

Vi aspettiamo

SABATO 17/02/2018

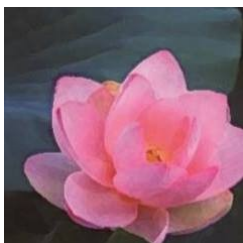
dalle ore 10,00 alle ore 12,00

**presso la Sala Convegni
del Centro Civico Culturale**

**per un incontro gratuito
di informazione**

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

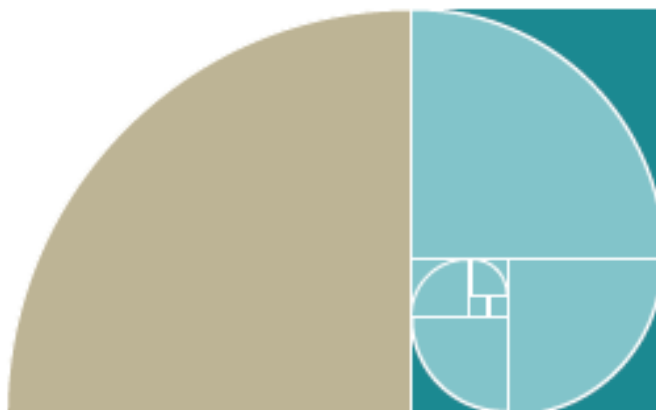
**e il completamento
delle iscrizioni.**



**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***



**IL PROGRAMMA PER
ALLENARE IL TUO CERVELLO**

**PROGETTO PREVENZIONE E ALLENAMENTO
PER LA TERZA ETA'**

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 corsi seminterrato
Centro Culturale Tommasoli
Via Perini, 7 Verona

ORARIO:

Tutti i Mercoledì
dal 21/02/2018 al 23/05/2018

corso base: **dalle 9 alle 10,30**

corso avanzato: **dalle 10,30 alle 12**

COME ISCRIVERSI

Preiscrizione:

inviare una mail all'indirizzo

info@omniaimpresasociale.it

o contattare il numero

327 061 0278

entro il **09/02/2018**.

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