

CAMINS CONSCIENTS

Activitats de salut i benestar als parcs

Et proposem algunes pràctiques senzilles per gaudir de les estones en aquests espais a l'aire lliure i sentir-te millor

OBSERVA I CONTEMPLA

Troba una fulla o una flor i observa els detalls durant 5 minuts sense jutjar-la. Simplement, centra't en els seus detalls i característiques



TEMPS REQUERIT:

5 minuts

BENEFICIS:

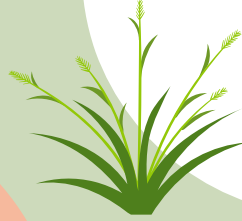
Fomenta l'atenció plena i l'apreciació de la bellesa natural

TEMPS REQUERIT:

10 minuts

BENEFICIS:

Millora la connexió ment-cos i redueix l'ansietat



CAMINADA CONSCIENT

Camina lentament durant una estona, posant atenció en cada pas. Sent el contacte amb el sòl i l'aire a la pell. Sent la pressió del terra a la planta del peu.

ESCOLTA ELS SONS

Troba un lloc tranquil, tanca els ulls i escolta els sons que t'envolten. Intenta identificar quants n'hi ha de diferents.



TEMPS REQUERIT:

5 minuts

BENEFICIS:

Promou la calma i la claredat mental

TEMPS REQUERIT:

5 minuts

BENEFICIS:

Augmenta l'atenció plena i la relaxació

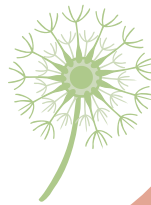


PRESÈNCIA EN LA RESPIRACIÓ

Troba un lloc còmode per seure. Observa la teva respiració, sense intentar canviar-la. Posa atenció en les sensacions de teu cos. Concentra't en el que sens en inhalar i exhalar.

AMB TOTS ELS SENTITS

Troba un lloc tranquil i observa 5 coses veure, 4 que puguis tocar, 3 que puguis escoltar, 2 que puguis olorar i 1 que puguis tastar.



TEMPS REQUERIT:

5 minuts

BENEFICIS:

Desperta la consciència sensorial i disminueix els pensaments repetitius

TEMPS REQUERIT:

5 minuts

BENEFICIS:

Eleva l'estat d'ànim, tranquil·litza i augmenta la vitamina D



BANY DE SOL CONSCIENT

Seu al sol, tanca els ulls i sent la calor a la pell. Respira profundament. Fes que les teves exhalacions siguin més llargues que les inhalacions.