

ÍNDICE

DISFRUTAR DE LA NATURALEZA DURANTE TODA LA VIDA

*Diez propuestas para
compartir, cuidar y vivir mejor
en contacto con la naturaleza.*



UNA GUÍA PARA
TODAS LAS EDADES
Y TODAS LAS
ESTACIONES

Pequeñas experiencias
que mejoran nuestro bienestar,
nuestras relaciones
y el mundo que compartimos.



COMPARTIR LA NATURALEZA
*El tiempo compartido
también cuida*

La naturaleza como espacio para
fortalecer las relaciones y disfrutar
juntos.



LA NATURALEZA
CUIDA EL PLANETA
*Pequeñas acciones,
grandes cambios*

Cómo contribuir al cuidado del
entorno desde los gestos
cotidianos.



MIRAR LA NATURALEZA
CON OTROS OJOS
*Descubrir, recordar y
disfrutar sin prisas*

Aprender a observar, despertar
recuerdos y redescubrir la belleza
de lo cotidiano.



LA NATURALEZA ENSEÑA
Y DESPIERTA
*Curiosidad, aprendizaje
y asombro*

La naturaleza como escuela
para todas las edades.



UNA NATURALEZA AL ALCANCE
DE TODAS LAS PERSONAS
Accesible, cercana e inclusiva

Cómo adaptar los entornos y las
experiencias para que nadie quede
excluido.



LA NATURALEZA INSPIRA
Y DA SENTIDO
*Parar, agradecer y encontrar
lo importante*

Un espacio para la reflexión, la
gratitud, el propósito y la esperanza.



LA NATURALEZA QUE CUIDA
Bienestar, salud y calidad de vida

La naturaleza como aliada para mejorar
el bienestar físico, emocional, social
y espiritual durante toda la vida.



LA NATURALEZA CONECTA
Y TRANSFORMA

*Cuando pequeños gestos
cambian nuestra forma de vivir*

Una invitación final a convertir
la inspiración en compromiso y acción
cada día.



LA NATURALEZA DA ENERGÍA
Y ALEGRÍA
*Pequeños momentos que
cambian el ánimo*

Experiencias sencillas que aportan
vitalidad, optimismo y ganas de vivir.



LA NATURALEZA UNE GENERACIONES
Compartir, aprender y construir recuerdos juntos

La riqueza de disfrutar la naturaleza entre abuelos, nietos, familias y comunidades.
Aprender unos de otros, transmitir valores y crear recuerdos que perduran.