día 25: FIESTA MAYOR DE SAN JAIME – ARTIES. Fiesta mayor con actividades diurnas y nocturnas para mayores y niños.

Día 25: FIESTA MAYOR DE SAN JAIME – CASAU. Fiesta mayor con actividades diurnas y nocturnas para mayores y niños.

Día 26: CARRERA ARAN PER SA LENGUA – VIELHA. Carrera para fomentar el aranés. Está abierta a todo el mundo. Se sale desde Les, Montgarri o Boca Sur del Túnel de Vielha hasta llegar todos a Vielha, donde se celebrará un concierto de música occitana en la plaza de la Iglesia.

- Todos los miércoles del mes, MERCADO, en Bossòst. En el Paseo Eduard Aunòs.
- Todos los jueves del mes, MERCADO, en Vielha. En la Avenida Pas d'Arró.

22au. Edicion dera Corsa ARAN PER SA LENGUA DIMENGE 26 DE JUNHSÈGA

Gessuda liure entà passar eth Pòrt de Vielha. Trobada en Prat de Tishineret entàs 19'30 ores. Toti es que passatz eth Pòrt, sigue ara ora que sigue, trobatz-vos entàs 19'30 en Prat de Tishineret entà poder era entrada ena plaça toti amassa.

- 12:00 ores: Gessuda de Les en tot caminar.
- 12:00 ores: Gessuda de Montgarri en tot caminar.
- 12:50 ores: Parada en Bossòst, ena plaça dera glèisa.
- 14:30 ores: Gessuda de Tredòs, en tot caminar.
- 15:00 ores: Es Bòrdes, minjar toti amassa, cadun damb eth sòn morralet.

- 15:00 ores: Unha, minjar toti amassa, cadun damb eth sòn morralet.

- 17:00 ores: Gessuda d'Es Bòrdes.

- 17:00 ores: Gessuda de Unha.

- 17:00 ores: Gessuda de Montgarri en tot córrer.

- 18'30 ores: Gessuda d'Arties, Plaça Urtau.

- 20:15 ores: Arribada ena plaça dera Glèisa de Vielha. Parlaments. Autrejament prèmi Lengua Viua. Autrejament Prèmi Concurs Samarreta. Concèrt deth grop Nadau.

Cor pera tua lengua, cor per aranés! Vos i demoram a toti!

Medicina-Estética

Puesta a punto con la Medicina Estética (III)

La moderna dietética frente a las dietas raras.

Recientemente, los medios de comunicación pusieron de manifiesto unas interesantes declaraciones de la *International Society of Sports Nutrition* sobre las causas por las que fracasan las dietas. El resumen sería que **“las dietas fracasan porque son mal planeadas, se siente hambre y ansiedad, tienen poca variedad en los menús y en muchos casos no son elaboradas por profesionales sanitarios”**.

Además **“cuando se diseña un plan se tiene en cuenta su peso, estatura, género, complejión, masa muscular, porcentaje de grasa, nivel de actividad física y demás factores que influyen en el número de calorías a asignar, gramos de proteínas, grasas y carbohidratos”**.

Cuando no se hacen las cosas bien, la dieta falla. Por eso existe variedad de dietas alternativas (dietas raras) que pretenden constituirse en unas auténticas dietas milagro. Dos de las más famosas responden al nombre de **“dieta proteinizada o hiperproteica”** y **“dieta disociada”**. Muchas otras tienen variaciones sobre las anteriores. No hay justificación científica para eliminar obligatoriamente la leche de vaca de la alimentación habitual (otra cosa son las intolerancias, las alergias u otros cuadros clínicos concretos) como preconizan muchas dietas alternativas.

El instituto Sanitario Pere Virgili en Reus ha publicado un estudio sobre la dieta hiperproteica (South Beach, Atkins...). Queda claro que **“estos resultados no concuerdan con la idea popular de que las dietas altas en proteína son una buena estrategia para bajar peso; hay que prestar atención a la eficacia a largo plazo y a su seguridad”**. Investigadores del Grupo de Fisiología Digestiva y Nutrición de la Universidad de Granada han reflejado que **“el consumo de dietas hiperproteicas y de anabolizantes puede provocar daño oxidativo cerebral como consecuencia de la oxidación de grasas y proteínas”**.

Por otro lado un investigador del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, ha comentado que **“las dietas disociadas se basan en la teoría de que los alimentos no engordan por sí mismo, sino al consumirse según determinadas combinaciones. Los errores en este caso son dos fundamentalmente: se basan en que el sistema digestivo realiza la digestión de cada uno de los nutrientes de una manera independiente y, además, clasifican los alimentos de una manera simple, obviando la complejidad de los mismos”**. Estos estudios han sido publicados recientemente y los medios de comunicación se han hecho eco de la noticia.

Los consejos más importantes para evitar las Dietas Milagro son los siguientes:

- Las dietas deben estar supervisadas por un profesional de la salud y adecuarse a cada persona.
- Controlar la ingesta de alimentos frente al gasto calórico, llevando una alimentación variada, atractiva y personalizada.
- Las dietas menores de 1.500 Kcal. deben estar controladas por un médico.
- Adquirir hábitos de vida saludables que ayuden a prolongar los resultados a largo plazo.
- Al acabar la dieta es preciso entrar en la fase de mantenimiento con una alimentación saludable.



MEDICINA ESTÉTICA (Hombre- Mujer) DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Dra. M^a JOSÉ CUTANDO

- Obesidad. Celulitis
- Test intolerancia alimenticia
- Mesoterapia : corporal y facial
- Arrugas:
 - . Bótox (Vistabel)
 - . Ac.Hialurónico
 - . Plasma rico en plaquetas (PRPFC)
- Relleno de labios
- Manchas: peeling médico
- Varices y varículas
- Puntas rubí
- Verrugas

CONSULTA DE LUNES A VIERNES
PREVIA CITA (Tel 661686 484)

www.mjcutando.wordpress.com

Plaza Pas d'Arró 5 1^o 3^a
25530 VIELHA

información
gratuita.

Dra. María José Cutando Longás
Medicina Estética. Nutrición y Dietética.
Médica colegiada nº 12.011

anuncios económicos



Se vende sofá de matrimonio 170x100 y butaca 70x100 de madera, con pequeña mesa a juego. Rústicos. Perfecto estado. 300€ negociables. En Gausac. Tel. 696 385 177

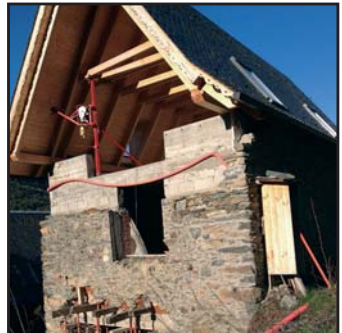


Oportunidad única. Se vende plaza de Parking en la primera planta del edificio Val d'Aran de Vielha, situado frente a la rotonda, inmejorable acceso. Tel. 629 245 040

Por 45.000€ se vende piso perfectamente habitable de 65 m cuadrados en Les con 2 habitaciones, salón y baño grande. Calefacción central, parquet y pequeña terraza. Primera planta con ascensor. Precio negociable. Tel. Sergi 628 542 538



Se vende ático en Betren, edificio Tresens, de 3 habitaciones, salón-comedor con chimenea cerrada, cocina independiente, 2 baños completos, parking y trastero. Muy soleado y con excelentes vistas de Baqueira. Totalmente reformado. 180.000€. Tel. 696 452 564



Oportunidad! Se vende casa en construcción en el pueblo de Arròs. Muy económica. Interesados llamar al telf. 690 638 378



FINCA UNICA EN EL VALLE. Casa con cédula + cuadra. Superficie del solar 20.000m². Fuente natural. Ideal para: gran mansión, casa rural, sidrería. Info: 620 860 243

S.P.F.  SAURA, S. L.



SERVICI JUDICIAU
ALTA RIBAGORÇA I
VAL D'ARAN

TANATORIS | TANATORI VIELHA
EL PONT DE SUERT | Jorge Belmonte
Móvil 609 571 098
VIELHA | Alberto Castet
Móvil 619 842 915

25530 VIELHA
(Val d'Aran-LLeida)
spfsaura@gmail.com
www.funerariasaura.com

INSTAPORTA



Reparación y mantenimiento
de puertas de garaje
Automatismos
Mandos a distancia
Barreras automáticas
Cerramientos PVC y aluminio
Servicio técnico: 687 750 229
AUBÈRT (Val d'Aran)



HOSTERIA CATALANA
HOTEL

**mai dormiràs tant a prop dels óssos i dels llops.
Activitats per gaudir en família !**

Tel. 973 64 82 02 · Fax 973 64 80 58
reservas@hosteriacatalana.com

www.hosteriacatalana.com

c/ Pietat, 34
25550 BOSSÒST



MOBLES
Comenje



Projectes Decoració

Av. Pas d'Arró, 9 Tel. 973 64 19 76
25530 VIELHA (Val d'Aran)

Assessorament



LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

c/Dr. Manuel Vidal, 1 1ºA
25530 Vielha (Lleida)

Teléfonos de interés

EMERGENCIAS:

BOMBEROS	112
MOSSOS D'ESQUADRA	112

SERVICIOS PÚBLICOS:

MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285
POMPIERS D'ARAN	973 640 080
GUARDIA CIVIL - VIELHA	973 640 005
POLICIA NACIONAL - LES	973 648 014

ORGANISMOS PÚBLICOS:

CONSELH GENERAL D'ARAN	973 641 801
AJUNTAMENT VIELHA E MIJARAN	973 640 018
AJUNTAMENT ARTIES	973 641 612
AJUNTAMENT ES BORDES	973 640 939
AJUNTAMENT BOSSÒST	973 648 157
AJUNTAMENT LES	973 648 007
AJUNTAMENT NAUT ARAN	973 644 030

INFORMACIÓN Y TURISMO:

TORISME VAL D'ARAN	973 640 688
INF. TURISME VIELHA	973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST	973 647 279
INF. TURISME SALARDÚ	973 645 197
INF. TURISME LES	973 647 303
MUSÈUS VAL D'ARAN	973 641 815

SERVICIOS MÉDICOS:

ESPITAU VAL D'ARAN	973 640 006
DISPENSARI ARTIES	973 642 847
DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
DISPENSARI LES	973 648 229
DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030

FARMACIAS:

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462
FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225

OTROS TELÉFONOS INTERÉS:

CORREOS - OFICINA VIELHA	973 640 912
OFICINA AUTOBUSES - VIELHA	902 422 242
GREMI D'OSTALARIA V.A.	973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA - LES	973 647 242
IES D'ARAN - VIELHA	973 643 761
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021
PARROQUIA BOSSÒST E LES	973 648 253
BIBLIOTECA VIELHA	973 640 768
FUNERARIA SAURA (VIELHA)	609 571 098



ARANOIL

- Producto de máxima calidad
- Flexibilidad y adaptación en los horarios
- Máxima rapidez en la entrega de su pedido
- Teléfono 24h x 365d para hacer su pedido
- Pago aceptado con tarjeta de crédito

VAL D'ARAN - NAUT ARAN (Lleida) - Email: info@aranoil.com - 24H Teléfono: 973 644 644

ARAN COLOR

LABORATORIO
FOTOGRAFICO DIGITAL



- REVELADO Y AMPLIACIONES, MÁXIMA CALIDAD AL MEJOR PRECIO
- TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LA IMAGEN, RETOQUE FOTOGRAFICO
- MATERIAL FOTO Y VIDEO, PASAMOS TUS VIDEOS A DVD
- VENTA DE FOTOS DEL VALLE

Tel.: 973 640 490
Av. Pas d'Arro 52 · VIELHA
arancolor@hotmail.com

trucos

Trucos facilitados por Tintorería y Lavandería
Jonerik de Betren (Vielha)

DOLORES MENSTRUALES:

Si, casi siempre, aparecen dolores menstruales durante el período, puedes prevenirlos tomando desde una semana antes un vaso al día de zumo de zanahoria recién preparado con zanahorias frescas.

GOLPES INESPERADOS:

Para aliviar los dolores de las contusiones, ten siempre a mano caléndula. Sólo tendrás que hervir un puñado en puñado en agua y aplicar una compresa sobre la zona dolorida.

FORTALECER LAS ENCÍAS:

Un remedio casero y muy útil para fortalecer las encías, consiste en aplicar en los dientes un poco de sal fina y masajearlos. Además, conseguirás que luzcan más.

ALEJA AL GATO:

Cuando quieras que tu gato no se acerque a un lugar determinado de la casa, coloca en esa zona cáscaras de naranja. Seguro que no osará acercarse.

MANCHAS DE COLA:

Para eliminar las manchas de cola de una prenda, tendrás que ponerla en remojo en una mezcla de agua y vinagre bien caliente a partes iguales, dejar que se reblandezca, eliminar y, después, lavarla como acostumbras a hacerlo.

ENCIMERA QUEMADA:

¿Se ha quemado la encimera de tu cocina? Para disimularlo, aplica un poco de agua oxigenada de 90 volúmenes. Después, aplica un poco de pasta de madera y lija cuando esté seca. Si el color no queda igual, busca un tinte o pintura que se asemeje al tono original.



Val d'Aran
Betren - Vielha



Jonerik
Joana & Erika
COMPLEJO ELURRA
(AL FINAL DE LA RAMPA)

LAUADERIA - TINTORERÍA
ENTREGA RÁPIDA
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA
Abierto de 8 h. a 20 H.
973 64 09 54 - Fax 973 64 14 81
REPARTO: 630 789 361
lavanderiajonerik@hotmail.com



pocino moga
ADVOCATS

· JURIDICO · ADMINISTRACION DE FINCAS · SEGUROS · ASESORIA ·

LLEIDA
Pl. Sant Joan, 17, 5ª 4ª · t. 973 102 100
info@pocinomoga.com

VIELHA
Av. Pas d'Arro, 11, Entr. 4 · t. 973 102 100
aran@pocinomoga.com

www.pocinomoga.com

UNA NUEVA ADMINISTRACIÓN DE COMUNIDADES A UN PRECIO DIFERENTE

LITERATURA ENTARA JOENESSA



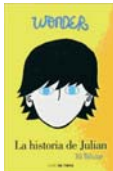
Maugrat que ja sabetz qu'era lectura non a edat, aguest mes vos presentam un detzenat de libres especiauments recomanadi entàs gojats e gojates, damb tèmes que les interessen e damb contenguts tanplan diuersi: amor, aventures, màgia, sciéncia-ficcion, filosofia, amistat, malautia, guèrra... Bona lectura!



GALLEGO GARCÍA, Laura: *El libro de los Portales*. Barcelona: Minotauro, 2013. Eth darrèr libre d'ua des autores mès prolifiques de novèlla entà joeni: un des estudiants dera Acadèmia des Portaus, qu'ei quauquaren que non a a veir damb era màgia, senon damb era sciéncia, se veirà implicat en un hilat d'intrigues e secrets que pòt hèr a quèir era institucion. Literatura fantastica damb letres màgers.



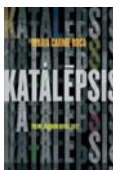
GREEN, John: *Bajo la misma estrella*. Barcelona: Nube de tinta, 2014. Ua novèlla que mos hè a calar en ua tragèdia realista protagonizada per un grop de joeni malauti de càncer e que barrega era malenconia, era doçor e filosofia. Dera sua publicacion ençà, a estat un des libres mès vendudi en Estats Units e un des mès liejudi en tot eth mon.



PALACIO, R. J.: *Wonder: la historia de Julian*. Barcelona: Nube de tinta, 2014. Se vos agradèc era istòria deth mainatge que volie èster normau, era madeisha autora que i torne damb era vision contraposada, era de Julian, eth mainatge que li hè era vida impossibla a August, que non tolère que sigue amic des auti, que non supòrte que vagen tath madeish collègi... Un libre provocador, susprenent e emotiu.



PIMENTA, Paula: *Te lo diré con una canción*. Barcelona: Montena, 2014. Vos pensatz qu'ei facilera vida d'ua gojata de setze ans? Era vida de Fani, era protagonista, ei ua sòrta de comèdia romantica, drama e sciéncia ficcion. Fani s'ei enamorada de bèth un que poderie èster eth sòn prince blu, mès qu'en realitat ei... eth sòn professor de biologia! Ath delà, Fani a un dilèma vitau: anar-se'n a estudiar dehòra e deishar es sòns amics e un amor impossibla o renonciar ara aventura dera sua vida.



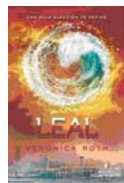
ROCA, Maria Carme: *Katalèpsis*. Barcelona: La Galera, 2013. Èric patís catalèpsia, ua malautia rara que dèishe ath que la patís, a moments com estalimòrt. Entà jugar e foter-se'n des auti ua estona, eth gojat met en risc era salut, mès ara fin aqueth jòc ven ua situacion incontrollabla. Ua istòria que barrega eth refús sociu e era luta deth fèble contra eth fòrt damb dera pòca comunicacion entre pairs e hilhs.



ROTH, Veronica: *Divergente*. Barcelona: Molino, 2014. Eth best seller dera autora nòrd-americana barrega sciéncia-ficcion e romanticisme. Ena Chicago deth futur, e dempús d'ua guèrra terribla, tà garantir ua patz duradissa, era societat se dividís en cinc faccions. Era protagonista, Beatrice (o Tris), qu'a hèt setze ans, a de trigar ua d'aguestes faccions, mès eth resultat dera pròva iniciatica non ei pro satisfactòri: qu'ei ua divergenta e s'aurà d'amagar entà subrevièr e hùger des soldats que l'acacen per èster dissident.



ROTH, Veronica: *Insurgente*. Barcelona: Molino, 2014. Trigat qu'ei tostemp de mau hèr: te pòt transformar... o te pòt destrúir. Quan es susmautes s'estenen pes faccions dera societat, Tris a de salvar as sòns èsters estimadi, mentre hè front as dilèmes sus era pena e eth perdon, era identitat e era laiaut, era politica e er amor. Tot aquerò damb eth conflicte ideologic de hons e eth perill dera guèrra latent. Dempús de *Divergente*, ua auta istòria trepidanta, plea de virades inesperades, desencantaments, amor e reflexions sus eth caractèr uman.



ROTH, Veronica: *Leal*. Barcelona: RBA, 2014. Era societat de ficcion de *Leal* ei mès dividida que jamès pera violéncia e es lutes de poder: en aguest contèxe de guèrra e traïsons, Tris ei disposada a explorar un mon delà des limits que coneish, mès simple, sense mentides e rebremes dolorosi. Mès dilhèu aguesta naua realitat non dèishe d'èster era auta cara dera qu'an deishat endarrèr... E dempús d'aguesta non deishetz de lieger *Cuatro* entà acabar era quatrilogia!



ROWELL, Rainbow: *Fangirl*. Madrid: Alfaguara, 2014. Ena universitat, especiauments eth primèr an, eth temps cor d'ua auta manèra: passen massa causes e Cath e Wren, es dues fraies bessoes, se comencen a quèstionar causes, càmbien d'amistats e dèishen endarrèr eth sòn gost pes sèries de ficcion.



VANCE, Alexander: *Mensajero de corazones rotos*. Tres Cantos: Alfaguara, 2014. Quentin hè de messatgèr: a cambi de quate sorròts entà casa se dedique a liurar cartes as gojates de part des sòns gojats... desenamoradi. Es ahèrs deth còr son a viatges mès complicadi que non semblen e an consequéncias que Quentin non s'imagina. Eth mon des adolescents, des sues decisions e responsabilitats, eth desamor e era amistat, explicadi d'ua manèra entretenguda e de bon lieger.



FARRE
JARDINERS
GARDEN CENTER


PROJECTES I
DISSENYS

MANTENIMENT
DE JARDINS

Tel. 666 563 230




ES PIRENÈUS



Presents
Ceramica
Joguets

Passeig dera Libertat, 19
Tel. 973 64 04 73

VIELHA



Era
jancana

Herbodietètica

Productes
biològics
i naturals

Venda a granel:
Farines, llegums,
sucre moreno....

Avda. Garona, s/n
(al costat del Palai de Gèu)
VIELHA
Telf. 973 64 16 04




Ctra. De França, Nau 2 / VIELHA
Tel. 973 64 37 56
talleresmijaran@hotmail.com

TALLERES MIJARAN

- Cambio de ruedas
- Comprobación del anti congelante
- Pintura de bajos

Restaurant
Cal Manel

"Boixetes de Cal Manel"



Ctra. Nacional de Vielha a Francia, km.7
25537 PONT D'ARROS (Val d'Aran - Lleida)

Tel. 973 64 11 68

SE TRASPASA carpintería

A pleno rendimiento, por jubilación. Con cartera de clientes. Bien situada.

Joaquín Miranda
Tel. 607 947 548



Leía hoy en el facebook el caso de un pedazo de cabrón del norte de España (y conste que es sólo por localizarlo un poco geográficamente, que de estos cabrones hay en el norte, en el sur, en el este, en el oeste y en el centro) al que han denunciado por supuesto maltrato animal.

El presunto maltratador les dio una presunta paliza a dos de sus perros, les lió - presuntamente - una cuerda al cuello e intentó ahorcarlos. Como la cosa no funcionó bien, y de nuevo presuntamente, aprovechó la cuerda para atarlos a un trozo de hierro y arrojarlos al río. Simpático el chico, ¿verdad? Y reincidente al parecer, para más señas.



En caso de que el supuesto llegue a confirmarse, según la ley de protección animal, este señor puede enfrentarse a una pena de prisión de entre 3 meses y un año de cárcel. O sea, palmadita en el hombro, no lo vuelvas a hacer más y para casa. Porque, de momento, lo de atarle al señor una piedra a los huevos y arrojarlo al mismo río que él tiró a los perros (sólo un ratito, ya lo sacaremos luego, que la pena de muerte no nos gusta), no viene recogido en el código penal.

Y habrá quien diga que tampoco hay que pasarse, que al fin y al cabo son dos perros, que no es que haya matado a 15 personas... Y es cierto. Pero ¿en serio que a nadie le preocupa la salud mental de este individuo? ¿O usted se iría tranquilamente de copas con un señor que se dedica a apalear, ahorcar y ahogar perros?

Y no me tomen por uno de esos animalistas (que ya saben ustedes que lo de los integrismos no va conmigo), pero es que no estamos hablando de un cazador y ni siquiera de un torero. Porque con la caza podemos hablar de gestión cinegética y control de poblaciones y tal y que, al fin y al cabo el cazador y el jabalí no se conocían de nada. Y con los toros puedo buscar la excusa de que mira, el pobre toro tiene la oportunidad, aunque sea mínima, de llevarse por delante al individuo de los leotardos y la espadita. Y conste que, con respecto a la tauromaquia, llámenla deporte o cultura, para mí sigue siendo maltrato. Pero no; estamos hablando de una persona que es capaz de coger a dos animales que le han servido (no sé si para cazar, para guardar la casa o como compañía) durante varios años, mirarles a los ojos y matarlos de la forma más cruel posible. Porque esos dos animales, señor mío, han buscado en usted la comida, la caricia y la recompensa al trabajo bien hecho; le han seguido y le han obedecido, sea por fidelidad o por miedo. Y estoy segura de que cuando se acercó a ellos con una cuerda y un palo los pobres perros no hicieron otra cosa que meter el rabo entre las patas y huir hacia un rincón gimiendo, asustados, temblorosos, sin entender qué narices estaba pasando.

Porque ni siquiera me queda el consuelo de pensar que, en el último momento, le pegaran al hijo de la gran p... un buen mordisco donde más duele, como hubiese hecho cualquiera de los de nuestra especie.

Eva Deza de Aran Veterinaris.

aran

Servicios:
Urgencias 626 70 15 47
Medicina general
Vacunas, microchip, pasaporte...
Análisis laboratorial

Radiografía, ecografía...
Cirugía general
Hospitalización
Alimentación y complementos

**Ahora también
petuqueria canina!!!**

Visitas concertadas:
Tel. 973 64 23 61
Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA
www.aranveterinaris.es

Café Tê Chocolate Tartas saladas Pasteles
Place N° Thé
Salón de té & Pastelería



18 place Joffre 31110 Luchon 05 61 79 14 08 place-n-thé-chantal@orange.fr

Horario: de 9h a 12h y 14h a 19h. de lunes a sábado



Norauto

Todo para el automóvil:
 neumáticos, frenos,
 amortizadores,
 tubos de escape, radios,
 aire acondicionado.....

Centro Comercial "Les Portes du Val d'Aran", junto a SUPER U

CENTRE COMMERCIAL
LES PORTES
DU VAL D'ARAN



Solamente a 33 Km.
 del Valle de Aran



 de 9 h à 19 h du lundi au samedi	 de 9h à 12h30 - de 14h30 à 19h du lundi au vendredi de 9h à 19h le samedi 05 61 94 22 60	 de 9h à 12h30 - de 14h30 à 19h du lundi au vendredi de 9h à 19h le samedi 05 61 94 40 08	 de 9 h à 12 h - de 14 h à 19 h du lundi au samedi 05 61 89 98 89	 de 9 h à 12 h - de 14 h à 19 h du lundi au jeudi de 9 h à 19 h vendredi et samedi 05 61 88 40 43	 de 9 h à 19 h Non-stop du lundi au samedi 05 61 94 25 73	 de 9 h à 19 h 30 du lundi au samedi 05 61 95 79 79	 Ouvert 7/7j de 8 h à 21 h 30 05 61 88 33 33	
---	--	--	--	--	--	--	---	--

Zone Lane Bazert Avenue de Luchon **GOURDAN-POLIGNAN**

“Havent en dit monastir moltes sepulturs de hont se son cercats molts reméis”

Por ello el Consejo y los Cónsules se quejaron ante el Provincial de Aragón y Catalunya y ante el Reverendísimo General de dicha Orden “que mai s'est pogut trobar”

El Oficial Episcopal y el Castellano del Valle aprueban y confirman todo lo realizado. No se conformó el reformador con esta situación, pues en 1572 llegó al Valle Fray Francisco Mansilla, Provincial de la orden de San Agustín en Aragón y Catalunya para intentar de nuevo llevarse los cálices y ornamentos del Monasterio de Mijaran “que son de bona suma i valor” . Al impedirselo los Cónsules, intentó por lo menos apropiarse un cáliz valorado en cincuenta ducados “per los salaris i despeses de sa vesita” que dichos Cónsules rescataron mediante el pago de 19 libras jaquesas apelando al Reverendísimo General de la Orden y al Santo Padre el Papa para que ordenasen la reintegración de religiosos al Monasterio para celebrar los divinos oficios “com se feia de la fundació de dit Monestir encá”, pues la villa de Vielha era fundadora y patrona del mismo.

Este patronato justifica la solución final dada a la enseñanza impartida, al ser abandonado definitivamente el Monasterio de Mijaran como más adelante veremos.

Al analizar el anterior documento se observa una situación sorprendente: en 1.569 el Reformador Fray Rodrigo de Salís ordena al subdelegado Fray Juan Crisóstomo que reponga al Monasterio de Mijaran bajo la obediencia del Provincial de Tolosa (Obispado de Comminges que incluía el Valle de Aran) sustrayéndolo de la del Provincial de Aragón y Catalunya ; al mismo tiempo le ordena que deposite los cálices y ornamentos en el Monasterio de Santa María

del Valle de Aneu, dentro del Pallars (obispado de Urgell); en 1572 el Provincial de Aragón y Catalunya, Fray Francisco Mansilla vuelve a la carga abandonando la idea del traspaso de jurisdicción a Tolosa, pero insistiendo en el traslado de cálices y ornamentos, aunque ahora sin precisar su depósito en Santa María de Aneu.



