



## **CERVELLO IN FORMA**

**DOCENTE** Rebeschini

### **OBIETTIVI**

- Potenziare la memoria, l'attenzione e la concentrazione.
- Limitare l'invecchiamento delle cellule cerebrali.
- Ridurre lo stress, trovare equilibrio interiore, essere più creativi e intelligenti.
- Con questo antico e prezioso esercizio, in 2 minuti puoi "ACCENDERE" il cervello. E' così semplice che anche un bambino può farlo.
- Dai al tuo cervello i "muscoli" di cui ha bisogno
- Questo corso è importante per gli insegnanti di bambini con problemi di apprendimento e concentrazione; per gli studenti che desiderano procedere più velocemente e facilmente nel processo di apprendimento; gli anziani che sentono una mancanza di concentrazione e di memoria; i dipendenti che sentono la necessità di stabilire una maggiore attività rispetto ai loro colleghi; I Manager per avere più equilibrio interiore, un cervello più attivo, in modo da prendere decisioni migliori; le persone che devono affrontare esami scolastici o di guida, aiutandoli a superare paure e incertezze.

### **ARGOMENTI**

- Legge della corrispondenza
- il corpo di energia, sue funzioni
- Cos'è lo scanning e lo sweeping. Pratica
- Centri energetici (chakra) maggiori e loro funzioni. Pratica
- Livelli di verità sui centri energetici come trasformatori di energia
- Che cos'è il prana o energia vitale
- Esercizi per l'attivazione delle mani per "sentire" l'energia vitale
- Come energizzare ed attivare il cervello: emisfero destro e sinistro
- Pratica dell'esercizio
- Benefici derivanti dalla pratica del Superbrain Yoga

**METODOLOGIA** Il corso per sua natura è interattivo, si avvale di spiegazioni teoriche e pratiche, affinché i partecipanti confermino la validità dell'esercizio accompagnati passo passo.  
Si consiglia abbigliamento comodo.

**Sede del corso:** Camponogara

**Orario:** Giovedì 20.40-22.10 (Rebeschini)

**N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:** 6 lezioni da 1.30 h - € 130,00

**Desideri iscriverti a questo corso?** [Clicca qui](#)