



Cofinanziato
dall'Unione europea



MédioTe
comunidade
intermunicipal



**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

L'IDEA

Combinare sport in natura ed ecopsicologia
per promuovere l'attività fisica ed il benessere.

PROMUOVERE LA SALUTE E IL BENESSERE MENTALE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO IN NATURA



promuovere l'esercizio
fisico ed il benessere



apprendere le tecniche
di ecopsicologia per
riconnettersi con la
natura



realizzare esperienze
sportive in natura



educare i partecipanti
a svolgere attività
sportive più
consapevoli

**PARTECIPA ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE ORGANIZZATE DURANTE LA
SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT 23-30/9/24**



www.bluegreenexercise.eu



BlueGreen Exercise for well-being



bluegreenexercise

SCOPRIAMO L'ECOPSICOLOGIA

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

CHE COS'È L'ECOPSICOLOGIA?

L'Ecopsicologia è una nuova disciplina della psicologia che studia la correlazione tra la qualità dell'ambiente naturale ed il benessere interiore individuale. L'Ecopsicologia è un modo di guardare l'essere umano e il mondo non più come se fossero due cose separate e indipendenti tra loro, ma riconoscendo quanto noi stessi siamo parte della vita e di questo bel Pianeta verde e azzurro.



PERCHÈ È IMPORTANTE

Nella società moderna, le persone hanno perso la connessione con il mondo naturale. Ciò porta a una perdita di equilibrio interno ed esterno. L'uomo e la natura infatti subiscono le conseguenze di questo legame interrotto. L'Ecopsicologia è entrata nel campo scientifico per ripristinare questa disconnessione con gli strumenti della psicologia e della psicoterapia.



COME ADOTTARE L'ECOPSICOLOGIA

TRASCORRERE DEL TEMPO IN NATURA

- Fare regolarmente passeggiate nei parchi, nelle foreste o in riva al mare.
- Impegnarsi in attività all'aperto come l'escursionismo, il campeggio o il giardinaggio.
- Praticare la mindfulness nell'ambiente naturale, concentrandosi sui sensi e sul presente.
- Partecipare ad attività fisiche che coinvolgono la natura (sup, yoga, taichi, vela, sport da spiaggia).
- Usare la natura come palestra: eseguite esercizi con il peso corporeo, come camminare, fare stretching e ballare, nei parchi, nelle foreste o sulle spiagge.

RIFLETTERE E RICONNETTERSI

- Riflettete sul vostro rapporto con la natura e sul suo impatto sul vostro benessere.
- Scrivete delle vostre esperienze in natura e delle emozioni che suscitano.
- Praticare la gratitudine per la bellezza e l'abbondanza del mondo naturale.



COLTIVARE LA CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE

- Imparare a conoscere gli ecosistemi e la fauna locale.
- Essere informati/e sulle questioni ambientali e sulle pratiche di vita sostenibili.
- Ridurre la propria impronta ecologica conservando le risorse e riducendo al minimo i rifiuti.

FAVORIRE IL SENSO DI CONNESSIONE

- Partecipare ad attività di esercizio in natura.
- Creare attività in natura con amici e familiari.
- Sviluppare l'intelligenza emotiva e coltivare emozioni positive nella realizzazione di attività in natura.
- Partecipare a seminari o gruppi di Ecopsicologia per entrare in contatto con persone che la pensano allo stesso modo.



Cofinanziato
dall'Unione europea



www.bluegreenexercise.eu

BlueGreen Exercise for well-being

bluegreenexercise

ECOPSICOLOGIA ED ESERCIZIO NELLA NATURA

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

Con il **Progetto Blue-Green** possiamo coltivare una connessione più profonda risvegliando la nostra biofilia interiore, promuovendo una maggiore consapevolezza ambientale per il benessere. Intraprendiamo un nuovo viaggio tra i benefici della natura! Combinare l'ecopsicologia con l'esercizio fisico in natura può migliorare la forma fisica, il benessere mentale e la consapevolezza ambientale, favorendo un senso di connessione più profondo.

MINDFULNESS ED ATTIVITÀ IN NATURA

- Concentrarsi sulle sensazioni del proprio corpo mentre ci si muove in paesaggi naturali.
- Praticare la camminata o la corsa consapevole, prestando attenzione al ritmo del respiro e ai panorami e ai suoni dell'ambiente circostante.
- Impegnarsi in attività che promuovono una connessione più profonda con la natura durante l'esercizio fisico, come ad esempio:



BAGNO NELLA FORESTA (FOREST BATHING)

Rallentare e immergersi nelle energie curative della foresta camminando o meditando tra gli alberi. Praticate l'Earthing (consiste nel contatto diretto della pelle con la terra), camminando a piedi nudi o sdraiati a pelle nuda in luoghi naturali.



ESERCIZIO ALL'APERTO E MEDITAZIONE

Praticare queste discipline in ambienti naturali per migliorare il rilassamento e la pace interiore. Camminare nei luoghi che vi attraggono di più vi assicura di avere abbastanza tempo per osservare e connettervi con il luogo che state visitando con rispetto.



NUOTARE IN ACQUE LIBERE

Godere dei benefici terapeutici del nuoto in laghi, fiumi o mare, entrando in contatto con l'elemento acqua e gli ecosistemi circostanti.



PRATICA VICINO AL MARE

Godere del ricco ambiente vicino al mare e sentirsi più rilassati e sani.



Cofinanziato
dall'Unione europea



www.bluegreenexercise.eu



BlueGreen Exercise for well-being



bluegreenexercise

CONSIGLI PER IL BENESSERE

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

COLTIVARE ATTRAVERSO NATURA **EMOZIONI L'ESERCIZIO** **POSITIVE FISICA IN**

Dedicare del tempo all'esercizio solitario in natura per riflettere sui propri pensieri ed emozioni interiori: svolgere attività fisiche/sportive in solitaria in ambienti naturali, lasciando spazio all'introspezione ed alla scoperta di sé.

- Praticate la meditazione in solitaria o esercizi di mindfulness in luoghi appartati all'aperto, connettendovi profondamente con il mondo naturale e con il vostro io interiore.
- Scoprire, sentire ed evocare consapevolmente emozioni positive durante e dopo l'esercizio fisico!

PROGETTI DI RESTAURO ECOLOGICO

Partecipate ad iniziative di conservazione che coinvolgono l'attività fisica e la gestione dell'ambiente:

- Attività di volontariato per la piantumazione di alberi.
- Partecipazione in progetti di manutenzione dei sentieri.
- Coinvolgimento in progetti di pulizia di parchi o spiagge nella vostra zona.



LABORATORI DI ECOPSICOLOGIA

Combinare esercizi nella natura e discussioni di gruppo per esplorare i benefici psicologici della natura e farvi riscoprire la vostra innata purezza di vivere nella natura.

Partecipare a laboratori di Ecopsicologia di gruppo all'aperto, che comprendono il risveglio dei sensi, riflessioni e attività di eco-consapevolezza.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Progetto: BLUE GREEN, NR. 101134226