

GYMNASTIQUE CEREBRALE

La stimulation cérébrale cherche à optimiser nos capacités en sollicitant différentes zones du cerveau : en particulier les zones impliquant la vision;le toucher et l'orientation dans l'espace ; l'audition, le goût et la mémoire ; les mouvements ou encore nos comportements.

En pratiquant des exercices pour stimuler la mémoire, on peut conserver une plus grande attention, une mémoire plus performante et une meilleure capacité à se situer dans le temps et l'espace.

Notre mémoire nous joue souvent des tours ! Clés égarées, mot sur le bout de la langue...ces petits « trous » sont -ils normaux? Quand faut – il s'en inquiéter ? Peut on essayer de muscler ses neurones pour ne plus rien oublier ? Comment entretenir sa mémoire ? Comment évaluer son intelligence et l'améliorer ?...***Ce nouvel atelier , à partir de conseils, d'exercices et de jeux vous permettra de booster votre mémoire en toute sérénité !***

L'Université du temps libre de Valenciennes vous propose cette **nouvelle** activité au sein de notre association, à vous de la tester :

Où : Maison des Associations -84 rue du faubourg de Paris-Valenciennes (parking Lacuzon à proximité ; station tram porte de Paris).



Quand : atelier de 15 personnes, en 5 séances, les jeudis 8 /15 /22 /29 novembre et 6 décembre 2018 de 9h00 à 12h00 . Salle Rhonelle à la Maison des associations .

Une présentation de cette activité, ouverte à tous, y sera faite le jeudi 25 octobre à 9h00.

D'autre(s) session(s) seront envisagées en cas d'inscriptions au-delà de 15 personnes.

Avec qui : en partenariat avec la CARSAT Nord-Picardie .

Combien : 25 euros pour l'ensemble de l'atelier réparti sur 5 jours (Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes ; pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année).

Bulletin d'inscription (obligatoire) groupe de 15 personnes environ, engagement pour la session automne 2018

NomPrénom

Adresse :

Tel :Courriel.....@.....

S'inscrit aux séances de GYMNASTIQUE CEREBRALE session automne 2018 de l'UTL de Valenciennes.

Date..... Signature.....

Inscription à remettre à Jacques FREVILLE Tel 06.74.07.41.08. Courriel fness50@aol.com ou
Thérèse LASSELIN-46 rue de la fauvette-59770 Marly tel :03.27.41.08.27.Courriel therese.lasselina@orange.fr