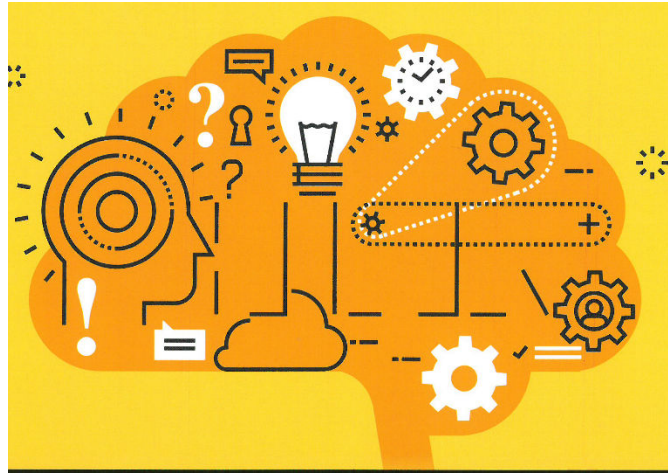


*Vitalité
Intellectuelle
Entraînement*



**Pourquoi et comment
maximiser ses facultés intellectuelles**

Durée : 10 cours de 2h30

Cet atelier vise à :

- ✓ Conceptualiser les différents aspects de la santé en considérant les éléments physiques, psychologiques et sociaux qui contribuent à la vitalité intellectuelle
- ✓ Saisir l'importance de nos capacités intellectuelles par des activités stimulantes et variées.
- ✓ Découvrir et pratiquer différentes stratégies pour améliorer sa mémoire.