

B1.27.2 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.2 Culture : La nature comme thérapie dans les Picos de Europa et les Pyrénées

» <https://espanol.colangue.fr/culture/tu-persona-vitamina-libro>

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan al cuidado personal y a la salud mental.

En los Picos de Europa y los Pirineos la naturaleza ayuda a la salud **mental**. Muchas personas visitan estos lugares para caminar y respirar el aire puro. Estar en la montaña reduce el estrés porque desconectas de la ciudad. Algunas personas van para **encontrarse** y practicar el amor propio. Además los **psicólogos** recomiendan estos lugares para relajarse mentalmente. La naturaleza es importante porque ayuda a **darse cuenta** de las necesidades. Es un espacio ideal para el **autocuidado**. La tranquilidad de las montañas es como una medicina para la **depresión**. En estos lugares es fácil **recibir** paz porque hay mucho silencio y calma.

Découvrez comment les Picos de Europa et les Pyrénées aident au soin de soi et à la santé mentale.

*Dans les Picos de Europa et les Pyrénées, la nature aide à la santé **mentale**. Beaucoup de personnes visitent ces lieux pour marcher et respirer l'air pur. Être en montagne réduit le stress parce que l'on déconnecte de la ville. Certaines personnes y vont pour **se retrouver** et pratiquer l'amour de soi. De plus, les **psychologues** recommandent ces endroits pour se détendre mentalement. La nature est importante car elle aide à **prendre conscience** de ses besoins. C'est un espace idéal pour le **soin de soi**. La tranquillité des montagnes est comme un remède contre la **dépression**. Dans ces lieux, il est facile de **recevoir** la paix car il y a beaucoup de silence et de calme.*

B1.27.2 La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.2 La nature comme thérapie dans les Picos de Europa et les Pyrénées

<https://espagnol.colangue.fr/culture/tu-persona-vitamina-libro>



Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Por qué la gente visita los Picos de Europa y los Pirineos?
2. ¿Para qué los psicólogos recomiendan estos lugares?
3. ¿Prefieres la playa o la montaña para relajarte? ¿Por qué?
4. ¿Crees que la naturaleza es importante para la salud mental? Explica tu respuesta.
5. ¿Qué otras actividades, además de caminar, crees que se pueden hacer en la montaña para reducir el estrés?