Si la vida del Monasterio de Mijaran es, como parece, floreciente; si el culto era seguido por los fieles, con profunda veneración por los enterramientos allí existentes; si poseía razonables riquezas, por donaciones y rentas que se reflejaban en cálices y ornamentos de valor , si la Virgen de Mijaran había desplazado en su patronazgo a la de Cap d’Aran; si políticamente su iglesia era el lugar preeminente donde juraban su cargo Gobernadores y Jueces del Valle, debía de haber graves motivos para intentar desmembrarlo por la Orden de San Agustín ¡ El peligro venia de Roma!

El 31 de diciembre de 1.565, desde Benasque, el Gobernador del Valle Gaspar de Mur comunica a los araneses haber recibido un despacho de Su Santidad y orden de Felipe II, para que el Valle de Aran fuera separado del Obispado de Comminges y agregado al de Urgel. Esto debió producir desconcierto, primero y protesta, después, entre los araneses, pues Gaspar de Mur, también desde Benasque, el 5 de febrero de 1.570 (cinco años después pues los asuntos del Valle necesitaban su tiempo para matizarse y resolverse) escribe a los Consejeros del Valle recomendándoles que manden al Sindico a Su Majestad para exponerle las razones en que se fundan para no ser separados del obispado de Comminges y agregados al de Urgel.

Artículo escrito por D. Melquiades Calzado



BOSSÒST TORRONS VICENS

ARTESÀ D'AGRAMUNT DES DE 1775

Grand assortiment de turrone, chocolats, fruits secs caramélisés, biscuits, dragées et Anis

FABRICACIÓ PRÒPIA I VENDA AL DETALL

PLUS DE 300 SPÉCIALITÉS ARTISANALES DE QUALITÉS SUPRÈMES

DEGUSTACIÓ GRATUITA DE PRODUCTES
Vicens



TORRONS VICENS
C. Sant Roc, 1
25550 BOSSÒST (LLEIDA)
TEL. +34 973 648 065
www.vicens.com

CAFÉ DE LA PAIX

Brasserie, restaurante, carnes del país, pescados, ostras, postres de la casa

Abierto de 12 a 15 horas y de 20 a 22 horas

19 Allées d'Etigny
LUCHON – Tel. 00 34 561 94 74 70

LES GALÉRIES gourmandes

Restaurante/Bodega, Tapas

A 50 mts. del Café de la Paix
Abierto de 17 a 24 horas

Era Tiurna

BAR RESTAURANTE

Especialidad en

- BROCHETAS (40 CM)
- Tapas
- Carnes y pescados a la brasa

**c/ Es Banhs, 29
LES Tel. 973 64 84 66**

Intermarché

les Mousquetaires

INTERMARCHÉ ESPECIALISTA
en productos frescos, regionales
y locales a precios "Mousquetaires"



**SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS, APROVECHE
NUESTRAS EXCEPCIONALES OFERTAS de
nuestro 5º aniversario de Cierp-Gaud**

PARCE QUE NOUS PENSONS QUE VOUS DEVEZ FAIRE
DES ÉCONOMIES TOUS LES JOURS
ET PAS UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS

**5% EN AVANTAGE CARTE
TOUS
LES JOURS**

SUR LES PRODUITS
**SÉLECTION
DES MOUSQUETAIRES**⁽¹⁾
À PARTIR DE 5 PRODUITS ACHETÉS

**Grandes ventajas y descuentos
con la Tarjeta cliente
Intermarché**



De Lunes a Sábado

de 9 a 19,15

Les Trètes

MOUSTAJON - 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 79 24 00

Fax: 00 33 561 79 83 01



más cerca, en CIERP GAUD

A 5 minutos de
la frontera

De lunes a viernes
de 9 a 12,30 y de 14,30 a 19,30.

Sabados de 9 a 19,30 sin interrupcion

Tel. 00 33 561 89 85 50



los MEJORES PRECIOS DEL VALLE DE ARÁN

Gotta
— PERFUMERÍAS —
eres tú!

Perfumes
hasta el 60%
de descuento

-60%



Gotta
— PERFUMERÍAS —
eres tú!

PERFUMERÍA GOTTA: Pg. Eduard Aunós 16 - En el centro de Bossòst.

horario de autobuses

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

DIMENJADES E HESTÈRS

	07:30	08:20	09:20	10:20	11:20	13:20	15:20	17:20	19:20	21:20
BAQUEIRA										
TREDÒS	07:26	08:16	09:16	10:16	11:16	13:16	15:16	17:16	19:16	21:16
SALARDÙ	07:24	08:14	09:14	10:14	11:14	13:14	15:14	17:14	19:14	21:14
GESSA	07:23	08:13	09:13	10:13	11:13	13:13	15:13	17:13	19:13	21:13
ARTIES	07:21	08:11	09:11	10:11	11:11	13:11	15:11	17:11	19:11	21:11
GARÒS	07:19	08:09	09:09	10:09	11:09	13:09	15:09	17:09	19:09	21:09
CASARILH	07:17	08:07	09:07	10:07	11:07	13:07	15:07	17:07	19:07	21:07
ESCUNHAU	07:16	08:06	09:06	10:06	11:06	13:06	15:06	17:06	19:06	21:06
BETREN	07:14	08:04	09:04	10:04	11:04	13:04	15:04	17:04	19:04	21:04
VIELHA Sapporo	07:12	08:02	09:02	10:02	11:02	13:02	15:02	17:02	19:02	21:02
VIELHA Iglesia	07:11	08:01	09:01	10:01	11:01	13:01	15:01	17:01	19:01	21:01
VIELHA Central	07:10	08:00	09:00	10:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00
VIELHA Mij Aran	07:09	07:50	08:50	09:50	10:50	12:50	14:50	16:50	18:50	20:50
VILAC	07:08	07:48	08:48	09:48	10:48	12:48	14:48	16:48	18:48	20:48
BETLAN	07:06	07:46	08:46	09:46	10:46	12:46	14:46	16:46	18:46	20:46
AUBÈRT	07:05	07:45	08:45	09:45	10:45	12:45	14:45	16:45	18:45	20:45
PONT D'ARRÒS	07:03	07:43	08:43	09:43	10:43	12:43	14:43	16:43	18:43	20:43
BENÒS	07:02	07:42	08:42	09:42	10:42	12:42	14:42	16:42	18:42	20:42
ES BÒRDES	07:01	07:41	08:41	09:41	10:41	12:41	14:41	16:41	18:41	20:41
ARRÒ	07:00	07:40	08:40	09:40	10:40	12:40	14:40	16:40	18:40	20:40
ERA BORDETA	06:59	07:39	08:39	09:39	10:39	12:39	14:39	16:39	18:39	20:39
BOSSÒST	06:55	07:35	08:35	09:35	10:35	12:35	14:35	16:35	18:35	20:35
LES	06:50	07:30	08:30	09:30	10:30	12:30	14:30	16:30	18:30	20:30
PONTAUT										

SERVICIOS EXTERNOS

VAL D'ARAN-LLEIDA DIRECTO

(*) Directo por Balaguer

SALIDA		LLEIDA (EST. AUTOBUS)		LLEIDA (RENFE)		LLEGADA (EST. RENFE)	
LES	VIELHA						
5:07	5:30		8:30				
5:36	5:59		9:00				
7:25	7:45		10:15		10:30		
	9:15		12:03		11:48		
			13:30		16:40		
17:10	17:30		20:00		20:15		

Enlace AVE/AVANT 2, 4, 1, 3, 1

VAL D'ARAN-BARCELONA DIRECTO

SALIDA		LLEIDA (EST. AUTOBUS)		LLEGADA (AEROPUERTO)	
LES	VIELHA	BARCELONA		T.1	T.2
4:40	5:00	9:45		10:15	10:30
16:40	17:00	21:45			
17:10	17:30	22:00			

Enlace AVE/AVANT 1, 5, 3

VAL D'ARAN-LLEIDA-BARCELONA

SALIDA		LLEIDA (RENFE)		LLEIDA (EST. BUSES)		LLEIDA (EST. BUSES)		LLEGADA (AEROPUERTO)	
LES	VIELHA								
5:07	5:30		8:30	9:30		11:45			
5:36	5:59		9:00	9:30		11:45			
	9:15	11:48	12:03	12:30	14:45	15:15			
			13:30		16:30	17:10	19:25		

Enlace AVE/AVANT 1, 1, 1, 1, 3

VAL D'ARAN-LLEIDA-BARCELONA

SALIDA		LLEIDA (EST. BUSES)		LLEIDA (RENFE)		LLEGADA (VIELHA)	
BARCELONA							
6:45		9:00		9:35		12:15	
14:15		16:30		17:10		19:55	
16:30		19:45		20:00		22:33	

