

NATURALEZA para tu Salud

RECETA

Pasea sin prisa, activa tus sentidos, vive el Aquí y el Ahora. Contempla, conéctate y emocionate con la

NATURALEZA

BENEFICIOS PARA TU SALUD

La práctica frecuente de SHINRIN YOKU (conexión y sanación en la Naturaleza) contribuye a:

- **FORTALECER** el sistema inmunológico.
- **REDUCIR** la ansiedad, la depresión y el estrés.
- **MEJORAR** el estado de ánimo y salud.
- **MEJORAR** el funcionamiento del sistema cardiovascular y regula la presión arterial
- **CONTRIBUIR** a la salud mental y espiritual

¿DÓNDE PUEDES APLICAR LA RECETA?

En tus Áreas Silvestres Protegidas del Estado. Consulta al Guardaparques.

También:

- En los parques urbanos.
- Dentro de tu casa o jardín.

4 PASOS PARA LA CONEXIÓN Y SANACIÓN EN LA NATURALEZA

1. **PREPÁRATE**, respira pausadamente, deja tu celular, deja las preocupaciones.
2. **CONÉCTATE** con tus sentidos, actívalos tomando conciencia donde estás, hasta sentir la armonía, la paz y que eres parte de la Naturaleza.
3. **CONTEMPLA** la Naturaleza que te rodea, elige un lugar que te atraiga para detener tu paseo y permanecer en él para disfrutar y sentir en tu piel, sentidos y espíritu la maravillosa Naturaleza.
4. **COMPARTE** tus vivencias, para terminar el paseo cuenta tu experiencia a tu compañante y beban un té o coman frutos secos o dibujen un rasgo de la NATURALEZA.

