



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

Profesora: Susana Gonzalo Gamo

Día: Miércoles

Horario: 17.30 a 19:30 h

Espacio: Centro Casa Nova

Localidad: Calpe

### 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

