

NOTA DE PRENSA

Ejercicios sencillos para adiestrar la memoria en 15 minutos al día: la propuesta para mañana en Civivox Milagrosa

La licenciada en Psicología Cristina Gonçalves protagonizará la segunda sesión de un ciclo específico que está adaptado para discapacidad auditiva

Este miércoles, a las 19.30 horas, Civivox Milagrosa acogerá una conferencia sobre ejercicios sencillos que se pueden hacer para estimular la memoria. Es parte de un ciclo sobre 'Activación de la mente: memoria, autoestima y concentración' que se desarrolla en la red Civivox este cuatrimestre.

La ponente de la charla será Cristina Gonçalves, licenciada en Psicología y orientadora, que se encargará, no sólo de dar nociones básicas del funcionamiento de cerebro, sino también de enseñar a practicar una serie de ejercicios para mejorar la memoria que solo requieren 15 minutos al día. La sesión, como todas las del ciclo, tendrá entrada libre previa recogida de invitación en el mismo centro desde una hora antes con un máximo de dos por persona. La actividad estará adaptada para personas con discapacidad auditiva.

La base de la conferencia es el hecho demostrado de que, pese a no ser un músculo, el cerebro se puede entrenar. Aunque es un órgano en continua actividad, hay ejercicios que sirven para estimular zonas concretas, también las áreas que se encargan de la memoria. La tercera y última conferencia de este ciclo que comenzó en febrero tendrá lugar el próximo miércoles 18 de abril con una charla sobre las rutinas y los cambios, para aprender a gestionarlos desde la memoria. Esta sesión será impartida por Leonardo Resano, diplomado en Trabajo social, coach y experto en motivación personal

Pamplona, 20 de marzo de 2018

