

Als naturistes ens agrada gaudir de la natura: de la platja i el mar, de la muntanya, dels rius i dels llacs. La nuesa a la natura és encara més natural.

Salut del cos i de la ment

Un propòsit del naturisme és promoure la salut del cos i de la ment. El naturisme promou la salut òptima a través del contacte complet del cos amb els elements naturals: sol, aigua, aire i terra. Per mantenir una bona salut física cal una dieta equilibrada, com l'alimentació mediterrània o l'ovo-lacto-vegetariana, i la pràctica d'esports. Per millorar tant el benestar del cos com de la ment, es poden practicar moltes activitats com el massatge, la sauna, la relaxació o el ioga... Els naturistes esdevenen persones més sanes, equilibrades i felices

La nuesa és bona per la salut perquè permet que s'airegin totes les parts del cos per igual, afavoreix la transpiració i disminueix la humitat. La utilització de roba per banyar-se fa que algunes parts del cos estiguin humides durant molta estona. En canvi, el Sol produeix una acció antisèptica evitant la proliferació de bacteris i fongs. A més, aquestes peces de roba, que massa sovint són sintètiques, dificulten la transpiració natural de la pell.

Respecte a les persones

Ser naturista és la forma més senzilla de ser humà. El naturisme promou el respecte de les persones i no es defineix per cap opció política o religiosa.

El naturisme promou la igualtat social. En molts casos la roba posa barreres artificials o dificulta la relació entre persones. Les persones nues són més iguals entre elles, independentment de la classe social, ideologia, religió... El naturisme és una filosofia socialment constructiva i respectuosa amb tothom, amb les seves diferències. El naturisme només espera el mateix respecte.



Càmping Relax-Nat



Lloguer de mòbil-homes i bungalows
Molta ombra. A 4,5 Km del mar.

T. 972 300 818 Fax 972 300 773
www.campingrelaxnat.com
COSTA BRAVA - MONT-RÀS - GIRONA

Interessants
ofertes

Vinyols Camp

Turisme rural i
Càmping ecològic

T'agradaria donar un sentit diferent a les vacances familiars?



Per allotjar-te...
Bungalows de fusta i zona de càmping

Per revitalitzar-te...
Menjar natural, ecològic i vegetarià

Per relaxar-te...
L'ombra dels avellaners centenaris,
el mar, la piscina, les muntanyes

Per divertir-te i aprendre...
Activitats agrícoles i lúdiques

Per relacionar-te...
Persones com tu

O simplement...
per desconnectar

Cultivem una finca de 5 Ha. de forma ecològica, on integrem l'agricultura i el turisme.
Ens trobaràs a 4 Km de les platges de Cambrils, al costat del poble de Vinyols i els Arcs.

<http://www.vinyolscamp.com>
info@vinyolscamp.com

Tel: 670 67 13 38 (de 13h a 22h)
Fax: 977 31 44 05

Bircham International University

Más de 150 Especialidades

Carreras Master Doctorados

Convalidación de Experiencia

Medicina Natural
Naturopatia, M.T. China, Homeopatia, Nutrición, Herbológia, Indriológia, Med. Bioenergética, Terapias Manuales,...

Psicología
Psicoterapia, PNL, Transpersonal, Gestalt, Med. Psicósomática, Crecimiento personal.

A Distancia

+34 91 5217009

Llame Hoy

Plaza de Chueca 10 1º - Izq - 28004 Madrid - España
www.bircham.edu