

ADVICE FOR WELL BEING



CULTIVATE POSITIVE EMOTIONS VIA EXERCISE IN NATURE

Dedicate time for solitary exercise in nature to reflect on your inner thoughts and emotions:

- Take solitary exercise in natural settings, allowing space for introspection and self-discovery.
- Practice solo meditation or mindfulness exercises in secluded outdoor spots, connecting deeply with the natural world and your inner self.
- Consciously, discover, feel and evoke positive emotions during and after exercise!

ECOLOGICAL RESTORATION PROJECTS

Get involved in conservation efforts that involve physical activity and environmental stewardship:

- Volunteer for tree planting initiatives,
- Volunteer in trail maintenance projects
- Volunteer for park or beach cleanups in your local area.



ECOPSYCHOLOGY WORKSHOPS

Combine exercise in nature and group discussions to explore the psychological benefits of nature and let yourself discover again your innate purity of nature-like living.

Participate in outdoor group ecotherapy workshops, which include awakening the senses, reflections, and eco-awareness activities



THE IDEA

Combine exercise in nature and the application of ecopsychology to develop motivation for exercise and well-being.

DEVELOP HEALTH AND MENTAL HEALTH VIA EXERCISE IN NATURE

develop motivation for exercise and well-being

learn ecopsychology techniques for activities in nature

develop interesting sports experiences in nature

educate participants on enjoy deeper exercise

WE WILL BE ORGANISING ACTIVITIES IN THE EUROPEAN SPORTS WEEK 23-29/9/24



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project BLUE GREEN, NR. 101134226

<https://bluegreenexercise.eu/>
[f /BlueGreenExercise](#)



WELCOME TO ECOPSYCHOLOGY!

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

ECOPSYCHOLOGY AND EXERCISE IN NATURE

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

WHAT IS ECOPSYCHOLOGY!

Ecopsychology is a new direction in Psychology that aims to include the natural environment in understanding the human psyche and behaviour. Ecopsychology is a way of looking at human beings and the world no longer as if they were two separate and independent things but recognising how much we are part of life and this beautiful green and blue planet.



WHY IS IMPORTANT

In modern society, people have lost their connection with the natural world and the way of being part of the global net of life. This leads to internal and external loss of balance and understanding of an innate way of living. Humans and nature have consequences of this broken link. Ecopsychology entered the scientific field to restore this disconnection with the tools of psychology and psychotherapy.

HOW TO ADOPT ECOPSYCHOLOGY

SPEND TIME IN NATURE

- Take regular walks in parks, forests, or by the sea.
- Engage in outdoor activities such as hiking, camping, or gardening.
- Practice mindfulness in natural surroundings, focusing on your senses and the present moment.
- Participate in physical activities which involve nature (yoga, tai chi, sailing, beach sports)
- Use nature as your gym: Perform bodyweight exercises, such as walking, stretching, and dancing, in parks, forests, or beaches.

REFLECT AND RECONNECT

- Reflect on your relationship with nature and its impact on your well-being.
- Write about your experiences in nature and the emotions they evoke.
- Practice gratitude for the beauty and abundance of the natural world.

CULTIVATE ENVIRONMENTAL AWARENESS

- Learn about local ecosystems and wildlife.
- Educate yourself about environmental issues and sustainable living practices.
- Reduce your ecological footprint by conserving resources and minimising waste.

FOSTER A SENSE OF CONNECTION

- Participate in exercise activities in nature.
- Create nature activities with friends and family.
- Develop emotional intelligence and cultivate positive emotion in nature activities.
- Join ecopsychology workshops or groups to connect with like-minded individuals.

With the **Blue-Green Project**, we can cultivate a more profound connection by re-awakening our inner biophilia and promoting greater ecological awareness for well-being. Let's journey towards activities in nature! Combining ecopsychology with exercise in nature can enhance physical fitness, mental well-being, and ecological consciousness, fostering a more profound sense of connection.

MINDFUL MOVEMENT IN NATURE EXERCISE ACTIVITIES

- Incorporate mindfulness into your exercise routine by focusing on the sensations of your body as you move through natural landscapes.
- Practice mindful walking or running, paying attention to the rhythm of your breath and the sights and sounds of the environment around you.
- Engage in activities that promote a deeper connection with nature while exercising, such as:

FOREST BATHING

Slow down and immerse yourself in the healing energies of the forest while walking or meditating among the trees. Practice Earthing (grounding) by standing or walking barefoot or lying with bare skin in natural places.

