

# COME ALLENARE LA MEMORIA PER VIVERE MEGLIO E A LUNGO

Conferenza con **dott. Graziano Pini**

Coach della salute e della longevità • Biohacker • Sociologo

## Usi davvero tutto il tuo cervello?

- *Scrivi ancora a mano?*
- *Fai i calcoli a mente?*
- *Sai cos'è **neurogenesi, sinapsi, neurobica**?*

Scopri come allenare la tua mente!

A cura della  
**ASSOCIAZIONE  
NATURISTA  
RAVENNATE**

## IL CERVELLO SI PUÒ RIGENERARE A TUTTE LE ETÀ!



Allenare  
la memoria



Migliorare  
attenzione



Rallentare  
l'invecchiamento



Ridurre  
lo stress

## Scoprirai...

- *Come funziona la memoria*
- *Cos'è la ginnastica cerebrale*
- *Strategie per mantenersi giovani*
- *Esercizi pratici per vivere meglio!*

Venerdì 6 febbraio 2026 alle 20.30,  
in Via Agro Pontino 13/A, Ravenna,  
presso VolontaRomagna.

Più lucidità • Più energia • Più benessere

Seguirà **CORSO DI APPROFONDIMENTO**

◆ **Memoria & Longevità** ◆

