

Laveno e-venti di Musica & Arte sul Lago Maggiore

Contatti :

Laveno E-Venti di musica & Arte sul Lago Maggiore

Tel : 334 858 7961

Via Labiena 183 Laveno-Mombello

Facebook : Laveno E-Venti di musica & Arte sul Lago Maggiore



Associazione

INSIEME PER LA MUSICA



Insieme per la Musica Varese

Tel : 3755903182

Web: <https://insiemeperlamusicavarese.weebly.com>

Youtube : Insieme per la Musica

Facebook : InsiemexlaMusica Varese

Google search : Insieme per la Musica Varese



Organizzano !!!

Gioco e musica



Associazione

INSIEME PER LA MUSICA

Con

Laveno e-venti di Musica & Arte sul Lago Maggiore

Impara a risolvere

Cubo^{il} di rubik

Per adulti
e bambini



Cubo +
Libro +
Corso
Tutto a € 15

Sbalordisci i tuoi amici - allena la mente - metti alla prova le tue abilità
In un solo pomeriggio imparerai tutti i segreti per risolvere il rompicapo più famoso del mondo

Presso la sede dell'associazione Laveno e-venti

Via Labiena 183 - Laveno-Mombello

Iscrizione € 15

Per info e iscrizioni tel: 3755903182

Visita il sito web dell'associazione e i canali social:

Web: <https://insiemeperlamusicavarese.weebly.com>

Youtube : Insieme per la Musica

Facebook : InsiemexlaMusica Varese

Compresi nell'iscrizione verranno dati un cubo ad alta scorrevolezza e il libro con le mosse per risolvere il rompicapo. Nessun limite di età per l'iscrizione, durante lo svolgimento del corso verranno riprodotte composizioni di grandi autori di musica classica per migliorare la concentrazione e l'apprendimento.

PERCHÉ È IMPORTANTE ALLENARE LA MENTE

Lo sport per il cervello

Migliorare le prestazioni cognitive è importante, come in qualunque sport. Per farlo si possono fare diverse attività che, in linea di massima, si dice dovrebbero richiedere 10-15 ore alla settimana per avere dei risultati. Ad alcuni potrebbero sembrare tante, ma in realtà spalmandole bene durante le varie giornate queste rientreranno senza difficoltà nella routine settimanale. Queste operazioni sono importanti per aumentare la memoria e la facoltà di apprendimento, ed anche per proteggere il cervello dall'assopimento, ovvero dall'invecchiamento.

Il cervello va tenuto attivo per tutta la vita, adoperandolo in attività che richiedono un alto livello di concentrazione. Come ad esempio:

- Rompicapi e cruciverba,
- Leggere o studiare,
- giochi di strategia, puzzle,
- suonare, dipingere e usare la fantasia,
- imparare qualche nuovo hobby/attività o una lingua.

Dedicarsi a queste tipologie di intrattenimento mantiene il cervello vivace e attivo. Affrontare una nuova sfida inaspettata vuol dire stimolare la propria mente ad affrontare percorsi neurali nuovi.

Allenare la mente: evitare il comfort mentale

La ricerca ha evidenziato che avere una mente agile permette di prevenire le più diffuse malattie neurologiche, come per esempio Alzheimer e demenza. È, infatti, nelle condizioni di ridotto esercizio che si determinano le condizioni ideali per l'insorgere di problemi. Attività come quelle indicate permettono di "stupire" il cervello, stimolandolo con cose nuove. Tanto più queste saranno nuove, tanto maggiore sarà il beneficio per il proprio cervello, quindi è bene spingersi oltre i propri normali limiti, rompendo la propria normale routine. Tutto questo è utile a prevenire il "declino" cognitivo.

ASCOLTARE MUSICA AIUTA A CONCENTRARSI

Sempre più spesso si leggono articoli che parlano dei benefici che l'ascolto della musica dà durante lo svolgimento di attività impegnative come lo studio o il lavoro d'ufficio, quando è fondamentale mantenere alto il livello di concentrazione ed attenzione. In questi casi, una buona musica, è tutto quello di cui abbiamo bisogno per portare a termine le nostre attività nel migliore dei modi. È importante che la musica ascoltata sia strumentale o cantata in una lingua sconosciuta altrimenti il risultato ottenuto sarebbe quello contrario, ovvero ci distrarrebbe dall'attività che stiamo svolgendo. Sono da prediligere melodie con ritmi ed intensità regolari per evitare di venire distratti dai continui cambiamenti del brano.

Benefici della musica nello studio

Sono molti gli studenti che amano studiare con la musica preferita a tutto volume. Questo metodo, nonostante sia ampiamente criticato dai genitori può rivelarsi davvero utile al raggiungimento del successo in ambito scolastico. Secondo alcune ricerche infatti, la musica non distrae il cervello abbassando il livello di concentrazione ma, al contrario, migliora notevolmente e stimola l'apprendimento. Il sistema di attenzione umano è infatti diviso in due parti: una conscia ed una inconscia. Il primo permette di essere attenti su ciò che facciamo mentre il secondo è qualcosa di più istintivo ed è proprio l'inconscio che ci permette di reagire in modo spontaneo ad un avvenimento improvviso. La musica è in grado di bloccarlo, facendo in modo che lo studente non si distraiga durante lo studio. La musica classica data la sua struttura armonica è molto gettonata, riesce a creare un sottofondo che rilassa e non disturba l'apprendimento. Naturalmente anche altri generi di musica sono adatti purché non abbiano ritmi troppo "aggressivi o violenti", oppure per le canzoni, che siano in una lingua diversa dalla propria, altrimenti si crea l'effetto contrario, ovvero di disturbo.