OUTDOOR EXERCISE & MEDITATION

Practice these disciplines in natural settings to enhance relaxation and inner peace. Hiking in places that attract you the most ensures that you have enough time to observe and connect with the place you are visiting with respect

SWIMMING IN NATURAL WATER

Enjoy the therapeutic benefits of swimming in lakes, rivers, or the sea, connecting with the water element and surrounding ecosystems

PRACTICE NEXT TO THE SEA

Enjoy the rich environment next to the sea and feel relaxed and healthier



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΥΕΞΙΑ

BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

Co-funded by
the European Union



MéδιοTe
comunidade
intermunicipal



ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Αφιερώνουμε χρόνο για μοναχική άσκηση στη φύση για να αναλογιστούμε τις εσωτερικές μας σκέψεις και τα συναισθήματά μας:

- μοναχική άσκηση σε φυσικά περιβάλλοντα, αφήνοντας χώρο για ενδοσκόπηση και αυτο-ανακάλυψη.
- ασκήσεις διαλογισμού ή ενσυνειδητότητας σε απομονωμένα υπαίθρια σημεία, συνδέοντας βαθιά με τον φυσικό κόσμο και τον εσωτερικό μας εαυτό.
- Συνειδητά, ανακαλύπτουμε, νιώθουμε και προκαλούμε θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση!

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Συμμετέχουμε σε εθελοντικές προσπάθειες προστασίας του περιβάλλοντος που περιλαμβάνουν σωματική δραστηριότητα:

- Πρωτοβουλίες δενδροφύτευσης
- Έργα συντήρησης μονοπατιών
- Καθαρισμούς πάρκων ή παραλιών



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Συνδυάζουμε την άσκηση στη φύση με ομαδικές συζητήσεις για να εξερευνήσουμε οφέλη της φύσης στην ψυχολογία μας και αφήνουμε τον εαυτό μας να ανακαλύψει ξανά την έμφυτη αγνότητα της ζωής που στη φύση. Συμμετέχουμε σε υπαίθρια ομαδικά εργαστήρια οικοψυχολογίας, τα οποία περιλαμβάνουν αφύπνιση των αισθήσεων, αναστοχασμούς και δραστηριότητες οικολογικής ευαισθητοποίησης



BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

Η ΙΔΕΑ

Συνδυάζουμε την άσκηση στη φύση και την εφαρμογή της οικοψυχολογίας για να αναπτύξουμε ισχυρά κίνητρα, για άσκηση και ευεξία.

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

αναπτύσσουμε κίνητρα για άσκηση και ευεξία

μαθαίνουμε τεχνικές οικοψυχολογίας για δραστηριότητες στη φύση

δημιουργούμε ενδιαφέρουσες αθλητικές εμπειρίες στη φύση

μαθαίνουμε να απολαμβάνουμε περισσότερο την άσκηση στη φύση

ΟΡΓΑΝΩΝΟΥΜΕ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 23-29/9/24

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project BLUE GREEN, NR. 101134226

<https://bluegreenexercise.eu>

[f /BlueGreenExercise](#)

VisitMalta

ΣΑΣ ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ!

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η Οικοψυχολογία είναι μια νέα κατεύθυνση στην Ψυχολογία που στοχεύει να συμπεριλάβει το φυσικό περιβάλλον στην κατανόηση της ανθρώπινης ψυχής και συμπεριφοράς. Με την Οικοψυχολογία στοχεύουμε να βλέπουμε την ανθρώπινη ύπαρξη και τον κόσμο, όχι σαν να ήταν δύο ξεχωριστά και ανεξάρτητα πράγματα, αλλά προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε πως είμαστε μέρος της ζωής και αυτού του πανέμορφου πράσινου και μπλε πλανήτη.



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

Στη σύγχρονη κοινωνία, οι άνθρωποι έχουν χάσει τη σύνδεσή τους με τον φυσικό κόσμο και τον τρόπο να είναι μέρος του δικτύου της ζωής. Αυτό οδηγεί σε εσωτερική και εξωτερική απώλεια ισορροπίας και κατανόησης της ζωής. Οι άνθρωποι έχουν υποστεί τις συνέπειες αυτού του σπασμένου δεσμού με το περιβάλλον. Η Οικοψυχολογία μπήκε στον επιστημονικό χώρο για να αποκαταστήσει αυτή την αποσύνδεση με τα εργαλεία της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας.

