



Titolo:

Allenamento Multisensoriale Vista + Movimento

Introduzione:

Allenare insieme vista, udito e coordinazione potenzia la plasticità cerebrale e aiuta la riabilitazione visiva.

Esercizi:

- Segui con lo sguardo una penna mentre ascolti musica rilassante.
- Conta ad alta voce mentre segui con gli occhi una traiettoria circolare tracciata da un dito o una penna.

Note finali:

Fai questi esercizi **almeno due volte a settimana** e verifica se ti senti più a tuo agio o noti meno tensione o fastidi.