

**¿Te gusta caminar por la costa?**

**¡Puedes ayudarnos a probar la terapia basada en la naturaleza!**

Participa en una prueba piloto para probar la implementación de una terapia basada en la naturaleza (terapias que ayudan a las personas a conectar con los elementos naturales de su entorno).

Solo por participar, te obsequiamos con un vale para que hagas un curso trimestral sobre bienestar físico y/o emocional en un centro cívico (valorado 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

## Requisitos para participar

- Tener entre 40 y 56 años.
- Tener autonomía para hacer ejercicio de intensidad moderada.
- Hacer ejercicio físico equivalente a pasear activamente menos de una hora y media a la semana.
- Comprometerse a hacer tres paseadas de una hora cada semana en Barcelona, entre el 10h al 18 de junio.
- Entender el catalán o el castellano.
- Tener un teléfono móvil.

## ¿Qué hay que hacer como participante?

Deberás asistir a tres paseos de una hora cada semana durante tres semanas en la zona costera de Barcelona (cerca del Hospital del Mar o la playa de Bogatell). Deberás realizar una evaluación física y responder un cuestionario tanto antes como después del piloto y, además, responder un cuestionario a través de una aplicación móvil al final de cada paseo.

**Escanea el código QR para participar o recibir más información.**

