

Potenziamento Cognitivo.

Il Potenzamento Cognitivo è un allenamento della mente che ha lo scopo di mantenere un ottimale funzionamento delle abilità del nostro cervello, quali memoria, attenzione e concentrazione, linguaggio, ragionamento e logica, creatività ed immaginazione.

Recenti studi indicano che già dopo i 30 anni si ha l'impressione di ricordare meno, mentre dopo i 40 anni quasi la metà delle persone teme di avere problemi di memoria, l'ansia aumenta intorno ai 50 anni per il timore di sviluppare malattie neurologiche.



Cicli di 8 incontri settimanali per comprendere come funzionano memoria e attenzione, esercitazioni pratiche e spazio per la discussione di dubbi e curiosità personali; inoltre si affronteranno stili di vita e trucchi per potenziare le abilità mentali e restare efficienti nel tempo

Intraprendere un **percorso di potenziamento cognitivo** permette di:

- allenare e conoscere meglio la mente
- utilizzare al meglio le proprie risorse
- percepire una sensazione di maggior padronanza e sicurezza personale nelle interazioni sociali (a cui si associa un miglioramento dell'umore e migliori relazioni con gli altri)
- mantenere attivo il cervello, ritardando l'invecchiamento
- creare fattori di protezione verso l'insorgere di malattie neurologiche degenerative tra cui l'Alzheimer (come riportato da molti studi scientifici).