SCHEDA OPERATIVA

Listening to Music

Finalità

Aiutare a raggiungere una condizione mentale di massima produttività creativa.

Descrizione della tecnica

Ascoltare musica permette di raggiungere uno stato di rilassatezza tale da stimolare il subconscio; l'atto di ascoltare musica consente di ridurre l'attività dell'emisfero sinistro del cervello, quello analitico, e contemporaneamente di stimolare quello destro, ossia quello più intuitivo e più creativo.

Materiali

Dispositivo per riprodurre musica.