

Statutární město Brno
Magistrát města Brna
Odbor zdraví

Vás srdečně zve

dne **30. září 2022** na **bezplatný seminář pro veřejnost** věnovaný
trénování paměti:

MOZEK V POSILOVNĚ

Anotace:

- Mozek funguje jako sval, který potřebuje trénovat. Trénování paměti udržuje mentální kondici a svěží mysl.
- Na semináři se naučíte metody a přístupy trénování paměti včetně jejich praktického využití v denních činnostech.
- Osvojíte si např. techniku LOCI nebo techniku číselných symbolů, techniku příběhu a kategorizace.
- Seznámíte se s možnostmi psychomotorické aktivace.
- Seminář bude založen na interaktivním přístupu, který bude doplněn o praktický nácvik např. asociace a vizualizace, cvičení pozornosti, psychomotoriky a krátkodobé paměti.

Přednášející:

Michaela Nešporová

Certifikovaná Trenérka paměti III. stupně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging a lektorka vzdělávacích kurzů pro veřejnost.

Datum a místo konání semináře:

- **pátek 30. září 2022 v čase 15:00–16:30 hod.**
- budova Magistrátu města Brna, Malinovské náměstí 3, přednášková místnost č. 111 (1. patro)

Přihlášení:

Zájemci se mohou na seminář přihlásit prostřednictvím emailu:

- kovandova.lucie@brno.cz, nebo na tel.: +420 542 173 516.