ΠΩΣ ΘΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΝΑΜΕ ΧΡΟΝΟ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

- Κάνουμε τακτικές βόλτες σε πάρκα, δάση ή στη θάλασσα
- Ασχολούμαστε με υπαίθριες δραστηριότητες, όπως πεζοπορία, κάμπινγκ ή κηπουρική
- Εξασκούμε στην ενσυνειδητότητα σε φυσικό περιβάλλον, εστιάζοντας στις αισθήσεις και στο παρόν
- Συμμετέχουμε σε δραστηριότητες άσκησης στη φύση (sur, yoga, taichi, ιστιοπλοία, αθλήματα παραλίας)
- Χρησιμοποιούμε τη φύση σαν γυμναστήριο: ασκήσεις με το σωματικό βάρος, περπάτημα, διατάσεις, χορός κτλ

ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ

- Σκεφτόμαστε τον αντίκτυπο της ενασχόλησης με τη φύση στην ευημερία μας
- Καταγράφουμε τις εμπειρίες μας και τα συναισθήματα που προκαλούν
- Αναπτύσσουμε αισθήματα ευγνωμοσύνης για την ομορφιά και την αφθονία του φυσικού κόσμου

ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

- Μαθαίνουμε για τα τοπικά οικοσυστήματα
- Εκπαιδευόμαστε για βιώσιμες πρακτικές και περιβαλλοντικά ζητήματα
- Εξοικονομούμε πόρους και ελαχιστοποιούμε τα απόβλητα
- Προάγουμε την περιβαλλοντική συνείδηση

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Συμμετέχουμε σε δραστηριότητες στη φύση
- Δημιουργούμε δράσεις στη φύση με φίλους και οικογένεια.
- Αναπτύσσουμε τη συναισθηματική νοημοσύνη και καλλιεργήστε θετικά συναισθήματα ως προς τις δραστηριότητες της φύσης
- Συμμετέχουμε σε εργαστήρια ή ομάδες οικοψυχολογίας

Με το Blue-Green Project, μπορούμε να καλλιεργήσουμε μια πιο βαθιά σύνδεση, αφυπνίζοντας εκ νέου την συνδεσή μας με τη φύση και προωθώντας μεγαλύτερη οικολογική συνείδηση για ευημερία. Ας ασχοληθούμε με δραστηριότητες στη φύση!
Ο συνδυασμός της οικοψυχολογίας με την άσκηση στη φύση μπορεί να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση, την ψυχική ευεξία και την οικολογική συνείδηση, ενισχύοντας μια πιο βαθιά αίσθηση σύνδεσης με το περιβάλλον.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

- Ενσωματώνουμε την ενσυνειδητότητα στη ρουτίνα άσκησης, εστιάζοντας στις αισθήσεις του σώματός σας καθώς βρισκόμαστε στη φύση
- Εξασκούμε στο περπάτημα ή τρέξιμο, προσέχοντας τον ρυθμό της αναπνοής μας, τις εικόνες και τους ήχους του περιβάλλοντος γύρω μας.
- Συμμετέχουμε σε δραστηριότητες που προάγουν μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση κατά την άσκηση, όπως:



ΝΟΙΩΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Επιβραδύνουμε και βυθιζόμαστε στις θεραπευτικές ενέργειες του δάσους ενώ περπατάμε ή διαλογίζομαστε ανάμεσα στα δέντρα. Εξασκούμε στη γείωση στέκοντας ή περπατώντας ξυπόλητοι ή ξαπλώνοντας σε φυσικά μέρη.



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Ασκούμαστε σε φυσικά περιβάλλοντα για να ενισχύσουμε τη χαλάρωση και την εσωτερική γαλήνη. Η πεζοπορία σε μέρη που σας προσελκύουν περισσότερο διασφαλίζει ότι έχετε αρκετό χρόνο για να παρατηρήσετε και να συνδεθείτε με το μέρος που επισκέπτεστε με σεβασμό



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΝΕΡΟ

Απολαμβάνουμε τα θεραπευτικά οφέλη της κολύμβησης σε λίμνες, ποτάμια ή θάλασσα, συνδέοντας το στοιχείο του νερού και τα γύρω οικοσυστήματα



ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΠΛΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Απολαμβάνουμε το πλούσιο περιβάλλον δίπλα στη θάλασσα και νιώθουμε χαλαροί και πιο υγιείς



