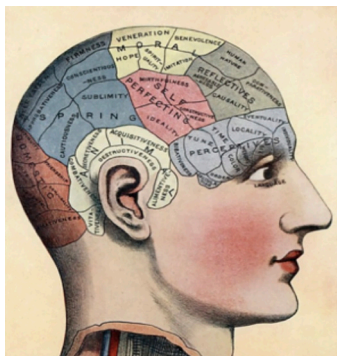




Ginnastica Mentale



5 Incontri Maria Capo

“Il cervello se lo coltivi funziona. Se lo lasci andare e lo metti in pensione si indebolisce. La sua plasticità è formidabile. Per questo bisogna continuare a pensare”.

- Rita Levi Montalcini -

La ginnastica mentale stimola una moltitudine di funzioni mentali: l'attenzione, concentrazione, memoria, calcolo, immaginazione, creatività, orientamento spaziale e temporale ecc. La ginnastica è rivolta a persone di tutte le età, sesso, estrazione sociale e culturale. Si svolge in gruppo allenandosi e divertendosi!

Gli esercizi sono svolti per mezzo di schede cartacee riportanti testi o disegni che stimolano l'attivazione di diverse funzioni cognitive. Numerosi studi confermano l'utilità del Training Cognitivo e rilevano che già dopo i primi quattro incontri si ottengono miglioramenti significativi dell'attenzione, concentrazione, memoria, velocità di reazione e fluenza verbale.

Date degli incontri: Dal 30 aprile al 28 maggio - Venerdì ore 19 - 21

Costi e modalità di iscrizione - Ciclo di 5 incontri a 40 euro. È necessario iscriversi scrivendo a info@unipop-pistoia.it. Iscrizioni entro il 29 aprile

Maria Capo: laureata in Psicologia con indirizzo clinico e di comunità presso l'università di Padova e specializzata in Terapia Familiare presso L'ITFF di Firenze. Da anni si occupa di psicologia dell'emergenza e ricopre il ruolo di Brain Trainer Assomensana.