

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Activité physique et bien être



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

En ville aussi, il est possible de se déconnecter et de prendre soin de l'esprit. Beaucoup de personnes recherchent du repos grâce à une activité en plein air pour oublier le stress du quotidien. Une option est le yoga : ce n'est pas seulement de l'exercice, c'est aussi une façon de vivre. Ses bienfaits augmentent lorsqu'on le pratique dans un parc. Avec des postures comme l'arbre et une bonne respiration, on travaille l'équilibre et on ressent davantage de tranquillité.

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para tener más fuerza en los brazos
 - b. Para olvidarse del estrés y relajarse
 - c. Para aprender a nadar más rápido
 - d. Para preparar una competición deportiva
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - b. Es un tipo de baile moderno
 - c. Es una filosofía de vida
 - d. Es solo un deporte de equipo
3. ¿Qué se trabaja con la postura del árbol?
 - a. La memoria y la lectura rápida
 - b. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
 - c. La velocidad y la resistencia
 - d. La fuerza de los dedos
4. ¿Qué elemento es clave para lograr tranquilidad?
 - a. La respiración
 - b. La comida antes de la clase
 - c. El volumen de la música
 - d. El precio de la clase

1-b 2-c 3-b 4-a

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Martina y Álvaro hablan sobre el yoga y sus beneficios para reducir el estrés diario

Martina et Álvaro parlent du yoga et de ses bienfaits pour réduire le stress quotidien

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Dernièrement, je te vois plus détendue, tu sais ?)*

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá *(Vraiment ? J'ai commencé à faire du yoga, c'est peut-être pour ça.)*

Álvaro: ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo que no es para mí. *(Ah oui ? Un ami m'a parlé du yoga, mais je crois que ce n'est pas pour moi.)*

Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. *(Eh bien tu devrais l'essayer, il a beaucoup de bienfaits.)*

Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala de pesas. *(Par exemple ? Moi, d'habitude, je préfère la salle de musculation.)*

- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. *(Le yoga aide à mieux respirer et tu ressors plus détendu.)*
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(Dernièrement, j'ai beaucoup de stress à cause du travail.)*
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(Moi, ça m'aide à décrocher et ça me donne une meilleure concentration.)*
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Tu le pratiques dans une salle de sport ou en plein air ?)*
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. *(Au parc du Retiro, deux ou trois fois par semaine.)*
- Álvaro:** Quizá lo pruebe y vea si me ayuda. *(Je l'essaierai peut-être et je verrai si ça m'aide.)*
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. *(Si tu veux, tu peux venir avec moi demain matin.)*

1. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
 - a. Porque levanta más pesas en el gimnasio.
 - b. Porque duerme menos y se esfuerza más.
 - c. Porque va a la piscina después del trabajo.
 - d. Porque ha empezado a hacer yoga.
2. ¿Dónde practica Martina el yoga?
 - a. En casa, todos los días por la noche.
 - b. En una piscina cubierta.
 - c. En la sala de pesas del gimnasio.
 - d. En el Parque del Retiro.

1-d 2-d