Enlace AVE/AVANT 1, 1, 3

SERVICIOS EXTERNOS

SERVICIO NOCTURNO

BAQUEIRA-VIELHA-LES

0:20	3:20	BAQUEIRA	0:30	3:30
0:16	3:16	TREDÒS	0:34	3:34
0:14	3:14	SALARDÙ	0:35	3:35
0:13	3:13	GESSA	0:36	3:34
0:11	3:11	ARTIES	0:37	3:37
0:09	3:09	GARÒS	0:38	3:38
0:07	3:07	CASARILH	0:41	3:41
0:06	3:06	ESCUNHAU	0:42	3:42
0:04	3:04	BETREN	0:44	3:44
0:00	3:00	VIELHA	0:50	3:50
23:50		VIELHA	4:00	
23:48		VILAC	4:03	
23:45		AUBÈRT	4:05	
23:43		PONT D'ARRÒS	4:07	
23:41		ES BÒRDES	4:09	
23:39		ERA BORDETA	4:11	
23:35		BOSSÒST	4:15	
23:30		LES	4:20	

1 Dilluns a diumenge
Dilluns a diumenge
Lunes a dimanche
Monday to sunday

2 Dilluns a dissabte
Dilluns a dissabte
Lunes a sábado
Lundi a samedi
Monday to Saturday

3 Dilluns a divendres (non hestèrs)
Dilluns a divendres (no festivos)
Lunes a viernes (non-vacances)
Lundi a samedi (non-vacances)
Monday to Friday (non holiday)

4 Dimecres
Dimecres
Dimecres
Dimecres
Wednesday

5 Dissabte, dimecres e hestèrs
Dissabte, dimecres i festivos
Sábado, domingo y festivos
Saturday, Sunday and holidays

1 Les vendredis, samedis e veilles de jours fériés
1 Fridays, Saturdays and eve of public holidays

• Aquestes oraris pòden èstar modificats. Consultar 902422242, www.ata.es o www.visitvaldaran.com
 • Aquestes horaris pòden ser modificats. Consultar 902422242, www.ata.es o www.visitvaldaran.com
 • Estos horarios pueden sufrir modificaciones. Consultar 902422242, www.ata.es o www.visitvaldaran.com
 • Ces horaires peuvent subir certaines modifications. Renseignements au 902422242, www.ata.es ou à www.visitvaldaran.com
 • This schedule could be changed. Please, check in 902422242, www.ata.es or in www.visitvaldaran.com

27

Gent d'Aran

SONIA MONTILLA MOGA

Sonia Montilla Moga, terapeuta. Fundadora y Directora de **REN**, el Nuevo y Único espacio terapéutico en el Valle de Aran.

¿Y quién eres tu?

Gran pregunta!

Soy una hija de mis padres, mitad papa, mitad mama, la tercera de cuatro. Alguien que no se conforma.

¿Qué es Ren?

Ren es un espacio creado para traer al Valle de forma permanente todas las terapias más actuales que están ahora en auge en las ciudades y que están enfocadas a que las personas se conozcan más a sí mismas para así poder avanzar y ser más felices.

¿Qué te llevo a abrir Ren?

Yo tan sólo quería traer a mi tierra algo que tiene tan buenos resultados, algo que sirve para estar mejor, para cargar menos peso en la mochila que cada uno de nosotros lleva. Tan sólo quería traer aquí esa posibilidad de evolucionar desde un lugar tan hermoso como lo son los procesos terapéuticos. Que el Valle y su gente no se quedara atrás, que fuera también pionero en esta toma de conciencia y de manera de hacer que hay a nivel mundial.

¿Y cómo lo hacéis esto?

Trabajamos desde un punto de vista integrador, mirando a la persona y sus dolencias en su globalidad, físico, emocional y mental, y todo aquello que le acompaña que es su experiencia de vida, los hechos, todo aquello que le ha pasado tanto a nivel individual como a nivel sistémico y que le ha hecho ser la persona que es a día de hoy.

Una dolencia física tan sólo nos transmite un dolor más profundo, algo emocional no visto. El cuerpo nos avisa y muestra eso que no vemos.

¿Y tu qué haces exactamente?

Acompaño a las personas en esta toma de conciencia, y que vean que se puede caminar sin peso, sin cargas, ser feliz, tener mas recursos, no tener ansiedad, conseguir sus sueños.

Las acompaño a conocerse, reconocerse e integrar tanto aquello que les gusta como aquello con lo que no se sienten tan identificados pero también forma parte de ellos.

¿Y qué recursos utilizas para esto?

Utilizo diferentes tipos de terapias: la Terapia Gestalt, las Constelaciones Familiares y Organizacionales, P.N.L., Coaching, Terapia Breve , Masaje Correctivo Profundo, Movimiento Correctivo de Centros de Energía .

Todo esto acompañado de mis propios recursos, los recursos de mis vivencias, experiencias, mi dolor y mi propio trabajo personal, y siempre desde la

humildad. La persona que viene es la que sabe. Yo tan sólo tengo herramientas para que ella conecte con sus recursos, pueda ver su caja de herramientas también y reconocer lo que aún le sirve para reforzarlo, y lo que ya no le sirve. Que pueda experimentar otras formas de hacer, conocer otras maneras.

¿Para que sirve la terapia?

La terapia, Rosa, es útil para tantas cosas que me faltan líneas.

Sirve en primer lugar para conocernos, darnos cuenta de cuales son nuestros mecanismos, mecanismos que hemos ido construyendo a lo largo de nuestra vida según nos han ido pasando cosas, y que tal vez utilizamos en muchas ocasiones que no hacen falta. Sirve para acompañarnos en momentos de vida difíciles, porque estoy pasando por algo doloroso, o no se que quiero hacer con mi vida, a donde quiero ir, o de repente todo aquello que he hecho hasta ahora ya no me sirve, y la gente de mi alrededor tan sólo sabe decirme "lo que tienes que hacer...", y yo lo único que necesito es que alguien me escuche sin juicios, sin opiniones, y que me ayude a ver aquello que yo no veo.

Es un espacio tan sólo para mí, para mirarme, dedicarme tiempo, sin juicios ni presiones, confidencial y seguro. Un espacio para avanzar, para hacer algo diferente.

Esto para darte una pequeño pincelada...

Una frase para despedirte:

Nunca es tarde, y a su vez siempre es tarde, porque sólo tenemos una vida!

¿La quieres seguir viviendo así o necesitas algo más?

Yo tengo lo que tu necesitas, y no se por cuanto tiempo voy a estar aquí.. Aprovéchalo!

Agradecimientos a todos los que han pasado por mi vida, porque sois mis maestros, y gracias a vosotros soy quien soy! GRACIAS!



Pyrénées Hô
PARQUE TEMÁTICO DE AVENTURA

Todos los recorridos son equipados de una línea de vida continua ningún riesgo de descolgarse.

Pyrénées-Hô
31440 Cierp Gaud
WWW.PYRENEES-HO.COM
0033.5.61.94.08.36
infos@pyrenees-ho.com

Aventura Temàtica

A 40min de Vielha y 20min de Bossòst.
Esténos Saint-Gaudens
Chauri
Cierp-Gaud Maignac Saint-Béat
Luchon Bossòst / Vielha





Can Pere
Bar Restaurant

Olla aranesa
Caracoles estilo Lleida
Pulpo a la gallega
Civet de jabali

Consulte
www.tripadvisor.es

Pas d'Arró, 29 · VIELHA
Tel. Reservas:
973 64 29 12
M. 695 75 55 04

-ASADOR GARONA-
"POLLOS A L'AST"
y COMIDA PARA LLEVAR

Avda. Garona, 17 · VIELHA
Tif. 973 642 093 / 685 632 975

Horario
Lunes de 11:00-16:00 // Martes a Domingo de 11:00-16:00 y 19:00-21:00



REN

ESPACIO TERAPÉUTICO PARA LA
RECUPERACIÓN DEL BIENESTAR PERSONAL

Avda. Pas d'Arro 25, Vielha. T. +34 639.794.337



era Val de d'auți tempsi

FOTOGRAFS ARANESI (V): Frère Leucade Léon (Laparrouquial, 1872-Fonseranes, 1962).

Neishut com a Pierre Elie Mayran un quinze de mai de 1872, entre damb setze ans ena congregacion dera Salhe sense cap estudi, per lo qu'ei orientat as ahèrs "sasoniers" coma era jardineria e orticultura, a on destacarà remarcablament. Passe eth noviciat en Pibrac (Tolosa) un quinze deseme de 1888, e de seguida demòstre es sues qualitats d'educador e guanhe era plaça de professor, en tot entrar en Pensionat de Tolosa. Coneishut ena Val com Frair Léon, a on arribe dab es auti religiosi francesi en 1906, dera escòla e Pensionat Sant Jusèp de Tolosa ara vila de Les, pòc mès d'un an dempús dera inauguracion des bastides, en er antic casino, e mès tard residència de temps liure dera Generalitat (1982) enquiath sòn barrament (ara escòla d'ostalariá). En 1911 ei nomenat entara sua comunitat de Vielha a on se traslade tath sòn apostolat, a on deisharà un gran rebrembe entre es sòn alumnes, pera sua façon d'èster, abnegada e consagrada, en tot tornar-se un jardinièr e orticultor dotat, produsint productes locals, dab auança ara sason en sòn casau de Vielha; atau ac arrebrembe en ua carta de 1957 deth sòn gran amic, eth vicari dera sua parròquia, dempús evesque urgelhenc, Ramon Iglesias, en tot destacar es gerds, aragues e es tomates que hège madurar quinze dies abans qu'ena resta dera Val. Aciu que demorarà un quart de sègle (exceptat en 1916 peth servici militar), enquiara guèrra (in)civiu de 1936, quan an de marchar toti es religiosi de nau tà França, en tot arribar de nau tà Pibrac e dempús en Masseur (1941), enquiàs sòn setant' ans de vida e professor.

