

Taller de Ganxet

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Cultura, ocio y naturaleza, Participación.

Descripción

El ganxet és una tècnica terapeutica i aporta molts beneficis per a la salut.

El ganxet és bo per al cervell, els estudis han demostrat que fer moviments coherents i repetitius són un estímul per a segregar serotonina. A més, s'ha relacionat amb tenir menys possibilitat de patir demència.

Adicionalment, l'aprenentatge de noves habilitats permet que es creïn noves sinapsis en el cervell. Això ajuda que més endavant sigui més fàcil per a una persona aprendre coses noves.

D'altra banda, **s'ha comprovat que el ganxet pot prevenir [l'artritis](#), perquè requereix fer exercicis amb les mans que requereixen precisió i força.**

Podem assegurar que el ganxet és relaxant perquè els moviments repetitius fan reduir el ritme cardíac, augmenta la serotonina i proporciona la mateixa relaxació que meditar o el ioga.

Finalment, el ganxet ofereix una gran varietat de teixits per fer, així que sempre trobes utilitat als projectes que comences

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Margarita Manzano (623588410) (calellaartesana@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

16/08/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Bruguera 34 calella Calella Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<http://calellaartesana>
<http://calellaartesana>