CONSELHOS PARA O BEM ESTAR

BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

Co-funded by
the European Union



MédioTejo
comunidade intermunicipal



CULTIVAR EMOÇÕES POSITIVAS ATRAVÉS DA ATIVIDADE DESPORTIVA NA NATUREZA

Dedique tempo ao exercício físico individual na natureza para refletir sobre os seus pensamentos e emoções interiores:

- Individualmente, permita espaço para a introspeção e autodescoberta.
- Pratique meditação a solo ou exercícios de atenção plena/mindfulness em locais isolados ao ar livre, ligando-se à envolvente e ao seu eu interior.
- De forma consciente, descubra, sinta e evoque emoções positivas durante e após o exercício!

PROJETOS DE REABILITAÇÃO ECOLÓGICA

Envolva-se em iniciativas de recuperação ou reabilitação ambiental que envolvam atividade física:

- Voluntariado em iniciativas de plantação de árvores
- Voluntariado em projetos de manutenção de trilhos e percursos
- Voluntariado para limpeza de parques ou praias na sua área



WORKSHOPS DE ECOPSICOLOGIA

Combine atividade desportiva na natureza e debates em grupo para explorar os benefícios para o bem-estar físico e psicológico. Permita-se redescobrir uma ligação mais próxima aos elementos naturais que nos rodeiam.

Participe em workshops de Ecoterapia em grupo ao ar livre, que incluam o despertar dos sentidos, a reflexão e a consciencialização ambiental.



BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

A IDEIA

Combinar o desporto na natureza e a aplicação da Ecopsicologia para desenvolver a motivação para a atividade física e o bem-estar.

DESENVOLVER A SAÚDE E A SAÚDE MENTAL ATRAVÉS DO DESPORTO NA NATUREZA

- desenvolver a motivação pela atividade física e o bem-estar
- aprender técnicas de Ecopsicologia para atividades na natureza
- desenvolver experiências desportivas interessantes na natureza
- treinar os participantes sobre os benefícios de uma atividade física mais regular

IREMOS ORGANIZAR ATIVIDADES NA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO 23-29/9/2024

Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos. Projeto BLUE-GREEN EXERCISE FOR WELL-BEING, NR. 101134226.

<https://bluegreenexercise.eu/>
f /BlueGreenExercise

VisitMalta

BEM VINDO/A À ECOPSICOLOGIA!

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

ECOPSICOLOGIA ED ESERCIZIO NELLA NATURA

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

O QUE É A ECOPSICOLOGIA!

A Ecopsicologia é uma nova área que visa incluir o ambiente natural na compreensão da psique e do comportamento humano. A Ecopsicologia é uma forma de ver os seres humanos e o mundo, já não como duas coisas separadas e independentes, mas reconhecendo o quanto somos parte da vida deste nosso planeta verde e azul.



PORQUE É IMPORTANTE

Na sociedade atual, perdeu-se em grande parte a ligação ao mundo natural e aos elementos da natureza que rodeiam o nosso dia a dia. Isto leva a uma perda de equilíbrio interior e exterior e de entendimento de um modo de viver inato. Os seres humanos e a natureza sofrem as consequências dessa rutura. A Ecopsicologia surge como ferramenta para restaurar esta desconexão, juntando técnicas da psicologia e da psicoterapia.

COMO ADOTAR A ECOPSICOLOGIA:

PASSE TEMPO NA NATUREZA

- Faça caminhadas regulares em parques, florestas ou à beira rio.
- Envolver-se em atividades ao ar livre, como caminhadas, campismo ou jardinagem.
- Pratique mindfulness em ambientes naturais, concentrando-se nos seus sentidos e no momento presente.
- Participe em atividades físicas que envolvem a natureza (sup, yoga, tai chi, vela, desportos náuticos).
- Use a natureza como um ginásio: faça exercício, como caminhadas, alongamentos e danças, em parques, florestas ou praias.

REFLETIR E RECONECTAR

- Reflita sobre a sua relação com a natureza e seu impacto no seu bem-estar.
- Escreva sobre as suas experiências na natureza e as emoções que elas evocam.
- Reconheça a beleza e abundância dos elementos naturais que nos rodeiam.

CULTIVE A CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

- Aprenda sobre os ecossistemas locais e a vida selvagem.
- Saiba mais sobre questões ambientais e práticas de vida sustentável.
- Reduza a sua pegada ecológica conservando recursos e minimizando o desperdício.

