

# **MONOGRÁFICO ESPACIO CULTURAL MIRA**

## **NEUROBIC: TU CEREBRO Y TÚ**

**LUNES**

**DE 10 A 12 HORAS**

**DEL 15 DE ENERO AL 18 DE MARZO**

El Neurobic o gimnasia mental tiene como objetivos mantener las capacidades cognitivas que están bien, y/o estimular aquellas que pueden acusar déficit, como la atención, la memoria o la concentración.

### **OBJETIVOS**

Entrenar las habilidades cognitivas mediante el ejercicio

Tratar de evitar el apagón emocional

Superar el estrés mediante el ejercicio, la respiración o la relajación

Promover el autocuidado, la autoaceptación, el autoconocimiento.

### **CONTENIDOS**

La plasticidad del cerebro, su capacidad para el aprendizaje.

Desarrollo de la memoria, atención, escucha activa, gestionar emociones.

Desarrollo de la coordinación, razonamiento, la propiocepción.

### **METODOLOGÍA**

Ejercicios de memoria, atención, concentración, visoespaciales, coordinación, razonamiento, propiocepción y lateralidad.

Comprensión lectora.

Escucha activa.

Rutinas inversas.