Bem-estar mental
e caminhadas

Limpe a sua mente

Caminhar num ambiente natural oferece maiores benefícios mentais.

Estimula o seu cérebro

Caminhadar estimula a memória e as funções cognitivas. As vistas, os cheiros e os sons da natureza são calmantes.

Auto aceitação

O exercício pode melhorar a autoaceitação, melhorando a sua saúde e imagem corporal. Aumenta a força em muitos grupos musculares importantes e melhora a densidade óssea.

Conexão

As pessoas se conectam consigo mesmas e com a natureza de uma forma que traz paz e uma sensação de bem-estar.

Domínio

O ar livre reduz o stress, acalma a ansiedade e pode reuzir o risco de depressão, desenvolvendo um sentimento de autodomínio.

Atitude positiva

Caminhar na natureza liberta emoções negativas e fadiga mental.

www.trailgazers.eu

Trail Gazers Bid é cofinanciado pelo Programa Interreg Atlantic Area através do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional.