

29 Ottobre 2014

## **Anche il cervello va in palestra. Dall'Ascom il corso Superbrain Yoga**



Difficoltà a concentrarsi? A ricordarsi appuntamenti e impegni? In aiuto arriva il corso teorico-pratico “Superbrain Yoga: due minuti al giorno per avere un supercervello”, due incontri della durata di quattro ore ciascuno proposti da Ascom Formazione il 12 e il 19 novembre.

Il Superbrain Yoga è una potente tecnica energetica che coniuga scienza e spiritualità. La tecnica permette con un semplice esercizio di due minuti al giorno di migliorare la memoria, la concentrazione, l'intelligenza, la capacità di

risolvere problemi, di gestire lo stress e consente di migliorare l'equilibrio psicologico.

Si tratta di un esercizio fisico di facile e rapida esecuzione ma che ha sorprendenti risultati. Nel corso dei due incontri si parlerà di: centri energetici, dei principi dell'auricolo-terapia e della legge della corrispondenza; di come funziona il cervello e di come attivarlo, del ruolo della meditazione e dell'esercizio fisico e degli esercizi per sollevare lo stress ed energizzare corpo e cervello.

Il corso si tiene il mercoledì dalle 14 alle 18 alla Scuola di Osio Sotto, in piazzetta Gandossi 1.

Per informazioni e iscrizioni: Ascom Formazione, tel. 035 41.85.706/707 o [info@ascomformazione.it](mailto:info@ascomformazione.it)