

Prof. Stefano Farnè

**Training della Memoria**

Il corso si propone di contribuire a mantenere giovane il cervello, stimolando la consapevolezza ed il controllo delle funzioni cognitive, in particolare della capacità di ragionamento e della memoria, esercitando le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, ragionamento) e potenziandole attraverso esercizi, mantenendo così l'agilità e la flessibilità mentale. Questo può essere d'aiuto nel prevenire l'invecchiamento cerebrale e ritardare l'eventuale insorgenza delle "patologie neurodegenerative" ad esso collegate.

Le 12 lezioni, della durata di 60 minuti, consistono in laboratori di gruppo, finalizzati al potenziamento e al consolidamento delle competenze cognitive e dell'elasticità mentale (ragionamento, memoria, attenzione), attraverso attività ed esercizi di comprensione linguistica/visiva, di memoria e di stimolazione mentale.

**Nota bene.** Dal momento che il prof. Stefano Farnè ripropone lo stesso corso dell'anno precedente, in fase di iscrizione sarà data la priorità a coloro che non lo avevano frequentato.

---

Venerdì 14,30 - 15,30

07/02/2020	14/02/2020	21/02/2020	06/03/2020	13/03/2020	20/03/2020
27/03/2020	03/04/2020	17/04/2020	24/04/2020	08/05/2020	15/05/2020

---