TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

SEDM BAREVNÝCH SETKÁNÍ

Trénink paměti je prevencí pro každého, pro koho je důležitý seberozvoj, potřebná je vlastní motivace a vůle. Účelem je zpomalit vlivy stárnutí na mentální schopnosti, zlepšení paměti, či udržení dosavadního stavu, kdy se můžeme spolehnout sami na sebe. Mozek je schopen obnovy v každém věku. Stejně jako cvičíme tělo, musíme stimulovat i mozek.
Celkem 7 setkání, která na sebe volně navazují. Jedno setkání trvá 2 hodiny.

Kurzem provází Ing. Zora Voženílková, MBA.

Cílem setkání

- vylepšit paměť,
- dodat energii,
- stimulovat mozek,
- oddálit mentální důsledky stárnutí.

KINO kavárna, nám. Míru 177, Heřmanův Městec
7 setkání (každé v jiné barvě)
čtvrtek 9:00 – 11:00
od 13. února do 27. března 2025

1 setkání 125 Kč/osobu
(v ceně materiály na doma a drobné občerstvení)

Co budete potřebovat

- papíry a tužku.

Přihlášky

Andrea Ryčlová, a.ryclova@energeia.cz, 776 261 878.
Ivana Krbcová, 723 152 866.
Setkání se uskuteční při min. počtu 5 účastníků.

Klíč k paměti
Zora Voženílková
www.zoraart.cz

energeia