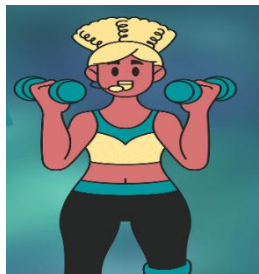


MENTE ATTIVA PER LA LONGEVITA'

Un corso nuovo con selezionati e aggiornati contenuti più pertinenti per migliorare le prestazioni della mente, coordinatrice di tutte le altre nostre attività in un rapporto di reciprocità. La mente raccoglie le informazioni dall'interno e dall'esterno e le ridistribuisce alle altre parti della coscienza e conoscenza. Togliere un po' di ruggine e riattivare tutte quelle funzioni che sono alla base della resilienza e ci permettono di attivare la concentrazione, l'attenzione, risvegliare la memoria e la motivazione. Come essere concilianti con se stessi senza scivolare nel lassismo, ma valorizzando le proprie qualità a qualsiasi età. Acquisire competenze nel leggere i segnali che il corpo ci restituisce quotidianamente soprattutto nelle quattro aree fondamentali:

- **il sonno quantità e qualità**
- **La nutrizione qualità e quantità**
- **Il movimento quantità e qualità**
- **Le relazioni con gli altri in qualità e quantità**



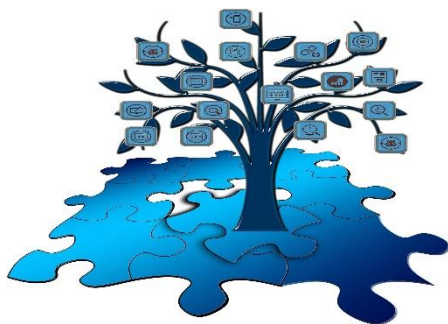
Negli incontri nutriremo la mente con esercizi pratici di attenzione e concentrazione, ingredienti di base per stimolare la memoria e sviluppare le capacità di logica, di sintesi. Per attivare l'immagazzinamento e il recupero delle informazioni creeremo ponti tra emozioni, sentimenti e razionalità.

La parte pratica in classe sarà corredata da spiegazioni ed esercizi pratici sulle aree della semantica, visuo-spaziale, procedurale, prospettica, logico matematica.

La parte teorica sarà inerente a tutte quelle informazioni che permettono di sviluppare nuove abitudini più funzionali e resilienti rispetto al sonno, la nutrizione, il movimento e la socialità.

Espressa attenzione sarà rivolta allo sviluppo della capacità di ascolto di sé stessi e del proprio corpo, con conseguente riappropriazione della propria autonomia e responsabilità sulla gestione del proprio corpo sempre nell'ottica della longevità dove

“SI AGGIUNGE PIÙ VITA AI GIORNI E NON PIÙ GIORNI ALLA VITA”.



Il corso prevede massimo 20 iscritti.

Costo supplementare per materiale didattico € 10,00 (dieci)

Docente	ANNA COMELLA			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Martedì	15,00/16,00
Date	Gen. 12,26	Feb. 23	Mar. 9,23	Apr. 13,27
	Mag. 11			