B1.27.1 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.1 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cultura/tu-persona-vitamina-libro

Discover cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan al autocuidado y la salud mental.

En los Picos de Europa y los Pirineos la naturaleza ayuda a la salud mental. Muchas personas visitan estos lugares para caminar y respirar el aire puro. Estar en la montaña reduce el estrés porque desconectas de la ciudad. Algunas personas van para encontrarse y practicar el amor propio. Además los psicólogos recomiendan estos lugares para relajarse mentalmente. La naturaleza es importante porque ayuda a darse cuenta de las necesidades. Es un espacio ideal para el autocuidado. La tranquilidad de las montañas es como una medicina para la depresión. En estos lugares es fácil recibir paz porque hay mucho silencio y calma.

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan al autocuidado y la salud mental.

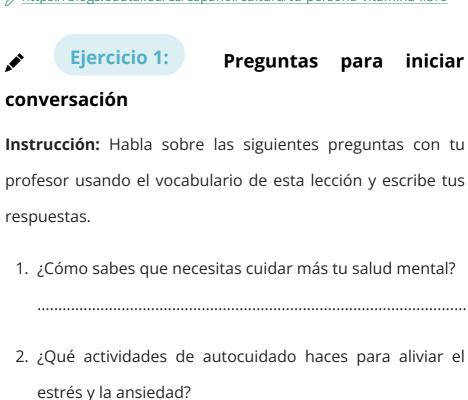
Módulo 4 Estilo de vida saludable / Estilo de vida saludable En los Picos de Europa y los Pirineos la naturaleza ayuda a la salud mental. Muchas personas visitan estos lugares para caminar y respirar el aire puro. Estar en la montaña reduce el estrés porque desconectas de la ciudad. Algunas personas van para encontrarse y practicar el amor propio. Además los psicólogos recomiendan estos lugares para relajarse mentalmente. La naturaleza es importante porque ayuda a darse cuenta de las necesidades. Es un espacio ideal para el autocuidado. La tranquilidad de las montañas es como una medicina para la depresión. En estos lugares es fácil recibir paz porque hay mucho silencio y calma.

B1.27 Autocuidado y mindfulness / Autocuidado y mindfulness

B1.27.1 La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.1 La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

// https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cultura/tu-persona-vitamina-libro



	B1.27 Autocuidado y mindfulness / Autocuidado y mindfulness Módulo 4 Estilo de vida saludable / Estilo de vida saludable
3.	¿Has pensado en ir a un psicólogo o a un retiro de
	mindfulness para mejorar tu bienestar mental? ¿Por qué
	sí o por qué no?
1	Oué importancia croos que tiene el amor prenie para
4.	¿Qué importancia crees que tiene el amor propio para
	prevenir la depresión y otras enfermedades mentales?