

Brain Up

Ateliers et conférences :
prendre soin de son cerveau
et entraîner sa mémoire

Contact:

association@brainup.fr

01 43 40 20 00

09/12/2009

Qui sommes-nous ?

- 🕒 Réseau associatif de professionnels en neuropsychologie, neurosciences, gymnastique et diététique
– Présents dans toute la France
- 🕒 Conception et animation de programmes de prévention santé pour le cerveau sous forme d'ateliers de groupe

09/12/2009

Objectifs des conférences

- ☞ Sensibiliser les personnes à l'importance du bien-être pour le cerveau, à tout âge
- ☞ Expliquer le fonctionnement du cerveau et son évolution avec l'âge
- ☞ Apporter des conseils et recommandations utiles au quotidien
- ☞ Suggérer d'adopter une démarche de prévention active

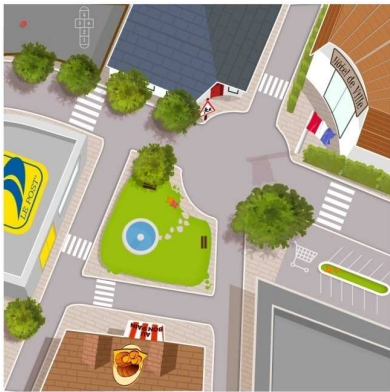
09/12/2009

Les ateliers

Stimulation Cognitive

« Gymnastique Cérébrale »

- Les sessions se composent de:
 - Un entraînement avec des exercices amusants et interactifs
 - Des techniques pour mieux mémoriser
 - Des conseils pratiques à appliquer au quotidien

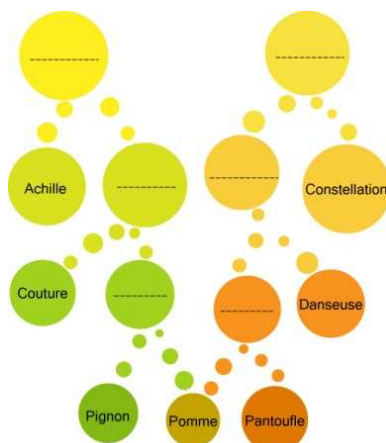


- Nous abordons la mémoire ainsi que les principales fonctions cognitives
- Nous valorisons le plaisir, l'échange, l'émulation et la convivialité

© Brain Up® 2008 - 2009

Les bienfaits attendus pour les participants

- Exercer et stimuler ses fonctions cognitives
- Découvrir les techniques et les gestes pour améliorer ses capacités



- Savoir prendre soin de son cerveau (hygiène, sport, alimentation)
- Connaître les conseils de prévention contre les effets du vieillissement et renforcer le sentiment de bien-être