



Mente activa

Taller trimestral del curso 26-27 de la Universidad Popular de Fuenlabrada.

Tres convocatorias diferentes del mismo curso:

1. De octubre a diciembre
2. De enero a marzo
3. De abril a junio

TALLER GRATUITO

Martes de 9.30 a 11:30

El taller Mente Activa es una actividad pensada especialmente para personas que desean mantener su cerebro en forma, mejorar sus capacidades cognitivas y, al mismo tiempo, regalarse un momento de pausa y relajación en su rutina diaria.

A través de una metodología dinámica, lúdica y sin presiones, el curso combina el bienestar emocional con el entrenamiento mental. El objetivo no es competir ni examinarse, sino adquirir herramientas prácticas para mejorar el día a día, ejercitar la agilidad mental y disfrutar del proceso en un ambiente relajado y participativo.

Metodología

Cada sesión está dividida estratégicamente en dos partes complementarias:

Primera Parte: Calma y Expresión (Aprox. 45-50 minutos)

Dedicada a desconectar del exterior y preparar el cerebro para el aprendizaje en un ambiente sereno.

- Técnicas de relajación y respiración guiada.
- Arteterapia con mandalas: El dibujo y coloreado de mandalas como herramienta para fomentar la paciencia, la motricidad fina, la armonía y la concentración.



Segunda Parte: Gimnasia Cerebral (Aprox. 60-75 minutos)

Un entrenamiento activo y divertido mediante dinámicas individuales y grupales.

- Ejercicios de Memoria.
- Entrenamiento de la Atención y Concentración.
- Agilidad Mental y Funciones Ejecutivas.