Arribadi es "nacionaus" ath país, en abriu de 1938, quauqui germans que tornen entà Vielha, mès Frare Léon se pòse en sòn país enquià 1957, damb ua petita e emotiua visita de nau en Vielha, e tornar-se'n de seguida ara casa noviciat de Fonseranes, a pròp de Besièrs. Eth "vielh frare", com le didien ath darrèr fondador dera comunitat aranesa, morís dab mès de nauant' ans, un cinc de deseme de 1962, e en tot seguir

enquiath darrèr moment damb era sua grana aficion botanica, orticultora e musicau. Atau qu'ac arrebrembèc en ua auta letra de condolences eth madeish evesque Iglesias ath Frare superior dera sua orde religiosa.

Er auta sua grana passion siguec era fotografia, coma rebremben encara es sòn antics alumnes de Vielha, as que les daue enquiàs sèt ans es classes ena sua lengua francesa, en tot cantar e pregar en francés. Que les retrataue en imatges de grop, sustot de mainatges e gojats joeni qu'auie enes sues classes, estudiants deth collègi e institut, damb d'outes fotografies familhars que, malerosament deishèc pas firmades, ne tanpòc cap imatge sua que coneishesquem, e tanpòc en sauen enes archius "lasaliens" francesi, per aquerò se poden confòner clichés damb eth deth sòn gran amic, e companh d'aficion en Vielha, Cesáreo Naranjo Rodríguez; era sua família aranesa que mos balhe tot eth sòn hons e mos informe sus aguesti dus fotografs. En tot cas bona part des imatges d'escolans e mainadèra en coròp semble que poderien apartier a Frare Léon, encara que s'an sauvat ben pògues fotografies d'aguest vesin d'Aran pendent trent' ans, coma es aufrides pes families de Çò de Nando o es de Naranjo en Vielha, e d'ua exposicion parroquiau hèta ua vintea d'ans endarrèr. A toti eri e a frare Alain Houry, arresponsable en cap des Archives Lasalliens de França, eth nòste mès gran arregraïment pera sua ajuda e imprescindibla aportacion.

Aran Culturau.



Aran Culturau.

www.aranculturau.com



PESCAR EN *Francia*

Valle del Garona, lagos de Montaña de Luchon
Pesca de la trucha de calidad en total libertad

- Permiso de pesca para un día : 15 €
- Permiso de pesca semanal: 32 €

No es necesaria ninguna otra formalidad para pescar en los lagos y ríos en todo el Alto Garona, donde abajo en los valles, les esperan también carpas, siluros y otras variadas especies.

Los permisos de pesca válidos para toda la región de la Haute Garonne están disponibles en los siguientes establecimientos :

FOS

- En la tienda de comestibles

SAINT BEAT

- Maison de la Presse

LUCHON

- En el Intermarché de Moustajon
- Office du Tourisme de Luchon
- Les Granges d'Astau et le Refuge du Lac d'Oo (Permiso de pesca para un día)

Para más información : www.fede-peche31.com

NOUS AVONS BRACONNÉ POUR MANGER (I)

Nous les anciens, nous regrettons et racontons très souvent à ceux qui veulent nous écouter (très peu) que le mode de vie de cette jeunesse d'aujourd'hui a changé en tout et pour tout avec ce que fût la notre, tellement que nous essayons très souvent de comparer notre passé avec l'avenir des jeunes d'aujourd'hui, lesquels se présentent un peu tristounets, mais avec bien plus d'avenir que fût le notre.

nous étions des gens heureux, au bien vivre et au bien manger, avec des produits issus de notre terre saine et non épuisée, gouvernée avec des lois faciles à supporter où les menaces gagnaient toujours sur les honnêtes gens.

ma porte avec des voisins chasseurs, qui une fois de plus revenaient de la chasse fatigués, découragés de ne rien avoir vu voler au courir. Et une fois de plus, je n'ai pas pu m'empêcher de me raconter me jeunesse de chasseur dans le Gers, de chasseur indien, braconnier, pour trouver à manger.

A notre arrivée en France, ma famille et moi, nous avions rien à manger pour survivre, et de l'argent encore moins. Mes parents avaient trouvé et pris une ferme en fermage, et ce fût grâce au bon cœur des voisins du village que nous avons emmené les premières poules, lapins, canards, et petits cochons, et le blé pour semer à la récolte, chose qui me fallut longtemps à comprendre à cause de la beauté du geste sans intérêt. Le reste de la mangeaille de chaque jour, il fallait la trouver sur place sans voler. Alors, les pauvres lapins sauvages, et le reste du gibier ont souffert terriblement, car mon frère et moi, nous les persécutions sans arrêt, et nous avions toute la propriété entièrement piégée avec des collets, matolas et mille combines et pièges pour attraper de quoi manger. Et bien souvent, nous mangions cinq lapins dans la semaine, quelques merles, et des perdreaux que nous attrapions à la course

dans les vignes, après la pluie, car les pattes pleines de boues et les plumes mouillées, ils ne pouvaient pas s'envoler, et nos étions jeunes, et nous courrions très vite.

A cette époque là, dans toutes les fermes, tout le monde se rechargeait les cartouches, car les acheter devenait cher, car on tirait beaucoup étant donné que tout le monde nageait du gibier. Mon frère et moi, n'ayant pas de fusil, nous suivions à la chasse un voisin de notre âge, appelé René que nous suivions au corps à corps, et avec lequel nous prenions le même plaisir que si c'était nous qui tirions le coup de fusil. En plus ça nous permettait de raconter nos exploits le dimanche matin sur la halle du village. Et je vous

assure que cette fois-là, la partie de chasse aurait pu mal se terminer. Et je vais vous la raconter.

A la sortie d'une grande haie, et au sommet d'une branche, un merle gros comme un pigeon nous chantait une chanson de son répertoire de toute beauté. René, comme un éclair, le prend en joue avec son « escopette ». Nos trois têtes se rassemblent à se toucher. Le silence était absolu, surtout pour ne pas déranger le tireur, et tout d'un coup, René déclenche le feu. Une explosion digne d'Hiroshima, avec un terrible souffle, nous projette tous les trois à terre, le fusil entièrement en morceaux. Nous, couchés par terre, les têtes noires par la poudre, méconnaissables. Une fois notre grande peur à moitié passé, nous avons cherché à savoir les motifs de l'explosion du fusil dit « à broche », que le père de René avait hérité de son grand père et qu'il prêtait à René comme une relique de la famille. Et nous avons vite compris que notre artificier, pour tirer plus loin et plus fort, avait doublé la charge normale et fabriqué un obus de 105 pour canon.

Ecrit par M. Jo Tarin de (Cornebarrieu)



La Ferme d'Espiau Boutique

En la Ferme d'Espiau Boutique podemos encontrar todo lo necesario para decorar nuestra casa con un acogedor ambiente de montaña.

Muebles de madera macizos, relojes de cuco de la selva negra, lámparas, vajillas, juegos de café, cristalerías, todo a juego con una casa de montaña.

También pueden encontrar las cortinas adecuadas para vestir sus ventanas, ya confeccionadas y a juego con las fundas nórdicas y los cojines, para crear un agradable ambiente en los dormitorios y en el salón.

Originales objetos para el baño y magníficos juegos de toallas y albornoces para hacerlo más confortable. Todo tipo de fragancias para la casa y productos naturales para el cuidado del cuerpo.

Y para los que prefieran decorar su casa con un estilo diferente, también encontrarán una sección con todo tipo de muebles y objetos de decoración de estilo contemporáneo.

A los clientes venidos del Valle de Aran que representan más del 50% de la clientela de la Boutique, la Ferme d'Espiau les obsequia con un descuento especial, dependiendo del importe de su compra. También para los clientes habituales les ofrece su tarjeta de descuento en sus compras.

¡ Atención! Todos los muebles macizos adquiridos en la boutique, si el cliente se los lleva, tienen un 20% de descuento.



*La Ferme
d'Espiau Boutique*

*Decoración - Complementos
Regalos - Arte en la mesa*

*64, Allées d'Etigny
31110 Luchon (Francia)
Tel. 00 33 561 79 33 07*

notícies del COMMINGES

Quant passes a França, després de visitar el BAISH ARAN, el teu primer destí turístic A França és el:



Point de Rencontre des Pyrénées Occitanes ***Route National 125 - 31440 FOS – France***

- ✓ Un Punt de trobada excepcional.
- ✓ Tots els artesans i els productors autòctons del Pirineu.
- ✓ Les tradicions del Pirineu Francès, Català i Occità.
- ✓ Seminaris de llengua Occitana.

