



Corsi di Training Cognitivo accendi la mente e mantienila giovane



Capita che ancora giovani si abbiano piccole defaillances: dimenticare un appuntamento, avere difficoltà a riconoscere una persona che sappiamo di conoscere, non ricordare il nome di una persona nota, di un oggetto o di un luogo.

Sicuramente sarà capitato, ma, siccome si è giovani, si pensa: “È la stanchezza! Passerà”; “è il lavoro! Passerà”; “ho talmente tante preoccupazioni, passerà!”, e si aspetta che il tempo e i piccoli disagi cognitivi passino.

Col tempo, però, ti accorgi che quelle defaillances non passano, ma diventano sistematiche: dimentichi sempre più spesso dove hai lasciato le chiavi di casa, di pagare la bolletta alla posta, di fare quella telefonata e pensi “la mia povera testa, è iniziata la vecchiaia”. Ma non è così! La tua mente ha iniziato a invecchiare anni prima, quando davanti alle piccole dimenticanze o disattenzioni hai pensato “Passerà!” e non hai fatto nulla, trascurandole, invece di intervenire. Non attendere che il piccolo problema di oggi diventi il dramma di domani.



MyMind ti offre pacchetti di Training Cognitivo cuciti su misura per te prevenire l'invecchiamento mentale o a recuperare le risorse inutilizzate, per renderle subito e facilmente disponibili.

Conserva giovane e brillante la tua mente!



- **DURATA:** 8/12 incontri da 2 ore (16/24 ore totali)
- **TIPOLOGIA:** individuale e di gruppo
- **CADENZA:** settimanale
- **INIZIO:** a partire dal 15 settembre 2017
- **NUMERO partecipanti per gruppo:** min 5 - max 10
- **QUOTE a persona:**
 - **GRUPPO:** € 160 e 210€ (pacchetti di 8 e 12 ore)
 - **INDIVIDUALE:** € 300 e 400 € (pacchetti di 8 e 12 ore)