FOMENTE UM SENTIMENTO DE CONEXÃO

- Participe em atividades físicas na natureza.
- Crie atividades na natureza com amigos e familiares.
- Desenvolva e cultive emoções positivas em atividades na natureza.
- Participe em workshops ou grupos de Ecopsicologia, ligando-se a pessoas com as mesmas preocupações.

Com o **Projeto Blue-Green** podemos cultivar uma conexão mais profunda despertando a nossa biofilia interior, promovendo uma maior consciência ambiental para o bem-estar. Intraprendamos um novo caminho entre os benefícios da natureza! Combinar a ecopsicologia com o exercício físico na natureza pode melhorar a forma física, o bem-estar mental e a consciência ambiental, favorecendo um senso de conexão mais profundo.

MINDFULNESS ED ATTIVITÀ IN NATURA

- Concentrarsi sulle sensazioni del proprio corpo mentre ci si muove in paesaggi naturali.
- Praticare la camminata o la corsa consapevole, prestando attenzione al ritmo del respiro e ai panorami e ai suoni dell'ambiente circostante.
- Impegnarsi in attività che promuovono una connessione più profonda con la natura durante l'esercizio fisico, come ad esempio:

BAGNO NELLA FORESTA (FOREST BATHING)

Rallentare e immergersi nelle energie curative della foresta camminando o meditando tra gli alberi. Praticare l'Earthing (consiste nel contatto diretto della pelle con la terra), camminando a piedi nudi o sdraiati a pelle nuda in luoghi naturali.

ESERCIZIO ALL'APERTO E MEDITAZIONE

Praticare queste discipline in ambienti naturali per migliorare il rilassamento e la pace interiore. Camminare nei luoghi che vi attraggono di più vi assicura di avere abbastanza tempo per osservare e connettervi con il luogo che state visitando con rispetto.

NUOTARE IN ACQUE LIBERE

Godere dei benefici terapeutici del nuoto in laghi, fiumi o mare, entrando in contatto con l'elemento acqua e gli ecosistemi circostanti.

PRATICA VICINO AL MARE

Godere del ricco ambiente vicino al mare e sentirsi più rilassati e sani.



PARIRI GĦAS-SAĦĦA MENTALI U FIZIKA

BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

Co-funded by
the European Union



MédioTe
comunidade
intermunicipal



RIFLESSJONI U KONTEMPLAZZJONI

Iddedika ħin għall-eżerċizzju fin-natura biex tirrifletti fuq il-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tiegħek:
-Imxi jew uża r-rota f'ambjenti naturali sabiex issib lilek innifsek.
-Aghmel meditazzjoni jew eżerċizzji ta' mindfulness f'postijiet għal kwiet fil-beraħ, sabiex tingħaqad mal-elementi tan-natura ta' madwarek.
-Hu ktejjeb miegħek biex tikteb l-ispirazzjonijiet u l-għarfien li tesperjenza waqt is-sessjonijiet tiegħek ta' eżerċizzju jew ta' meditazzjoni fil-beraħ.

PROĠETTI TA' RESTAWR EKOLOĠIKU

Ingħaqad fl-isforzi ta' konservazzjoni li jinvolvu attivitajiet fiżiċi u ħarsien ambjentali, bħal:
-Volontarjat f'inizjattivi ta' thawwil tas-siġar.
-Volontarjat fil-manutenzjoni u tindif ta' mogħdijiet fil-kampanja.
-Volontarjat għat-tindif tal-gonna pubbliċi jew tal-bajjiet fil-lokalita' tiegħek.



WORKSHOPS U RTIRI TA' EKOPSIKOLOĠIJA:

Attendi sessjonijiet ta' taħrig ta' ekopsikoloġija li jintegraw l-eżerċizzju bi prattici ambjentali:
-Attivitajiet differenti bħal mixi, ikkampjar, u diskussjonijiet fi gruppi, biex tgħaraf tifhem l-benefiċċji psikoloġiċi tan-natura u skopri mill-gdid l-essenza ta' għajxien fl-ambjent naturali.
-Ipparteċipa f'workshops ta' ekoterapija fil-beraħ, li jinkludu tqanqil tas-sensi, riflessjonijiet, u attivitajiet ta' kuxjenza ekoloġika.



BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

L-IDEA

Taħlita ta' eżerċizzju fin-natura u l-applikazzjoni tal-ekopsikoloġija biex tiżviluppa motivazzjoni għall-eżerċizzju u l-benessri

TIŻVILUPPA SAĦĦA U SAĦĦA MENTALI PERMEZZ TA' EŻERĊIZZJU FIN-NATURA.

