Actividad física y agilidad mental

La naturaleza impone suficientes limitaciones reales como para inventar otras adicionales. No se trata de ignorar las limitaciones fisiológicas reales, sino de evitar que te limiten. A través de este taller veremos recomendaciones a tener en cuenta para detener el envejecimiento con la mente y el cuerpo. Hablaremos de la **importancia de mantener una agilidad mental activa y una condición física acorde con la edad.**

Gottraining
Practica tu bienestar

Actividad física y agilidad mental para adultos mayores

Contenidos:

***Agilidad mental versus agilidad de aprendizaje;** breve introducción sobre la capacidad del cerebro para procesar información y la importancia de la economía cognitiva.

***Tareas clásicas: ¿Sirven para algo?;** N-back es el único “juego” cuyos efectos han sido demostrados científicamente. Analizaremos, demostraremos y pondremos a prueba la agilidad mental de cada uno. ¿Te atreves?

***Herramientas prácticas;** Revisaremos la gran cantidad de tareas diarias que podemos poner en marcha y seleccionaremos las más idóneas para cada uno de los casos. Crearemos un plan funcional centrado en pequeños ejercicios diarios para proporcionar tareas sencillas y rápidas a aplicar en el día día.

***Actividad física a partir de los 55 años;** Descubriremos por qué el ejercicio físico es una de las medidas más recomendables para mantenerse saludable, no sólo en relación con la parte física sino también para el cerebro y la mente. Veremos cómo el movimiento nos puede ayudar envejecer mejor, a ser más productivos y hacernos sentir bien.

¡Lo quiero!

Promoción

Gottraining
Practica tu bienestar

Presupuesto Promo 2020

No Incluye.
**Desplazamiento y dietas*
**Alquiler salas y equipos para a formación.*

Workshop Envejecimiento activo Modalidad presencial - 4 horas / 20 pax	360,00 €
Desplazamiento y dietas Málaga	0,00 €
Total	**360,00 €**

Servicios exentos de IVA según ley 37/1992 art. 20 pto 9º y 10º.

* Este presupuesto tiene una validez de 7 días naturales sujeto a la disponibilidad por parte de gottraining S.L.
* En caso de aceptación, la forma de pago establecida será el ingreso en cuenta bancaria del total facturado en los 5 días naturales del mes vencido posterior a la realización de la actividad o acuerdo establecido previamente.
* gottraining S.L. no se hace responsable de la modificación o anulación, total o parcial, de alguna de sus actividades por causas ajenas a la compañía.

*La modificación de las actividades detalladas en el presupuesto puede conllevar una variación sustancial en el importe.
*La modificación de la duración o número de participantes puede conllevar una variación en el importe, que no tiene por qué ser proporcional.
* Dietas: Kilometraje (0,25€/km) 1/2 Dieta (30€) Dieta (50€) Hotel/ Transportes (Según disponibilidad)