

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Spazio Incontro Canazza: come allenare il 'muscolo' cervello

Marco Tajè · Tuesday, March 12th, 2019

[pubblicità] Lo Spazio Incontro Canazza, centro polifunzionale del Comune di Legnano, gestito dalla cooperativa Età Insieme, in collaborazione con l'associazione di neuropsicologi Assomensana, propone un percorso di uso delle tecniche per migliorare le capacità cognitive, per prevenire l'invecchiamento mentale allenando memoria, linguaggio, orientamento spaziale e temporale.

La metodologia proposta consiste nell'allenare il 'muscolo' cervello con gli esercizi appositamente studiati e brevettati dai neuropsicologi.



E' una vera e propria ginnastica mentale che mantiene a un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello.

Dopo quattro incontri settimanali di un'ora e mezza ciascuno si avvertono già i primi miglioramenti. Gli esercizi vengono proposti su schede con testi o disegni, che un neuropsicologo, appositamente formato, utilizza per far eseguire esercizi di stimolazione cognitiva di difficoltà crescente.

La Ginnastica Mentale® è in grado di stimolare e far funzionare a pieno ritmo le differenti aree cerebrali, in analogia con quella che in palestra attua il programma di allenamento fisico per rendere tonici e flessibili i vari distretti muscolari

This entry was posted on Tuesday, March 12th, 2019 at 12:06 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.