Tiżviluppa saħħa fiżika u mentali permezz ta' eżerċizzju fin-natura

Tgħalliem teknika ta' ekopsikoloġija għal attivitajiet fin-natura.

Tiżviluppa esperjenzi sportivi interessanti fin-natura

Edukazzjoni lill-partecipanti biex igawdu eżerċizzju aktar fil-fond

AĦĦNA SE NKUNU QED N ORGANIZZAW ATTIVITAJIET FIL-GIMGĦA EWROPEA TAL-ISPORT 23-29/9/24

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project BLUE GREEN, NR. 101134226

<https://bluegreenexercise.eu>
f /BlueGreenExercise

VisitMalta

NISKOPRU L-EKOPSIKOLOGIJA!

BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

L-EKOPSIKOLOGIJA U L-EŻERĊIZZJU FIN-NATURA

BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

X'INHI L-EKOPSIKOLOGIJA?

L-Ekopsikologija hija perspettiva ġdida fil-Psikologija, li għandha l-għan li tinkludi l-ambjent naturali fl-għarfien tal-psjike u l-imġieba umana. L-Ekopsikologija hija mod kif tħares lejn il-bnedmin u d-dinja mhux bħala żewġ entitajiet separati u ndipendenti, iżda tirrikonoxxi kemm aħna parti integrali mill-ħajja u mill-ħolqien ta' madwarna.



GHALIEX L-EKOPSIKOLOGIJA HIJA IMPORTANTI?

Fis-soċjetà moderna, in-nies tilfu l-konnessjoni tagħhom mad-dinja naturali. Dan iwassal għal telf ta' bilanċ spiritwali u fiżiku, u jfixkel is-sens tal-qofol tal-ħajja. L-Ekopsikologija daħlet fil-qasam xjentifiku biex terġa tghaqqad flimkien dan id-distakk bl-ghodod tal-psikologija u l-psikoterapija.

KIF NADDOTTAW L-EKOPSIKOLOGIJA:

QATTA' HIN FIN-NATURA

- Imxi regolari fil-kampanja jew hdejn il-baħar.
- Ipparteċipa f'attivitajiet fil-beraħ bħal mixi, ikkampjar, jew hu hsieb il-ġnien.
- Ippraktika l-meditazzjoni f'ambjenti naturali, billi tiffoka fuq is-sensi tiegħek u fil-mument innifsu.
- Ipparteċipa f'attivitajiet fiżiċi li jinvolvu n-natura (SUP yoga, Tai chi, tbaħħir, għawm, sport hdejn il-baħar, eċċ).
- Uża l-ambjent naturali bħala l-gym tiegħek: Aghmel eżerċizzji li jinvolvu bodyweight training, stretching u/jew żfin fil-kampanja jew fil-bajjiet.

RAWWEM SENS TA' KONNESSJONI:

- Ipparteċipa f'attivitajiet fiżiċi fin-natura.
- Ohloq attivitajiet fin-natura jew hdejn il-baħar ma' hbieb u qraha.
- Żviluppa għarfien emozzjonali u kabbar fik emozzjonijiet pożittivi waqt li tagħmel attivitajiet fl-ambjent naturali.
- Attendi taħriġ ta' ekopsikologija u nġhaqqad ma' gruppi ta' ndividwi li jaqsmu l-istess hsibijiet.

HADDAN L-GHARFIEN AMBJENTALI

- Tgħallem dwar l-ekosistemi, l-flora u l-fauna lokali.
- Informa ruħek dwar kwestjonijiet ambjentali u prattiċi ta' ħajja sostenibbli.
- Naqqas l-impatt ekoloġiku tiegħek billi tikkonserva r-riżorsi u timminimizza l-iskart.

IRRIFLETTI U ERĠA' SIB LILEK INNIFSEK MILL-ĠDID

- Irrifletti fuq ir-relazzjoni tiegħek ma l-ambjent naturali u l-impatt tagħha fuq saħtek.
- Hu nota ta' l-esperjenzi u l-emozzjonijiet tiegħek fin-natura.
- Kun grat għas-sbuhija u l-abbundanza li tofri id-dinja naturali ta' madwarna.

