

# PROGRAMA D'ACTIVITATS DE BENESTAR I SALUT A LA NATURA

El **projecte GiroNat** té com a objectiu impulsar la biodiversitat i infraestructura ecològica per portar la ciutat cap a la renaturalització urbana, transformant Girona en una ciutat més verda, resilient i saludable.



## Activitats de reconexió amb la natura

Passejades guiades en entorns naturals i amb un seguit de propostes per enfortir la reconexió de la natura, la Salut i el Benestar Psicocorporal. Els beneficis en la salut i el benestar es potencien, gràcies a un contemplar i estimular els sentits, caminar lent i amb presència, l'aerobiologia forestal, espais de silenci i relaxació, la respiració conscient i una reconexió amb l'entorn natural a través del cos, ment i emocions.

## Activitats d'activació del metabolisme i reducció de l'estrès

Exercicis corporals suaus, posturals i estiraments a la natura. Amb aquestes activitats busquem fomentar la bona forma física, la salut, longevitat, i cultivar les nostres pròpies facultats.

## Activitats de voluntariat

Activitats obertes a la participació de la ciutadania per col·laborar amb la millora de la biodiversitat de la ciutat, com l'estudi de la qualitat del riu, el seguiment d'ocells dels jardins, jornades d'extracció de flora invasora o recollides de residus, entre d'altres.

# PROGRAMA D'ACTIVITATS DE BENESTAR I SALUT A LA NATURA A GIRONA

## Programació durant la Setmana Natura 2024

- 23 de maig. Activació del metabolisme i reducció de l'estrès. – Domeny**  
**10h a 12h.** Pràctiques basades en els principis del Ioga/Qigong per millorar la flexibilitat i la tonificació de les diferents cadenes musculars.
- 23 de maig. Reconnecta amb la natura. – Palau Sacosta.**  
**17h a 18h.** Passejades guiades en entorns naturals i amb un seguit de propostes per enfortir la reconexió de la natura, la Salut i el Benestar Psicocorporal.
- 25 de maig. Reconnecta amb la natura. – Palau Sacosta.**  
**10h a 12h.** Passejades guiades en entorns naturals i amb un seguit de propostes per enfortir la reconexió de la natura, la Salut i el Benestar Psicocorporal.
- 25 de maig. Seguiment dels ocells dels jardins – Passeig de la Devesa.**  
**8h a 10h.** Aquest projecte de ciència ciutadana consisteix en comptabilitzar els ocells que visiten els nostres jardins. L'Associació de Naturalistes de Girona realitza aquests censos d'ocells nidificants dos cops l'any
- 26 de maig. Seguiment del Projecte Rius a l'Onyar. – Pl. Catalunya (Girona).**  
**11h a 13h.** Vols venir a ajudar als Naturalistes de Girona a analitzar l'aigua, identificar macroinvertebrats aquàtics i mesurar el cabal del riu?
- 28 de maig. Activació del metabolisme i reducció de l'estrès. – Domeny**  
**10h a 12h.** Exercicis corporals suaus, posturals i estiraments a la natura. Amb aquestes activitats busquem fomentar la bona forma física, la salut, longevitat, i cultivar les nostres pròpies facultats.
- 30 de maig. Reconnecta amb la natura. – Palau Sacosta.**  
**17h a 18h.** Passejades guiades en entorns naturals i amb un seguit de propostes per enfortir la reconexió de la natura, la Salut i el Benestar Psicocorporal.
- 1 de juny. Reconnecta amb la natura. – Palau Sacosta.**  
**10h a 12h.** Passejades guiades en entorns naturals i amb un seguit de propostes per enfortir la reconexió de la natura, la Salut i el Benestar Psicocorporal.
- 4 de juny. Activació del metabolisme i reducció de l'estrès. – Domeny**  
**10h a 12h.** Passejades guiades en entorns naturals i amb un seguit de propostes per enfortir la reconexió de la natura, la Salut i el Benestar Psicocorporal.

Vols participar? Contacta'ns a [nmaristany@xcn.cat](mailto:nmaristany@xcn.cat)

