

La randonnée et le bien-être

Se vider la tête

Randonner en plein air développe des pensées positives.

Stimuler votre cerveau

Randonner stimule la mémoire et les fonctions cognitives. Les paysages, les odeurs et les sons de la nature sont apaisants.

Se connecter avec la nature

Randonner permet de méditer. La nature apporte un sentiment de paix et de bien-être.

Confiance en soi

La pratique d'une activité sportive renforce les muscles et le système cardio-vasculaire. Faire de l'exercice accroît la confiance en soi et valorise la perception de son corps.

Une attitude positive

Randonner dans la nature libère des émotions négatives et booste votre mental.

Maîtrise de soi

Se promener dans les grands espaces réduit le stress, calme l'anxiété et diminue les risques de dépression. Randonner développe le sentiment de maîtrise de soi.



www.trailgazers.eu



Interreg
Atlantic Area
European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

Le projet Trail Gazers est cofinancé par le programme Interreg Espace Atlantique à travers les fonds européens de développement