

E sempre dalla collaborazione con Alessandra Mattioni  
arriva da noi

# LIFE MENTAL FITNESS

## *La Palestra del Benessere Totale*



**Life Mental Fitness** è un vero e proprio allenamento corpo-mente coinvolgente, pratico, interattivo, idoneo a stimolare la voglia di approfondire, fare e saper fare.

Un programma di provata efficacia per migliorare rapidamente ogni area della propria vita e ottenere la serenità e l'equilibrio fondamentali per (ri)trovare un armonioso rapporto con se stessi e con gli altri, oltre che allenare la memoria, sviluppare nuove abilità e capacità di problem solving, ritrovare energia, vitalità, motivazione, aumentare la creatività e la flessibilità.

I successi personali dipendono, in larga parte, dalla capacità che si ha di pensare, ideare, programmare, decidere, agire e gestire le emozioni.

**Life Mental Fitness** è un programma multidisciplinare\* studiato per agire sulla

connessione corpo – mente, eseguire una efficace stimolazione neuronale, migliorare l'integrazione tra i due emisferi cerebrali ed acquisire abilità che ci consentano di sfruttare al meglio le potenzialità del nostro cervello.

Le strategie e le tecniche per accrescere ed esprimere al meglio le nostre potenzialità possono essere apprese, così come si impara a leggere, camminare o guidare l'automobile. Con la pratica diventerà naturale padroneggiare queste facoltà per tutto il resto della propria vita.

\* (Programmazione Neuro Linguistica, Braingym, Neurobica, Musicoterapia, Aromaterapia, EFT Emotional Freedom Techniques, Tecniche di Rilassamento, Tai Chi, Alimentazione antistress)

**Una prima dimostrazione gratuita – della durata di  
circa 3 ore –**

**è in programma sempre presso il nostro centro  
per le ore 17.30 del 25.09.2011**

**Prenotate subito la vostra presenza inviando una mail a  
[info@mammolefit.it](mailto:info@mammolefit.it)**