Viu el Pirineu Occità amb els Amis des Pyrénées Occitans

Notícies Bossòst

Amador Marqués, nau alcalde de Bossòst

Era nau Corporacion Municipau ei formada per 7 còssos d'UA e 2 de CDA

Amador Marqués ei eth nau alcalde de Bossòst, dempús dera constitucion ager dera Corporacion Municipau. Escuelhut damb eth vòt des 7 còssos d'Unitat d'Aran-PSC-CP e 2 nuls de Convergència Democratica Aranesa-PNA, Marqués les a emplaçat a **“traballar amassa pendent es 4 ans que vien e estacar eth major consens possible enes airaus d'interès generau entath desvolopament e era prosperitat deth pòble”**.

“Volem esforçar-mos per un Bossòst més just, equitatiu e prospèr, que sap atier, sustot, as vesins e vesies més fèbles e vulnerables, coma era nòsta mainadèra e era nòsta gent grana, més tanben a toti aqueri que patissen es malurs dera economia”, a remercat er alcalde elècte, que pren eth relèu de Francisco Rodríguez Miranda dempús de 8 ans ath

capdauant deth consistòri.

Marqués, que perceberà eth madeish sòu qu'auie coma tinent d'alcalde, propòse qu'er Ajuntament sigue **“un espaci de trobada, de confiança e esperança, en tot recuperar er esperit dera bona politica, basada en dialòg, era participacion e era igualtat entà préner decisions més justes e inteligentes”**, en tot favorir es sectors clau dera ostalaria, eth torisme, eth comèrç, era indústria e aqueri que poguen promòir eth trabalh e eth benèster des sòns ciutadans



BRICO **MARCHÉ**



PRODUCTOS PARA
MASCOTAS



BRICOLAGE



CONSTRUCCION



DECORACION



JARDINERIA

Estamos frente al INTERMARCHÉ
Hablamos español
Hacemos duplicados de llaves

ABIERTO TODOS LOS DIAS
(EXCEPTO DOMINGOS)
De 8 a 12,30 y de 14,30 a 19 Horas

BRICOMARCHE

Les Trètes

MOUSTAJON- 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 94 51 25

www.bricomarche.com

9 9 . 5 f m

**RADIO VAL
PIRENEOS** 

r v p f m . n e t

Lleida Vielha Arties Baqueira
Pension Montarto

Pensió ** Montarto

Ctra. a Baquèira - Beret
25999 Arties Val d'Aran
Tel. i fax: 973 640 803

www.pensionmontarto.es

Era Coquèla
restaurant

Av. Garona, 29
(A 50 m. del Palai de Gèu)
25530 VIELHA (Val d'Aran)

Reserves: tel.973 642 915

Se alquila habitación en Bossòst en casa grande y soleada. Ambiente agradable muy tranquilo. 250€ (todo incluido, calefacción, luz, agua, líneas ADSL).
Tel . 669 75 66 77

Llámanos: (+34) 973 64 04 87

AraNau INICIO QUIENES SOMOS NOTICIAS CONTACTO

Estrenamos web!!!!

www.arannau.com

Visítala e infórmate de:

- Todas las noticias y actividades del Valle de Aran
- Información de los Anunciantes
- Ventas de segunda mano
- El tiempo en el Valle de Aran y muchas más cosas.

Y cada mes descárgate la revista en formato digital.

Melia Royal Tanau
Baqueira Beref. Lleida



Sol Vielha
Vielha, Lleida



EL PLACER DE ESQUIAR NO ACABA EN LA NIEVE

Ha sido un gran día de nieve y sol. Para volver a tu hotel no tienes que ir muy lejos, está casi a pie de pista. Es un lugar perfecto si amas el esquí y si no, también. La comodidad de tu habitación, la tranquilidad del spa, el exquisito sabor de la gastronomía local... todas las opciones son buenas. Haremos de tus días de esquí los mejores del año.

Información y reservas: **902 14 44 44** en tu agencia de viajes o en meliahotels.com

MELIÀ
HOTELS & RESORTS

el viaje eres tú

NEW COLLECTION
SUMMER 2015

alèxia
grustan

www.alexigrustan.com



Planvoludi/des vesins e vesies,

Coma pendent aguestes darrères setmanes è començat ua naua etapa coma alcalde de Vielha Mijaran. Entà jo ei un gran aunor e ua grana responsabilitat, poder èster ath capdauant der Ajuntament de Vielha Mijaran en tot trabalhar cada dia entà melhorat, tot çò que sigue possible, era vida de cadun de vosati e vosates.

Autant jo, coma tot er equip uman que m'acompanhe, vam a dar çò de melhor de nosati entà que, enes temps dificils que viuem, arrés en aguest municipi demore endarrèr. Ei ara, deuant des dificultats, quan aqueri qu'èm ath servici dera ciutadania auem d'èster, mès encara, ath costat des persones. Ei, damb illusion e voluntat, que sajarah de guanhar eth futur entà Vielha Mijaran, des dera proximitat e eth compromís.

Voi profiter aguestes linhas entà presentar-vos a cadun des còssos que formen part der equip de govèrn e des foncions qu'amiaran a tèrme. Pera mia part, sonque reiterar-vos eth mèn compromís d'èster un alcalde propèr, er alcalde de toti e entà toti.

Juan Antonio Serrano Iglesias. Alcalde
Jacinto Cuny Moga. 1èr tinent d'alcalde
Maria Vergés Pérez. 2au tinent d'alcalde
Rufino Martínez Cau. 3au tinent d'alcalde

REGIDORIES

Governacion. J.A. Serrano
Infraestructures, òbres e servicis. Jacinto Cuny / Ramon González
Espòrts, joenessa e naues tecnologies. Alberto López
Miei ambient e Medi Naturau. Jacinto Cuny / Elena Vidal
Cultura, ensenhament e comunicacion. Maria Vergés
Pedanies. Jacinto Cuny
Finances. Rufino Martínez
Accion social e ciutadania. Maria Vergés / Elena Vidal
Comèrç, torisme e promocion econòmica. J.A. Serrano / Alberto López
Ordenacion deth territòri e urbanisme. Rufino Martínez / J.A Serrano

Luchon

Pyrénez-vous !

Suplemento Mensual GRATUITO

JULIO
2015



AraNau
era revista dera Val d'Aran



Foto: JM. Emportes
O.T. de Luchon

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Indugraff Offset
Maquetación y Diseño:
Alexia Grustan.

Directora Comercial:
M^a Rosa Puig.

Nau Aran, S.C.P.
no se responsabiliza del contenido de los artículos facilitados por terceras personas en esta revista.

Director de redacción:
Jorge López Pallarés.

Tirada: 5.000 ejemplares

Depósito legal: L-1145-2008

Distribución: Gratuita

TELEFONOS DE INTERÉS DE LUCHON

HÔTEL DE VILLE
00 33 561 94 68 68

POLICE MUNICIPALE
00 33 561 94 68 81

OFFICE DE TOURI
00 33 561 79 21 21

MUSÉE
00 33 561 79 29 87

LUCHON FORME et BIEN ÊTRE
00 33 561 79 22 97

GOLF CLUB
00 33 561 79 03 27

LA POSTE
00 33 561 94 74 50

POMPIERS 18
GENDARMERIE 17

TALLERES GARONA

CARROSSERIE ET PEINTURE AUTOMOBILE
VENTE DE CHAINES ET PNEUS
REEMPLACEMENT DE PAREBRISÉS / MÉCANIQUE

Centros del Automóvil
COMFORT auto

Políg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA
Tel. +34 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleresgarona@gmail.com

Parfumerie Esthétique
Danièle
Passion Beauté

24 allés d'étigny
31110 - LUCHON
05 61 79 11 68



Chambre à louer en Maison à Bossòst, très agréable. Ensoleillé.
Tel 0034 669 756 677

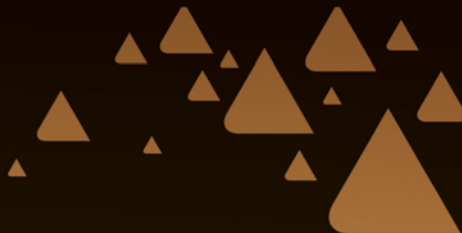
Luchon



LUNES 13 DE JULIO LOS GUÍAS DE MONTAÑA

Desfile a caballo de la Compañía de Guías de Montaña-

Salida de la estación a las 21 horas, llegada a la plaza del Vaporarium, en el Parque de las Termas donde nos ofrecerán un espectáculo. A las 21,30 horas.



LUNES 14 DE JULIO CASTILLO DE FUEGOS ARTIFICIALES

22,30 Parque de las Termas

Luchon
LA VILLE
Pyrrénez-vous !



ENLAIREU-VOS



LLENCEU-VOS



PLANEJEU



LUCHON-SUPERBAGNERES.COM

Luchon
SUPERBAGNÈRES
Pyrénez-vous !

Luchon
SUPERBAGNÈRES
Pyrénéz-vous !

BICI DE MUNTANYA

ARAPAHO

DIRT MOUNTAIN

Gaudeixi dels 260 km de senders balitzats en vehicles de dues rodes ! Bicicleta de muntanya, Arapaho, Dirt Mountain : « sobre gustos, no hay nada escrito... »

A les valls de Luchon, existeixen 25 circuits adaptats a tots els nivells de pràctica, des de el recorregut per a principiants fins al recorregut que requereix sòlides bases esportives.

