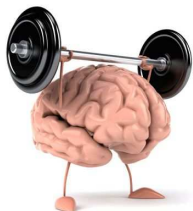


¿QUÉ ES LA GIMNASIA MENTAL?

La **Gimnasia Mental** es una disciplina de entrenamiento y estimulación intelectual y emocional, que se reconoce y se recomienda en la actualidad, desde un enfoque neurológico.



A través de la práctica de estos ejercicios mentales, se pueden obtener algunos resultados como: mejora del aprendizaje, incremento de la creatividad y de la concentración mental, aumenta la memoria, estimula y activa el trabajo del cerebro y las neuronas, mejora en la resolución de problemas; y lo más importante: es la principal vía de prevención de enfermedades como las demencias y del envejecimiento mental prematuro

¿A QUIEN ESTA DIRIGIDA?

Todas las personas. Sin distinción de sexo, edad o formación educativa.

Aplicada en adultos de cualquier edad, estimula las funciones intelectuales, fortalece la atención, la concentración, la memoria y la agilidad mental en general, actuando como prevención de los procesos de envejecimiento o deterioro.

Se trata de trabajar nuestras funciones intelectuales, (atención, concentración, técnicas de memoria, agilidad mental en general) para pensar mejor



Contenidos:

- Evaluación de la memoria
- Prevención del envejecimiento mental prematuro
- Sesiones de ejercicios guiados para el entrenamiento de las diferentes capacidades cognitivas: atención, memoria, cálculo, lenguaje, percepción y orientación.
- Sesiones interactivas de ordenador a través de programas específicos de entrenamiento cognitivo
- Sesiones de Wii Terapia: uso de la consola Nintendo Wii para una alternativa lúdica de la estimulación cognitiva.