

DE F I S COGNITIFS

**Gardez votre cerveau actif
en le mettant au défi tout en se divertissant !**

Préalables - Avoir réussi le cours « Vitalité intellectuelle 1 »

Informations générales

- 4 cours de 2h30



Objectifs généraux

- Optimiser notre activité cérébrale et en augmenter la flexibilité
- Stimuler ses capacités cognitives par diverses activités ludiques
- S'approprier les stratégies du développement cognitif et devenir autonome dans leur mise en pratique

