

AUDIOTRÉNINK PAMĚTI a MOZKOVÁ AUDIOROZCVIČKA

čtou **Lenny Trčková** a **Marek Libert**



Nahrávka obsahuje sedmnáct samostatných cvičení paměti a mozku. Každá kapitola je zaměřena na některý způsob stimulace Vaší duševní kondice. Můžete je poslouchat postupně, ale také na přeskáčku, pokud si vyberete jen některé konkrétní cvičení. V každé kapitole dostanete zadání a budete mít určitý čas na jeho splnění. Obvykle bude vyplněný hudební skladbou. Půjde o různé úlohy, při kterých se společně pokusíme „rozhýbat“ Váš mozek, probudit Vaši paměť, aktivovat Vaše vzpomínky, naučit Vás technikám pro zapamatování a také zlepšit Vaši náladu. Do audioknihy jsme zařadili také různé hry, které můžete hrát denně s našimi audiolektory. Pokusili jsme se využít všechny výhody, které skýtá zvukový záznam, a tak náš trénink paměti a mozková rozcvička využívá různé akustické prvky, zvukové efekty a hudební skladby. Nahrávkou Vás srozumitelně provedou hlasy dvou koučů. Záznam můžete kdykoliv zastavit nebo vrátit na začátek. Kapitoly jsou koncipovány tak, abyste si je mohli pouštět samostatně i opakovaně podle toho, kterému typu mozkového tréninku se budete chtít věnovat. Můžete si tak s naší audioknihou vytvořit každodenní pravidelný rituál. Zařadili jsme též kapitoly, které mají relaxační a uklidňující funkci a jsou zaměřeny na rozvoj představivosti nebo vyvolávání dávných vzpomínek. Využijte tedy náš audioprogram dle svých preferencí. Věříme, že si v něm každý najde to své.

Celkový čas: 2 hodiny 19 minut



© 2024 SUPRAPHON a.s.
Vydal SUPRAPHON a.s., 2024
www.supraphon.cz
www.supraphonline.cz

SUPRAPHON a.s.
Palackého 740/1
112 99 Praha 1
Česká republika



LC 00358

