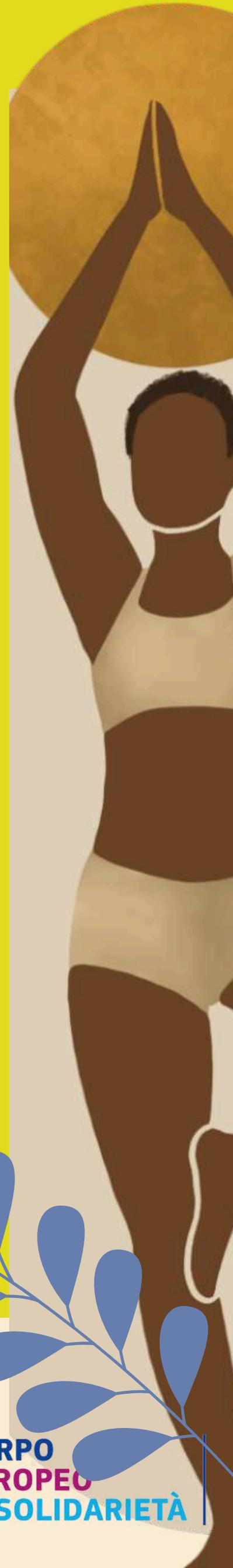


LO SAPEVI CHE...?

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?

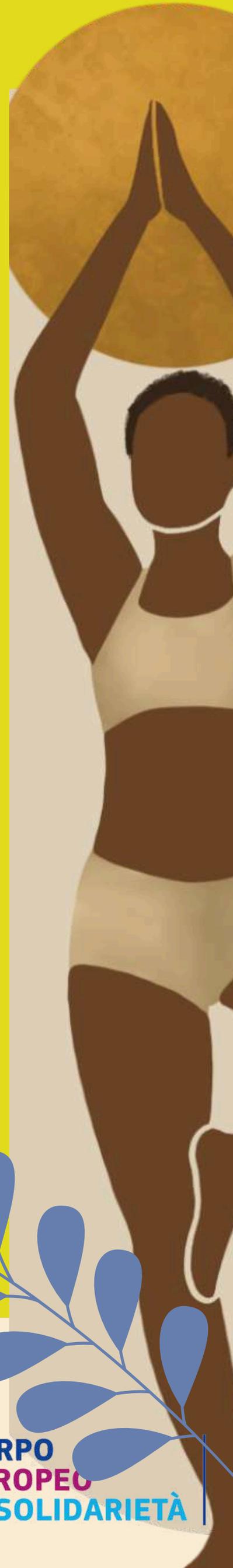


Colline silenziose e orizzonti aperti favoriscono il raccoglimento interiore.

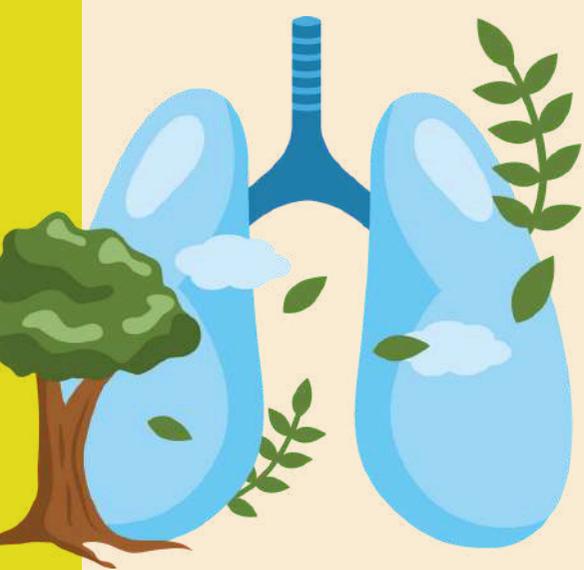
LO SAPEVI CHE...?

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.