

LO SAPEVI CHE...?

Ascoltare i suoni della natura è una pratica di mindfulness?

Il canto degli uccelli e il fruscio del vento favoriscono la presenza mentale.



LO SAPEVI CHE...?

**il journaling è parte
delle attività di
Eco-Visions?**



Un modo per collegare paesaggio
esterno e paesaggio interiore.

LO SAPEVI CHE...?

Osservare il cielo stellato migliora il benessere mentale?

Le notti limpide della zona offrono un cielo puro, lontano dall'inquinamento luminoso.

LO SAPEVI CHE...?

**Esistono punti
panoramici perfetti per
meditare al tramonto?**



Colline silenziose e orizzonti aperti
favoriscono il raccoglimento interiore.

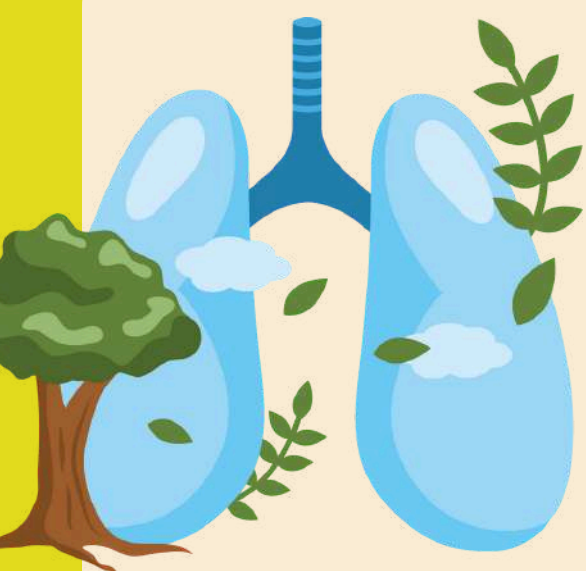
LO SAPEVI CHE...?

La connessione con la natura è riconosciuta come fattore di salute mentale?

La scienza lo conferma: vivere la natura fa bene al cuore, al cervello e all'anima.



LO SAPEVI CHE...?



**La respirazione
profonda tra gli alberi
riduce lo stress?**

Camminare lentamente nel verde
stimola il rilassamento del sistema
nervoso.