Osasun mentala eta mendi-ibiliak

TRAIL GAZERS
Pathways to Rural Developmen

Zure burua argitzen dute

Ingurune naturaletan ibiltzea onuragarria da osasun mentalerako.

Zure burmuina indartzen dute

Mendi-ibiliek memoria eta funtzio kognitiboak estimulatzen dituzte. Bistek, naturaren usainek eta soinuek lasaitasuna ematen dute.

Konexioa

Pertsonek beren buruarekin eta naturarekin konektatzen dute, eta bakea eta ongizate-sentsazioa lortzen dituzte.

Autoestimua

Ariketa fisikoak autoestimua hobetzen ahal du, zure osasuna eta gorputzaren irudia hobetuz. Indartu egiten ditu hainbat gihar-talde garrantzitsu, eta hezurren dentsitatea handitzen du.

Jarrera positiboa

Ingurune naturaletan bidezidorretan barna ibiltzeak emozio negatiboetatik eta neke mentaletik askatzen gaitu.

Autokontrola

Aire zabaleko jarduerak estresa gutxitzen du, antsietatea arindu eta depresio-arriskua murriztu, bai eta autokontrol-sentsazio handiagoa sortu ere.

www.trailgazers.eu

Interreg Atlantic Area
European Regional Development Fund
EUROPEAN UNION

Eremu Atlantikoko Interreg Programak kofinantzatzen du Trail Gazers Bid, Eskualde Garapeneko Europako Funtsaren bidez.