

Arquitectura cuerpo y mente

(actividades físicas y recreativas para fortalecer el cuerpo y la mente)

Al hacer ejercicio nos centramos en el plano físico, cómo reducir grasa o fortalecer la musculatura. Pero la salud cerebral también es clave para el bienestar.

El cerebro es como un músculo que se atrofia si no se estimula, y que también envejece, por eso son tan importantes las actividades para mantenerlo sano. Tener el cerebro en forma ayuda a tener conexiones neuronales más fuertes y fiables, y evita que se deterioren los procesos cerebrales. En función de lo sano que se encuentre, se podrá determinar la capacidad cognitiva del día a día. El cerebro necesita nuevos retos de forma continua y las neuronas necesitan nuevos desafíos para mantenerse activas.

¿Qué es Arquitectura cuerpo y mente?

Son diferentes actividades y disciplinas cuyo objetivo y metodología persiguen la plasticidad neuronal y física, el fortalecimiento de la musculatura, la reeducación postural, la estimulación cognitiva- emocional a través del entrenamiento físico y mental, es decir, mediante diferentes ejercicios, actividades y herramientas lograremos tener un cerebro y cuerpo en muy buen estado.

¿Qué beneficios tiene entrenar la mente y el cuerpo?

A nivel físico:

- *fortalece la musculatura estructural,
- *recupera el equilibrio y la coordinación
- *previene lesiones,
- *protege las articulaciones,
- *activa el sistema circulatorio,
- *alivia dolores,
- *ayuda a combatir la flacidez y las arrugas

A nivel neurológico y psicológico:

- *previene la aparición de enfermedades neurodegenerativas (y en caso de que existan, atenúa la sintomatología y procura más calidad de vida),
- *estimula las capacidades cognitivas, como la memoria y la atención,
- *estimula la secreción de hormonas que controlan las emociones y regulan el estado de ánimo, disminuyendo los síntomas de ansiedad y depresión,
- *mejora las relaciones sociales,
- *aumenta la autoestima,
- *motiva una mejora de la conducta,
- *aumenta la capacidad cerebral.

¡¡Si entrenamos para ser una persona fuerte física, mental y emocionalmente, nos cambiará la vida!!

Abierta la inscripción: Ayuntamiento de Piedralaves