



People and Planet

10 Modi per Riconnettersi con il Pianeta Terra e la Natura



10 Modi per Riconnettersi con il Pianeta Terra e la Natura



People and Planet

10 cose che tu e la tua famiglia potete provare insieme.



1

Abbracciare un albero o sdraiarsi in un prato.



2

Camminare a piedi nudi sull'erba.



3

Piantare un albero o fiori in giardino.



4

Fare un tuffo nell'oceano tutti insieme.



5

Coltivare le vostre erbe aromatiche.



6

Aprire la finestra in una giornata di brezza leggera. Anche se fa un po' troppo freddo o caldo, apprezzare sempre l'aria fresca in ogni sua forma.

10 Modi per Riconnettersi con il Pianeta Terra e la Natura



People and Planet



7

Organizzare una pulizia della spiaggia insieme ad amici e familiari.



8

Meditare all'aperto: è sufficiente chiudere gli occhi e ascoltare le proprie sensazioni. Aiuta a migliorare la consapevolezza e l'amore per il pianeta.



9

Visitare un parco nazionale e lasciarsi ispirare dalla tutela dell'ambiente.



10

Mettere giù il telefono e guardarsi intorno. Com'è il mondo oggi?