



PROGRAMA “RUTAS HACIA LA SALUD”

Se trata de un programa puesto en marcha por la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte en colaboración con el Ayuntamiento de Cercedilla y el Colectivo Vía XXIV Proyectos Ambientales S.L. Este proyecto, financiado por la Consejería persigue un doble objetivo: la **promoción de la actividad física y la salud teniendo como telón de fondo el patrimonio histórico, cultural y natural que el municipio de Cercedilla atesora**

Las actividades de este programa se pondrán en marcha de una MANERA GRADUAL, es decir, que **tendrán tres niveles de dificultad**.

En todas las **RUTAS HACIA LA SALUD**, realizaremos un trabajo integral con los participantes; en las actividades trabajaremos a tres niveles:

- NIVEL INTELECTUAL: a través de la difusión de los contenidos meramente culturales de la ruta.
- NIVEL EMOCIONAL: a través de actividades y técnicas de Mindfulness que conduzcan a los participantes a realizar una toma de conciencia del estado de sus propias emociones.
- NIVEL FÍSICO: en una doble actuación; por un lado trabajando lo meramente físico a través del ejercicio de caminar, y por otro lado, trabajando la toma de conciencia y la escucha al propio cuerpo mediante técnicas de Mindfulness.

Así pues, a través de distintas actividades y técnicas, trabajaremos todos los aspectos anteriormente enunciados; y lo haremos de una MANERA PROGRESIVA en todos ellos, desde un nivel muy básico en un comienzo para, poco a poco, ir avanzando en todos los terrenos.

Estas rutas tendrán un CARÁCTER GRATUITO PARA LOS PARTICIPANTES. El PUNTO DE ENCUENTRO será el **Ayuntamiento de Cercedilla**, a las **10:30**

de la mañana todos los sábados desde el 13 de octubre al 17 de noviembre, ambos incluidos. Para la información y reservas habrá que **RESERVAR A TRAVÉS DEL MAIL: info@viaxxivproyectosambientales.com**, incluyendo en el mail: NOMBRE Y PELLIDOS, DNI, EDAD y SEXO.