

Mémoire en scène et mouvance

Divers professionnels de santé pour vous donner des conseils, des informations et vous proposer des initiations pour préserver sa mémoire.



Mardi 12 novembre

Alimentation et mémoire

Informations sur l'équilibre alimentaire ; les liens entre l'alimentation et la mémoire ; les sources de pollution alimentaire et les impacts sur la mémoire ; la lecture des étiquettes alimentaires.

Mardi 19 novembre
Bien-être et mémoire

Pour comprendre les liens entre mémoire et sommeil et mémoire et stress à travers des exercices de relaxation pour entretenir et favoriser la mémoire.

Mardi 5 novembre

Atelier Gym-Mémoire

Pour stimuler les mémoires visuelles, auditives et informer sur les bienfaits de l'activité physique



Inscrivez-vous !

auprès de Nathalie VAREILLE
Service Prévention Promotion de la Santé

06 15 50 79 36

n.vareille@mfarra.fr



Audrey M

Facilitatrice de conscience
Sophrologie intégrale
Relaxation

