

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

B1.27.1 Culture : La nature comme thérapie dans les Picos de Europa et les Pyrénées

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/espagnol/culture/tu-persona-vitamina-libro>

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan al cuidado personal y a 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.

Découvrez comment les Picos de Europa et les Pyrénées aident au soin de soi et à la santé mentale.

B1.27 Autocuidado y mindfulness / Soins personnels et pleine conscience
Módulo 4 Estilo de vida saludable / Mode de vie sain

*Dans les Picos de Europa et les Pyrénées, la nature aide à la santé **mentale**. Beaucoup de personnes visitent ces lieux pour marcher et respirer l'air pur. Être en montagne réduit le stress parce que l'on déconnecte de la ville. Certaines personnes y vont pour **se retrouver** et pratiquer l'amour de soi. De plus, les **psychologues** recommandent ces endroits pour se détendre mentalement. La nature est importante car elle aide à **prendre conscience** de ses besoins. C'est un espace idéal pour le **soin de soi**. La tranquillité des montagnes est comme un remède contre la **dépression**. Dans ces lieux, il est facile de **recevoir** la paix car il y a beaucoup de silence et de calme.*

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

B1.27.1 La nature comme thérapie dans les Picos de Europa et les Pyrénées

 <https://app.colanguage.com/fr/espanol/culture/tu-persona-vitamina-libro>



Ejercicio 1:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Cómo sabes que necesitas cuidar más tu salud mental?

.....

2. ¿Qué actividades de autocuidado haces para aliviar el estrés y la ansiedad?

.....

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?

.....

4. ¿Qué importancia crees que tiene el amor propio para prevenir la depresión y otras enfermedades mentales?

.....