Bil-Proġett **Blue-Green**, nistgħu infittxu li nsaħhu l-konnessjoni tagħna, magħna n-fusna u inġeddu il-paci interjuri, u it-tgawdija tal-ħolqien ta' madwarna, filwaqt li nkabru l-għarfien ekoloġiku li tant jagħmel ġid lil-saħhitna. Ejjew nersqu bi ħġarna lejn attivitajiet fin-natura! l-għaqda bejn l-ekopsikologija u l-eżerċizzju fl-ambjent naturali jista' jtejjeb il-kundizzjoni fiżika, is-saħħa mentali, u l-apprezzament ekoloġiku, b'hekk inheggu sens akbar u b'saħtu ta' konnessjoni, bejna u l-ambjent naturali ta' madwarna.

EŻERĊIZZJU TA' MINDFULNESS FL-AMBJENT NATURALI

- Kun mentalment preżenti fir-rutina tal-eżerċizzju tiegħek billi tiffoka biss fuqek innifsek waqt tkun għaddej fil-kampanja jew hdejn il-baħar.
- Ikkonċentra fuq l-eżerċizzju, għati kas ir-ritmu ta' nifsek, kif ukoll tal-hwejjeġ ta' madwarek, u l-hsejjes tan-natura.
- Ipparteċipa f'attivitajiet li jisaħhu konnessjoni fil-fond man-natura waqt l-eżerċizzju, bħal:



L-ENERĠIJA TAL-MASĠAR

Hu il-hin tiegħek biex tħoss l-enerġija terapewtika tas-siġar ta' madwarek waqt li timxi jew timmedita f'xi masġar.



EŻERĊIZZJU U MEDITAZZJONI FIL-BERAħ

Ippraktika dawn id-dixxiplini f'ambjenti naturali biex ittejjeb is-serħan u l-paċi interjuri.



GĦAWM FIL-BAħAR

Gawdi l-benefiċċji terapewtiċi tal-baħar, sabiex tħossok ħaga waħda mal-element tal-ilma innifsu u l-ekosistemi tal-madwar.



EŻERĊIZZJU HDEJN IL-BAħAR

Gawdi l-ambjent hdejn il-baħar sabiex tħossok aktar trankwil u b'saħħtek.



CONSIGLI PER IL BENESSERE

BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

COLTIVARE EMOZIONI POSITIVE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO IN NATURA

Dedicare del tempo all'esercizio solitario in natura per riflettere sui propri pensieri ed emozioni interiori: svolgere attività fisiche/sportive in solitaria in ambienti naturali, lasciando spazio all'introspezione ed alla scoperta di sé.

- Praticate la meditazione in solitaria o esercizi di mindfulness in luoghi appartati all'aperto, connettendovi profondamente con il mondo naturale e con il vostro io interiore.
- Scoprire, sentire ed evocare consapevolmente emozioni positive durante e dopo l'esercizio fisico!



PROGETTI DI RESTAURO ECOLOGICO

Partecipate ad iniziative di conservazione che coinvolgono l'attività fisica e la gestione dell'ambiente:

- Attività di volontariato per la piantumazione di alberi.
- Partecipazione in progetti di manutenzione dei sentieri.
- Coinvolgimento in progetti di pulizia di parchi o spiagge nella vostra zona.



LABORATORI DI ECOPSICOLOGIA

Combinare esercizi nella natura e discussioni di gruppo per esplorare i benefici psicologici della natura e farvi riscoprire la vostra innata purezza di vivere nella natura.

Partecipare a laboratori di Ecopsicologia di gruppo all'aperto, che comprendono il risveglio dei sensi, riflessioni e attività di eco-consapevolezza.



BLUE GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING

L'IDEA

Combinare sport in natura ed ecopsicologia per promuovere l'attività fisica ed il benessere.

PROMUOVERE LA SALUTE E IL BENESSERE MENTALE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO IN NATURA

- promuovere l'esercizio fisico ed il benessere
- apprendere le tecniche di ecopsicologia per riconnettersi con la natura
- realizzare esperienze sportive in natura
- educare i partecipanti a svolgere attività sportive consapevoli

PARTECIPA ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE ORGANIZZATE DURANTE LA
SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT 23-29/9/24



Cofinanziato dall'Unione europea



Cofinanziato dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Progetto: BLUE GREEN, NR. 101134226



www.bluegreenexercise.eu

BlueGreen Exercise for well-being

bluegreenexercise



VisitMalta

SCOPRIAMO L'ECOPSICOLOGIA

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

ECOPSICOLOGIA ED ESERCIZIO NELLA NATURA

**BLUE
GREEN**
EXERCISE FOR WELL-BEING

CHE COS'È L'ECOPSICOLOGIA?