Aquests circuits estan catalogats en una guia disponible a l'Oficina de Turisme de Luchon i els nostres professionals ll ajudaran a escollir tota mena de fórmules, des de la classe de pilotatge fins al descens controlat.

www.luchon-superbagneres.com - 2015 - © OT Luchon et Jérôme Gau.

OBERTURA TELECABINA

Del 20 al 21 de juny 2015 de 13.30 a 17.30 h / Caps de SETMANA

Del 27 de juny al 30 d'agost 2015 de 9.30 a 12.30 h i de 14 a 18 h / Tots els dies

Del 5 al 20 de setembre 2015 de 13.30 a 17.30 h / Caps de SETMANA

Els horaris poden ser modificats segons les condicions meteorològiques

LUCHON - SUPERBAGNÈRES

45, allée d'Etigny - 31110 Luchon

Tél. : +33 (0)5 61 79 97 00

Fax : +33 (0)5 61 79 97 09

accueil@luchon-superbagneres.com

www.luchon.com

Luchon
SUPERBAGNÈRES
Pyrénéz-vous !

Vaporarium natural

Luchon
FORME & BIEN-ÊTRE
Pyrénez-vous !

único en Europa



El bienestar en el corazón de los Pirineos

Vaporarium

UNICO BAÑO TURCO
NATURAL DE EUROPA



Piscina
EN AGUA TERMAL

15
EUROS

Espacio para niños abierto de las
10 de la mañana a las 4 de la tarde
del 22 de diciembre al 5 de enero
y del 23 de febrero al 16 de marzo

Foto: Alain Felix

Ven a descubrir nuestros cuidados,
consultando nuestra nueva WEB
www.luchon-bien-etre.fr

Regale bienestar.
Ofrezca a sus amigos y
familiares una sesión en
LUCHON FORME ET BIEN ÊTRE



Solamente a dos pasos de la Val d'Aran

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

Tél: 00 33 5 61 79 22 97 / Fax: 00 33 5 61 79 72 41

info@luchon-bien-etre.fr www.luchon-bien-etre.fr

Presentando este
cupón le aplicaremos
una tarifa de 13 €, precio
especial para los lectores
de Aran Nau, en lugar del
precio normal que es de 15€
(este cupón sirve para varias personas)

vaporarium

espacios para vuestro placer

El «Vaporarium»; Hammam Natural único de Europa

El famoso Vaporarium de Luchon es realmente lo que nos distingue de los otros centros de balneoterapia. Descubierto por los romanos, el Vaporarium es un hammam natural de agua con azufre. Según los mismos romanos:

« *Balneum lixonense post neapolitense primum* »

Los baños de Luchon son los primeros después de los de Nápoles. Con estas palabras nos damos cuenta de lo importante que era Luchon en la época de los romanos y de la suerte de poder aprovechar hoy en día este lugar único.

Curiosidades:

La longitud total de sus galerías (150 metros) lo convierten en un lugar único en Europa. Está formado por galerías naturales, pero acondicionadas para proporcionar el confort necesario. Sus aguas termales, ricas en azufre y sodio, filtran a través de las paredes de las galerías. Su temperatura natural es de 73°C, pero se crea un ambiente cálido

(38-42°C) y húmedo (95%) que favorece:

- El equilibrio ponderal.
- La limpieza de la piel (El azufre limpia la grasa de los poros de la piel).
- La eliminación de toxinas.
- La permeabilidad de las vías respiratorias.

Hacer una sesión normal:

1° - De 10 a 15 minutos de paseo, seguido de un reposo, sentado, en el interior de las galerías (Donde se anuncia la hora cada 5 minutos).
2° - Se realiza una ducha obligatoria y un baño de 10 a 15 minutos en la piscina de agua caliente (33°C)
3° - Después de repetir el paso 1 y 2 del programa, hay un período de 15 minutos de relajación en las tumbonas que rodean la piscina.

Para un mejor bienestar común, se recomienda guardar el mayor silencio posible en el **Vaporarium**.



Luchon



JUEVES 16 DE JULIO FESTIVAL DE COMMINGES

A LAS 20,30 EN LA IGLESIA
DE LUCHON

El Pequeño Príncipe (Antoine de St. Exupéry)
Lectura acompañada de órgano.

Información y reservas en la web festi-
val-du-comminges.com o al e-mail
accueil@festival-du-comminges.com



GOLF

COMPETICIONES

MIÉRCOLES 8 DE JULIO

Coupe des Jeunes Intermarché

SABADO 11 Y DOMINGO 12 DE JULIO

15^{ème} Luchon Masters Intermarché semi

MARTES 14 DE JULIO

Coupe AN LAC (Caritative)

DOMINGO 19 DE JULIO

GALVANI CUP

SABADO 25 Y DOMINGO 26 DE JULIO

LORENZI CUP

JUEVES 30 Y VIERNES 31 DE JULIO

Championnat de LUCHON

Índice anunciante

ALIMENTACION
Torrans Vicens (Bossòst)

ALQUILER MAQUINARIA
Calvo (Vielha)

**ASESORIAS – GESTORIAS-
ABOGADOS**
Cadion (Vielha)
Pocino Moga (Lleida-Vielha)

ATRACCION TURISTICA
Le petit Train Luchonnais (Luchon)

**BTT BICICLETAS
VENTA Y REPARACION**
Luchon MTB (Luchon)

BOLSOS
Alexia Grustán

BRICOLAGE
Bricomarché (Luchon)

CARPINTERÍAS
Carpintería Miranda (Vielha)

CENTRO DEPORTIVO
Palai de Gèu (Vielha)

COMIDAS PREPARADAS
Asador Garona (Vielha)

CORTINAS y TAPICERIAS
Magatzems Sant Jordi (Lérida)

DIETETICA
Era Jançana (Vielha)

DISTRIBUCION DE GASÓLEO
Aran Oil (Vielha)

EXPOSICIONES
Festival du Marbre (Saint Beat)

FLORISTERIA
Horticulture Pradel (Luchon)

23 Farré Jardiniers (Vielha)

3 **FOTOGRAFIA**
Aran Color (Vielha)

15 **GUIAS TURISTICOS**
Aranculturau (Vielha)

17 **HOTELES**
Hosteria Catalana (Bossòst)
Hotel Sol Vielha (Vielha)
Pensión Montarto (Arties)

11 **INFORMATICA**
Vielha Computer (Vielha)

9 **INMOBILIARIAS –PROMOTORES**
Eth Puntet (Vielha)
Residence le Vieux Moulin (Luchon)

37 **JUGUETERIA – REGALOS**
Es Pirineus (Vielha)

35 **LAVANDERIAS- TINTORERIAS**
Jonerrick (Betren)

19 **LIMPIEZA DE CHIMENEAS**
Limpiezas de Chimeneas (Sort)

7 **MEDICINA ESTETICA**
Dra. M^ª José Cutando (Vielha)

29 **MASCOTAS – Peluqueria canina**
Alimentación / Complementos
Tuca Can (Vielha)

5 **MUEBLES – DECORACION**
19 Mobles Comenje (Vielha)
La Ferme d'Espiou (Luchon)

16 **MODA**
Novetats Codina (Bossòst)

11 **OSTEOPATIA**
Osteoaran (Vielha)

9

19 **PARQUE DE FLORA I FAUNA**
Aran Park (Bossòst)

16 **PARQUE DE AVENTURAS**
Pyrenées Hô (Cierp Gaud)

9 **PUERTAS DE GARAJE**
Instaporta (Aubert)

15 **PERFUMERIAS**
37 Gotta (Bossòst)

36 **POMPAS FUNEBRES**
Funeraria Saura (Vielha)

5 **RESTAURANTES**
Era Tiurna (Les) 23
Era Coquela (Vielha) 36
3 Gran Café de la Paix (Luchon) 23
7 Hosteria Catalana (Bossòst) 15
Mc Donalds (Gourdan Polignan) 7
19 Place n^º Thé (Luchon) 21
Restaurante Ca'n Pere (Vielha) 29
17 Boixetes de Ca'l Manel (Pont d'Arrós) 19

9 **ROPA LABORAL Y DE HOGAR**
Eth Auet (Vielha) 11

SUPERMERCADOS
13 Super U (Gourdan Polignan) 21
Intermarché (Cierp Gaud y Luchon) 24

11 **TALLERES AUTOMOVILES**
Talleres Garona (Vielha) 5
Talleres Salva (Vielha) 3
15 Talleres Mijaran (Vielha) 19
33 Norautp (Gourdan Polignan) 21

9 **TERAPIAS ALTERNATIVAS**
Centro Terapéutico Ren (Vielha) 29

5 **VETERINARIOS**
Aran Veterinaris (Vielha) 20

Índice anunciante revista LUCHON

ESTACIONES DE ESQUI
Luchon Superbagnères

4/5

TALLERES AUTOMÓVILES
Talleres Garona (Vielha)

2

PERFUMERIAS Y ESTETICA
Danielle Perfumerie (Luchon)

2

TERMAS
Luchon Forme et Bien Être
(Luchon)

6/7

PARC DE FAUNA - PARQUE DE FAUNA
PARC ANIMALIER - BOSSOST - VAL D'ARAN



ABIERTO TODOS LOS DIAS




VAL D'ARAN
Era essència des Pireneus

teléfon 00 34 973 92 90 06

www.aran-park.com