



Traverse de Bonne
4, Rue des Jardins
05000 GAP



Optimiser la mémoire, facteurs et actions possibles

**Conférence donnée par Kévin Dupuy,
Professeur en activité physique et conférencier**

Vendredi 18 octobre à 18h30, à Gap-Co

Dans un monde où l'information circule à une vitesse fulgurante, la capacité à mémoriser et à se concentrer est plus cruciale que jamais.

Au cours de cette intervention, nous explorerons d'abord les fondements théoriques de la mémoire, en abordant sa définition thématique, ainsi que l'anatomie et la neurophysiologie du cerveau pour comprendre comment notre cerveau fonctionne.

Puis seront mis en lumière l'impact des activités physiques, de la nutrition, des activités de détente, du stress et des émotions sur notre capacité à mémoriser.

Enfin, cette conférence vous proposera des outils pratiques et des exercices concrets pour développer votre attention, votre mémoire et votre concentration.

Conférence débat dans le cadre du cercle de réflexions Gap-Co Para DoXa. Présentation de 30 minutes environ suivie d'un débat dialectique et d'un moment convivial.

Participation libre. L'intégralité des dons sera reversée au profit de la lutte contre le cancer du sein dans le cadre d'octobre rose.

Sur invitation

