



**ARCI Educazione Permanente**  
**Corsi di Cultura**  
**ottobre 2010**

**Informazioni e Iscrizioni**

Fino a sabato 16 ottobre 2010, presso Arci Treviso, via Bolzano 3,  
tel 0422 410590, fax 0422 411162, [www.arcitv.it](http://www.arcitv.it)

**Orario Iscrizioni:** da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.30; sabato ore 10.00-12.30

**Tecniche di memoria**

**4 incontri / 10 ore**

**Insegnante Sebastiano Todero**

Migliorare la memoria con esercizi appropriati è sempre possibile. Nel corso si impareranno tecniche efficaci per ricordare nomi, concetti, numeri, codici e date, migliorando il rendimento mentale.

- 1 Usare i dieci ingredienti della memoria e dell'efficienza mentale.
- 2 Memorizzare e organizzare le informazioni, sapendole ripetere senza incertezza anche a distanza di tempo: fino a 30 numeri di seguito, liste di 100 concetti anche a salti, date storiche o codici civili, nomi e cognomi, parole straniere.

**Unico Turno**

**Inizio:** mercoledì 20 ottobre

**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00-22.30, una volta alla settimana

**Costo:** 70 euro comprensivo di tessera Arci 2011 (ridotto 65 euro)