

Mardi 12 mars 2019
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,

La Roche/Yon

Prix : 48 € TTC,

Déjeuner compris

Affûter votre cerveau et garder l'esprit vif

Oublis, difficultés de concentration, mémoire... nombre d'entre nous se plaignent de ces petites défaillances de son cerveau, organe central à préserver. La diminution cognitive n'est pas une fatalité. Les thérapies brèves ont un pouvoir insoupçonné pour optimiser les performances cérébrales et par voie de conséquence, professionnelles.

Objectifs

- Améliorer la concentration, la mémorisation, l'attention et l'apprentissage.
- Permettre davantage de performances, de créativité et d'expression de soi, ainsi que la confiance et l'estime de soi.

Programme

- **Garder l'esprit vif** : concentration, mémoire, attention, le cerveau, un organe central à préserver. Les 3 causes très différentes de la diminution cognitive. La formule qui affûte le cerveau ! Comment entraîner les connexions inter-hémisphériques.
- **Pratiquer la gymnastique cérébrale** avec des exercices corporels et oculaires qui stimulent le cerveau et créent de nouveaux circuits neurologiques (Prouvé sur IRM). Cette méthode est reconnue parmi les meilleures techniques d'apprentissage favorisant la concentration, la mémorisation, l'intégration, la compréhension, l'expression...
- **Quand cerveau et intestins sont connectés** : la gym des méninges, comment solliciter la sphère cérébrale et conserver son efficacité. Contre les troubles cognitifs : quels nutriments ?

ANIMATION



Virginie Delage Kinésologue, naturopathe et réflexologue