Relajación de la naturaleza

El paseo al aire libre contribuye a la salud de muchas formas. Al aire fresco, es más fácil respirar, la estancia al aire libre mejora el apetito y la calidad del sueño. Además, sobre todo en el bosque, o rodeado por la naturaleza, desciende el nivel de estrés de una persona. Al aire libre te puedes dar un paseo o entrar en el bosque cercano. También puedes probar alguno de los siguientes ejercicios, si quieres.

Ejercicios de los sentidos

Observa tu entorno con todos tus sentidos. ¿Qué sonidos oyes (tráfico, pájaros, sonidos provocados por el viento)? ¿Qué olores hueles? ¿Qué ves (distintos colores, pequeños animales, plantas que conoces)? ¿Cómo se sienten en la piel las distintas cosas en la naturaleza?

Una clase de finés en la naturaleza

¿Qué plantas o animales que ya conoces estás viendo? Aprende cómo se llaman en finés con el traductor de tu móvil.

Fotos de la naturaleza

Busca detalles interesantes en la naturaleza y sácales una foto. Para terminar, elige la foto que más te guste y envíala a algún amigo tuyo.