

La VITAMINA N es la naturaleza

Es una terapia para alimentar el cuerpo y el espíritu
Así lo establecen numerosos estudios científicos



¿Cómo tomar Vitamina N?

- **Práctica de aprendizaje.** Dinamiza tus sentidos. Mira los bosques, los árboles, los jardines, las plantas y las flores. Enamórate de ellos. Observa, acércate, háblales.
- **Práctica de toma directa 1.** Huele el aroma del campo y la naturaleza. Respira profundo en el entorno natural.
- **Práctica de toma directa 2.** Siente el agua limpia y transparente donde te encuentres con ella. Déjala pasar por tus manos, por tus pies, por tu cuerpo.
- **Práctica de relajación profunda.** Cierra los ojos en un ambiente natural y escucha. Aprende a distinguir los sonidos de la naturaleza.
- **Práctica de relacionamiento.** Abrázate a un árbol, rueda en un prado, siéntate en el bosque, habla con los animales.
- **Práctica de pies en la tierra.** Descálzate y camina en el pasto, la tierra o la arena. Además de gratificante, ayudar al equilibrio eléctrico del cuerpo.
- **Práctica de acompañamiento.** Ten una mascota, mejor si la adoptas. Compra plantas y cuídalas.
- **Práctica de turismo.** Visita los Parques Nacionales Naturales. Un programa imperdible.

<https://corazonesresponsables.org/programas/vitamina-n/>