

SHHHH !! ESCOLTEM LA NATURA

Hem aprofitat aquesta sortida per aprendre la importància que té el silenci si volem connectar amb la natura. En arribar al pont ens hem assegut, hem tancat els ulls, hem respirat profundament i ens hem deixat emportar pels nostres sentits.

Només així hem pogut escoltar l'aigua discorrent, el vent movent les fulles i aquestes caient suaument.





També hem distingit el cant de diferents ocells, la qual cosa ha despertat la nostra curiositat per conèixer-los. I en silenci dibuixem el que hem sentit... Sons de la tardor

Ja sigui muntanya, bosc, un camp verd o simplement descansar sota un arbre, tots aquests llocs són perfectes. El contacte amb la natura t'aporta múltiples recompenses per a la teva salut emocional i física.







Ellos beneficios emocionales del contacto con la naturaleza son infinitos.