



Título: NEUROCIENCIA. MOVIMIENTO EN EVOLUCIÓN: CÓMO EL CUERPO MOLDEA TU CEREBRO

Profesora: Susana Gonzalo Gamo
Espacio: Biblioteca Pública Carrer Major

Día: Viernes Horario: 10.00 a 12:30 h
Localidad: Xàbia

2º cuatrimestre

Inicio:

La práctica consciente del movimiento activa áreas cerebrales vinculadas a la atención, la memoria, la regulación emocional y la plasticidad sináptica. A su vez, recuperar gestos y patrones de movimiento ancestrales como desplazarnos sobre las cuatro extremidades tiene beneficios en nuestra salud y nos conecta con una sabiduría biológica olvidada en la vida moderna. En este curso conoceremos nuestro cerebro y cómo el movimiento puede influir en su cuidado, desde una mirada holística, donde cuerpo, mente y emociones interactúan constantemente y a través una perspectiva única e innovadora integrando tres áreas tradicionalmente separadas: 1.Ciencia, concretamente, neurociencia para comprender cómo nos movemos; 2. Patrones de movimientos ancestrales, mediante la conexión de patrones evolutivos profundamente arraigados en nuestro sistema nervioso; y 3. Práctica física, fomentando la conciencia corporal y la salud física.

Programa:

SESIÓN 1: Los tres cerebros: Reptil, Mamífero y Humano I

SESIÓN 2: Los tres cerebros: Reptil, Mamífero y Humano II

SESIÓN 3: Cerebro y movimiento

SESIÓN 4: El centro de coordinación y aprendizaje

SESIÓN 5: Un puente entre dos hemisferios

SESIÓN 6: Volviendo a nuestros orígenes

SESIÓN 7: Aprendiendo de nuestros ancestros I

SESIÓN 8: Aprendiendo de nuestros ancestros II

SESIÓN 9: El cerebro multisensorial

SESIÓN 10: Yoga, más de 5000 años de neuroplasticidad

SESIÓN 11: Tu cerebro cuando baila

SESIÓN 12: Meditación en movimiento

SESIÓN 13: El movimiento como medicina I

SESIÓN 14: El movimiento como medicina II

SESIÓN 15: Tu cerebro en constante evolución

