



Laboratorio di comunità cittadinanza attiva e benessere sociale

Per mettere in moto il nostro cervello arriva il laboratorio...

RIGENERO LA MENTE.....

UNA MEMORIA SENZA ETA'



L'obiettivo che si pone il laboratorio "Rigenero la mente...una memoria senza età" è di acquisire tecniche di rilassamento e memoria in grado di creare nella persona un benessere mentale da permettere di potenziare e sostenere le abilità mnestiche

Programma:

8 Settembre 2023 ore: 17:00 – 19:00

I meccanismi di base della memoria

15 Settembre 2023 ore: 17:00 – 19:00

Tecnica di rilassamento

22 Settembre 2023 ore: 17:00 – 19:00

Tecnica di memoria Pav (paradosso-azione vivida)

29 Settembre 2023 ore: 17:00 – 19:00

Tecnica dei loci di Cicerone

05 Ottobre 2023 ore: 17:00 – 19:00

Esercizi guidati

Gli incontri si svolgeranno presso la sede dell'Associazione Alzheimer

Alberobello via Gigante 60.

Docente relatore: **dott.ssa Mariangela Demola (Psicologa-psicoterapeuta)**

[Per prenotazioni contattare il numero 333 6 444 500](tel:3336444500)