



Activa't amb la natura a

**Promoció de la salut a través de
l'exercici físic en entorns naturals**

**Vols formar part d'un grup per sortir
a fer exercici físic i connectar amb la natura?**

- 🍃 **Edat:** entre 40 i 70 anys aproximadament
- 🍃 **20 sessions de 2 hores d'exercici físic** (marxa nòrdica i caminades) **amb activitats de connexió amb la natura i el grup** (relaxació guiada, exploració sensorial, descoberta naturalista...)
- 🍃 **De maig a novembre del 2022** (amb pausa estival)
- 🍃 **Gratuït** (places limitades, es demana compromís d'assistència)
- 🍃 **Lot d'obsequi**

**Participaràs en un estudi per avaluar els beneficis
de la natura en la salut i el benestar**

Per inscriure't-hi contacta amb