

MOZKOVÝ JOGGING – TRÉNINK PAMĚTI

8. dubna 2026, 9.00–15.30

MÍSTO KONÁNÍ

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava,
příspěvková organizace, Bohumínská 1056/71,
710 00 Ostrava-Slezská Ostrava

KURZEM VÁS PROVEDE

PhDr. Jarmila Holášková DiS.

OBSAH KURZU

- Mozek a paměť – typy paměti, vliv životosprávy
- Trénink – kreativní cvičení, techniky zapamatování, pozornost
- Představivost – vizualizace, asociace, motivace
- Mentální mapy – 7 jednoduchých kroků tvorby
- Praxe – mnemotechniky pro čísla, hesla a data

CENA

1 490 Kč / 1 990 Kč (člen APSS ČR / ostatní)



+420 724 940 126



www.institutvzdelavani.cz

