GINNASTICA PER UNA MENTE ATTIVA

Con l'avanzare degli anni, il timore più grande è quello di perdere la memoria, perdere l'efficienza e la funzionalità della propria mente. Per garantirsi longevità, in salute, come dicevano gli antichi "una mente sana può stare solo in un corpo sano" è necessario curare, anche e soprattutto, le quattro aree della nostra vita quotidiana:

- **il sonno**
- **l'alimentazione**
- **il movimento**
- **la relazione con gli altri**

Su questi importanti argomenti verranno fornite informazioni atte a ricalibrare le proprie abitudini.

Il corso ha l'intento di illustrare i meccanismi della memoria, trasmettere delle tecniche di immagazzinamento e recupero delle informazioni, in modo da avere più controllo sulle proprie funzionalità.
Gli incontri si svilupperanno con una parte pratica di esercizi da svolgere in classe ed una parte teorica, sviluppando le aree semantica visuo-spaziale, procedurale, prospettica, logico-matematica.

Verranno esercitate le funzioni di

- **attenzione**
- **concentrazione**
- **emozione**
- **motivazione e creatività**

Il corso prevede massimo 18 iscritti.
costo supplementare per materiale didattico € 10,00

Docente	**ANNA COMELLA**			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Martedì	15,00/16,30
Date	Gen. 20	Feb. 3	Mar. 3,17,31	Apr. 21
	Mag. 5,19			