



Vi aspettiamo
VENERDÌ 23/02/2018
dalle ore 10,00 alle ore 12,00
presso **Sala Conferenze Stadio**
Via Brunelleschi, 12
3a Circoscrizione - Verona

per un incontro gratuito
di informazione

*“La plasticità cerebrale
e l’allenamento mentale”*

e il completamento
delle iscrizioni.



PREVENIRE E CURARE
(ANCHE) SENZA FARMACI

ASSOCIAZIONE ■ IMPRESA SOCIALE

OMNIA



IL BENESSERE
DI TUTTA LA PERSONA
PER TUTTE LE PERSONE

www.omniaimpresasociale.it

Sede legale: VIA MONTE PASTELLO 3
37142 VERONA - Tel. 3270610614
P.I./C.F. 04285990232 - REA VR-408061

FITNESS DELLA MENTE

3a CIRCOSCRIZIONE



IL PROGRAMMA PER
ALLENARE IL TUO CERVELLO

PROGETTO PREVENZIONE E ALLENAMENTO
PER LA TERZA ETÀ'

Nell'invecchiamento non vi è peggior nemico che uno stile di vita sedentario, abitudinario e poco stimolante.

I risultati di numerose ricerche scientifiche dimostrano che il cervello può beneficiare dell'allenamento mentale ad ogni età e la prevenzione è uno degli strumenti più efficaci per ridurre il rischio di malattie neurodegenerative.

Fitness della mente è un programma ideato per promuovere il benessere nella terza età attraverso l'allenamento delle abilità cognitive, come l'attenzione, la memoria, il linguaggio, l'immaginazione e la creatività.



Il percorso prevede:

- **10 incontri** settimanali di gruppo della durata di un' ora e mezza;
- **3 seminari** teorico-pratici sulla salute e sullo Hatha Yoga.

OBIETTIVI DEL CORSO:

- comprendere i normali cambiamenti legati all'invecchiamento;
- imparare utili strategie per il tuo fitness della mente quotidiano;
- allenare le abilità mentali.

SEDE DEL CORSO:

**Sala Mansarda - Stadio
Centro Culturale 3a Circoscrizione
Via Brunelleschi, 12 - Verona**

ORARIO:

**Tutti i Lunedì
dal 05/03/2018 al 04/06/2018
dalle 9,30 alle 11,00**

COME ISCRIVERSI

Preiscrizione:

inviare una mail all'indirizzo

info@omniaimpresasociale.it

o contattare il numero

327 061 0278

entro il **22/02/2018**.

QUOTE DI ISCRIZIONE

10 incontri *Fitness della Mente* **Euro 120**
3 seminari *Prevenire e Curare (anche)*
senza farmaci **Euro 40**

Pacchetto combinato **Euro 150**

**Fitness della Mente
+
Prevenire e Curare**