

T'agrada caminar per la costa?

Pots ajudar-nos a provar la teràpia basada en la natura!

Participa en una prova pilot per estudiar la implementació d'una **teràpia basada en la natura** (teràpies que ajuden les persones a connectar amb els elements naturals disponibles en el seu entorn).

Només per participar, t'obsequiem amb un val perquè facis un curs trimestral sobre benestar físic i/o emocional en un centre cívic (valorat en 30-50 €).



resonate

RESILIENCE THROUGH
NATURE-BASED THERAPIES



The Resonate project is funded by the European Union's Horizons Europe Research and Innovation programme under grant agreement No. 101081420 and co-funded by the UK Research and Innovation grant award No. 10063874



Photo by Chan Lee on Unsplash

Requisits per participar

- Tenir entre 40 i 65 anys.
- Tenir autonomia per a fer exercici físic d'una intensitat moderada.
- Fer exercici físic equivalent a passejar activament menys d'una hora i mitja a la setmana.
- Comprometre's a fer tres passejades d'una hora cada setmana a Barcelona, entre el 10 i el 28 de juny.
- Entendre el català o el castellà.
- Disposar d'un telèfon mòbil.

Què cal fer com a participant?

Hauràs de fer tres passejades d'una hora cada setmana durant tres setmanes en zones costaneres de Barcelona (prop de l'hospital del Mar o la platja del Bogatell).

Hauràs de fer una avaluació física i respondre un qüestionari tant abans com després del pilot i, a més, respondre un qüestionari a través d'una aplicació mòbil al final de cada passejada.

**Escaneja el codi QR
per participar o
rebre més
informació!**

