



**Associazione
Naturista
Ravennate**

organizza il corso in 5 incontri
COME ALLENARE LA MEMORIA
per vivere meglio e a lungo

a cura di **Graziano Pini**, biohacker,
coach della salute e della longevità,
esperto di Intelligenza Artificiale.

Ogni venerdì dalle 20.30 alle 22.45,
dal 20 febbraio al 20 marzo 2026,
in Via Agro Pontino 13/A, a Ravenna.

Nel corso si parlerà di:

- Ansia e stress
- Sonno e ritmi circadiani
- Forza e movimento
- Microbiota e detox
- Metabolismo e vitalità
- ...e tanto altro!



Per info e iscrizioni: 3311240426 Maria.

www.assnaturistaravennate.it
fb: Associazione Naturista Ravennate