

VITALIDAD NEUROSENSORIAL (VITAL)

- *Reduce el estrés*
- *Evita el deterioro cognitivo*
- *Aumenta el bienestar personal*
- *Potencia la coordinación y orientación*
- *Promueve habilidades sociales*

Actividad diseñada para fomentar el desarrollo de las capacidades motoras y neurosensoriales de forma lúdica y social, estimulando la adquisición de inteligencias múltiples a través de variadas propuestas. En el caso de niños y jóvenes el propósito es adquirir los hitos de desarrollo motriz adecuados a su edad y en los adultos evitar el deterioro cognitivo y mantener unas buenas capacidades de movimiento.

Se lleva a cabo aplicando técnicas de ritmo y percusión corporal, lanzamientos, Rope Flow (excelente disciplina con el uso de cuerda para mejorar la movilidad, fuerza y coordinación de brazos de forma creativa), juegos y malabares con variedad de elementos que además de ayudar en la mejora de los sistemas neurosensorial y motor permiten desarrollar una práctica en la que la sonrisa, las buenas experiencias y el humor están presentes en cada minuto; compensando así el caótico ritmo diario de nuestro actual estilo de vida.

Dependiendo de la edad hay distintos grupos: Vital Infantil, Vital Junior, Vital Adultos y Vital Senior.