L'Ecopsicologia è una nuova disciplina della psicologia che studia la correlazione tra la qualità dell'ambiente naturale ed il benessere interiore individuale. L'Ecopsicologia è un modo di guardare l'essere umano e il mondo non più come se fossero due cose separate e indipendenti tra loro, ma riconoscendo quanto noi stessi siamo parte della vita e di questo bel Pianeta verde e azzurro.

PERCHÈ È IMPORTANTE

Nella società moderna, le persone hanno perso la connessione con il mondo naturale. Ciò porta ad una perdita di equilibrio interno ed esterno. L'uomo e la natura infatti subiscono le conseguenze di questo legame interrotto. L'Ecopsicologia è entrata nel campo scientifico per ripristinare questa disconnessione con gli strumenti della psicologia e della psicoterapia.

COME ADOTTARE L'ECOPSICOLOGIA

TRASCORRERE DEL TEMPO IN NATURA

- Fare regolarmente passeggiate nei parchi, nelle foreste o in riva al mare.
- Impegnarsi in attività all'aperto come l'escursionismo, il campeggio o il giardinaggio.
- Praticare mindfulness nell'ambiente naturale, concentrandosi sui sensi e sul presente.
- Partecipare ad attività fisiche che coinvolgono la natura (sup, yoga, taichi, vela, sport da spiaggia).
- Usare la natura come palestra: camminare, fare stretching e ballare, nei parchi, nelle foreste o sulle spiagge.

RIFLETTERE E RICONNETTERSI

- Riflettere sul nostro rapporto con la natura e sul suo impatto sul nostro benessere.
- Annotare le proprie esperienze in natura e le emozioni che si provano.
- Praticare la gratitudine per la bellezza e l'abbondanza del mondo naturale.



COLTIVARE LA CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE

- Imparare a conoscere gli ecosistemi e la fauna locale.
- Essere informati/e sulle questioni ambientali e sulle pratiche di vita sostenibili.
- Ridurre la propria impronta ecologica conservando le risorse e riducendo al minimo i rifiuti.

FAVORIRE IL SENSO DI CONNESSIONE

- Partecipare ad attività di esercizio in natura.
- Creare attività in natura con amici e familiari.
- Sviluppare l'intelligenza emotiva e coltivare emozioni positive nella realizzazione di attività in natura.
- Partecipare a seminari o gruppi di Ecopsicologia per entrare in contatto con persone che la pensano allo stesso modo.

Con il **Progetto Blue-Green** possiamo coltivare una connessione più profonda risvegliando la nostra biofilia interiore, promuovendo una maggiore consapevolezza ambientale per il benessere. Intraprendiamo un nuovo viaggio tra i benefici della natura! Combinare l'ecopsicologia con l'esercizio fisico in natura può migliorare la forma fisica, il benessere mentale e la consapevolezza ambientale, favorendo un senso di connessione più profondo.

MINDFULNESS ED ATTIVITÀ IN NATURA

- Concentrarsi sulle sensazioni del proprio corpo mentre ci si muove in paesaggi naturali.
- Praticare la camminata o la corsa consapevole, prestando attenzione al ritmo del respiro e ai panorami e ai suoni dell'ambiente circostante.
- Impegnarsi in attività che promuovono una connessione più profonda con la natura durante l'esercizio fisico, come ad esempio:



BAGNO NELLA FORESTA (FOREST BATHING)

Rallentare e immergersi nelle energie curative della foresta camminando o meditando tra gli alberi. Praticate l'Earthing (consiste nel contatto diretto della pelle con la terra), camminando a piedi nudi o sdraiati a pelle nuda in luoghi naturali.



ESERCIZIO ALL'APERTO E MEDITAZIONE

Praticare queste discipline in ambienti naturali per migliorare il rilassamento e la pace interiore. Camminare nei luoghi che vi attraggono di più vi assicura di avere abbastanza tempo per osservare e connettervi con il luogo che state visitando con rispetto.



NUOTARE IN ACQUE LIBERE

Godere dei benefici terapeutici del nuoto in laghi, fiumi o mare, entrando in contatto con l'elemento acqua e gli ecosistemi circostanti.



PRATICA VICINO AL MARE

Godere del ricco ambiente vicino al mare e sentirsi più rilassati e sani.

