

Hola amigos,

Hace poco he leído un artículo que dice “La ciencia explica cómo cambia tu cerebro cuando haces senderismo.

Hay estudios científico que han revelado que actividades como el senderismo provocan una serie de cambios fisiológicos y mentales positivos para la salud. El contacto con la naturaleza te despeja la mente, te ayuda a desconectar con lo cual aumenta la creatividad y la concentración, cargas pilas y recuperas el ánimo, en definitiva, te hace sentir mejor contigo mismo.

Por supuesto que no es la panacea pero tiene múltiples efectos positivos sobre nuestra mente, cuerpo y vida social.

Por todo esto os invito a seguir practicándolo y los que no lo hayáis hecho aún os animo a ello.

Os recuerdo que tenéis disponible el programa del 2017 en nuestra página web y en secretaria.

Teresa Minguela - Delegada