



ATiDU Ticino e Moesano

ASSOCIAZIONE
PER PERSONE
CON PROBLEMI
D'UDITO

Corso: ALLENA...mente



Un breve ciclo di 3 incontri per allenare contemporaneamente cervello e corpo.

Il Brain Gym® è un'attività **facile da praticare e adatta a tutte le età**, utile a contrastare la perdita di acutezza sensoriale (vista, udito), l'affaticamento e l'apatia, le difficoltà di memoria e concentrazione.

I semplici movimenti proposti vanno a rinforzare le capacità di attenzione, apprendimento, memoria, creatività ed entusiasmo nelle attività quotidiane, così come equilibrio e stabilità.

Il corso è tenuto da Giovanna D'Onofrio, formatrice di adulti FFA1, FFA2, FFA3, consulente di EDU-K® e Brain Gym® teacher riconosciuta dalla Edu-Kinesiology Foundation, California, USA.

- Date:** mercoledì 14, 21 e 28 Gennaio 2026
Orario: dalle 10:15 alle 11:15
Luogo: Spazio 31 / Associazione Franca, Via Campagnora 35, Castione
Contributo: gratuito per i soci ATiDU, Fr.60.- per i non soci (per 3 incontri)
Materiale: abbigliamento e scarpe comodi, un tappetino da yoga, una bottiglietta d'acqua

Per iscriversi: telefonare allo 091 857.15.32 (lasciando un messaggio in segreteria) oppure inviare una mail a info@atidu.ch.