

# CORSO DI Ginnastica Mentale

Come tutto il nostro corpo, anche la nostra mente conosce progressivamente un invecchiamento, che noi tutti conosciamo quando ci dimentichiamo un nome, una data, un appuntamento...

E' successo anche a te?

Queste dimenticanze potrebbero essere assolutamente normali, tuttavia possono generare preoccupazione, timore di sviluppare patologie importanti, senso di insicurezza nella vita sociale.

Intraprendere un percorso di ginnastica mentale permette conoscere meglio come funziona la mente e di imparare come allenare il cervello.

## Cos'è la ginnastica mentale?

La ginnastica mentale è un allenamento delle abilità del cervello che ha lo scopo di mantenere e migliorare le nostre abilità, in particolare la memoria e l'attenzione. Le lezioni sono tenute da neuropsicologi in piccoli gruppi, della durata di circa un'ora, e sono divise in tre parti: una in cui viene spiegato il funzionamento della mente (cosa sono, a cosa servono e come si possono mantenere in forma memoria, attenzione, linguaggio), una seconda parte di esercizi pratici, e una breve parte finale di domande aperte, curiosità, discussione.

## Che effetti ci si può attendere da questo corso?

- maggiore memoria
- maggiore velocità
- maggiore senso di efficacia personale e sicurezza nei rapporti con gli altri
- miglioramento del tono dell'umore e dell'autostima
- protezione da malattie degenerative (secondo molti studi allo stato attuale la ginnastica mentale è la migliore forma di prevenzione o rallentamento degli effetti di malattie neurologiche degenerative come l'Alzheimer).

## Alcuni argomenti trattati nel corso:

- Come cambia la memoria da zero a cent'anni.
- Scherzi quotidiani della memoria (perché accadono, come prevenirli).
- Il linguaggio. Come funziona e perché si può inceppare in pubblico.
- Attenzione all'attenzione! ovvero cos'è l'attenzione e come incide nella nostra vita quotidiana.
- Emozione e cervello: come emozioni positive e buon umore, ma anche timore, timidezza e ansia, incidono sulle nostre abilità .
- Le buone regole per mantenere in forma la mente: cosa fare e non fare per mantenere giovane ed efficiente il cervello.



studiopsicologiareco

Via Einaudi 6/b  
20152 Busto Arsizio (Va)

Per informazioni e appuntamenti  
3471004172 / 3383512965  
[www.studiopsicologiareco.com](http://www.studiopsicologiareco.com)