

CONSEILS PRÉALABLES

Bienvenue dans notre formation 'Mémoire Tonique Senior'

Cette formation est composée de vidéos, d'exercices, et de commentaires.

Il se peut, parfois, qu'un de ces modules n'apparaisse pas, pour une raison de compatibilité, ou de connexion..

Nous nous employons à y remédier. Pas de panique, rafraîchissez la page, et le problème devrait disparaître.



Cliquez pour rafraîchir votre page en cas de problème d'affichage

Les conseils indiqués vous permettent de suivre votre parcours en accédant facilement aux vidéos, commentaires et diaporamas associés. Suivez les avec attention.

Un forum en dessous de chaque séance vous permet de poser vos questions et d'interagir avec les autres participants de la formation. N'hésitez pas à vous en servir : nous répondrons à toutes vos questions dans les plus brefs délais.

Nous vous souhaitons une bonne formation !

#1- La Formation

Elle se déroule sur 8 semaines.

Elle se compose de 8 modules regroupant chacun 5 séances.

Chacun de ces 8 modules est débloqué le lundi.

MÉMOIRE TONIQUE SENIOR



Votre progression dans la formation

Afficher / cacher le contenu

Titre du module

Contenu du Cours

Tout Afficher

Cliquez pour accéder à la séance

- A la fin de chaque module, vous trouverez :

Précédent Module

Sommaire du Cours

Marquer comme terminé ✓

Cliquez ici pour accéder à au module précédent

Cliquez ici pour valider votre module, une fois les 5 séances de la semaine terminés

#2- Les séances

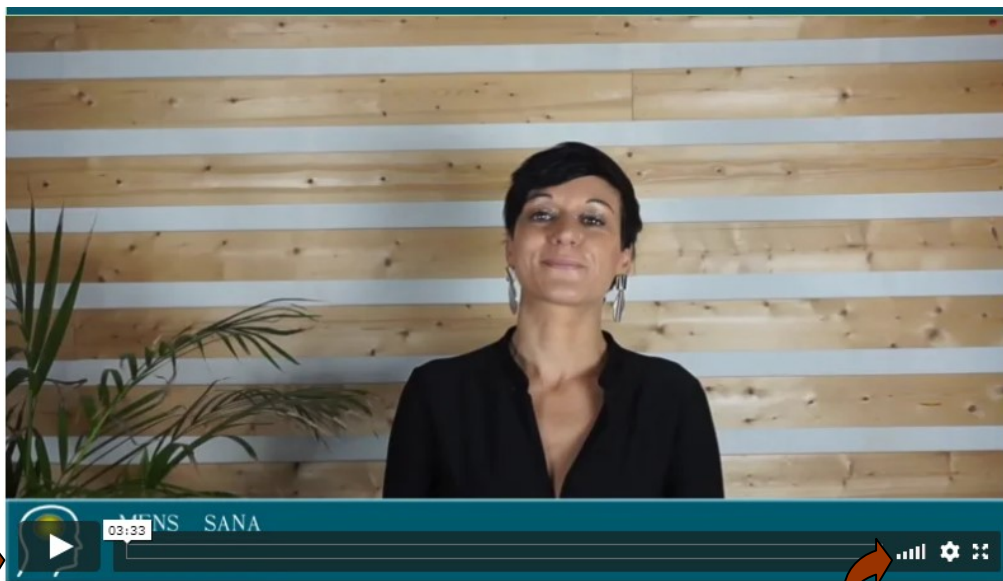


Votre progression dans la semaine



Lorsque vous voyez ce symbole, cliquez dessus, pour faire apparaître du contenu.

• Les Vidéos



Cliquez pour passer en plein écran

Cliquez ici pour lancer ou arrêter la vidéo

Cliquez ici pour le son

Une fois la vidéo passée en plein écran, appuyez sur la touche « Échap » pour revenir en format normal.

En fonction de votre connexion, il se peut que la lecture de la vidéo soit un peu 'hachée'.
Reprenez alors depuis le début !

• Les Commentaires

Ils apparaissent tout au long de la formation sous forme d'icônes variées, du type :



Cliquez dessus pour écouter les commentaires et pour les arrêter.

• Les Diaporamas

The slide is titled "Les Diaporamas" and contains the following text and elements:

| | | |
|--------------------------|---------|---|
| Inspiration : | 1 temps |  |
| ↓ | | |
| Poumons pleins bloqués : | 1 temps | |
| ↓ | | |
| Expiration : | 2 temps |  |
| ↓ | | |
| Poumons vidés bloqués : | 1 temps | |

Pendant cet exercice, concentrez-vous mentalement sur une image qui vous apaise :
un beau paysage, un lieu que vous aimez, une sensation associée à une vision agréable, comme suggéré sur la diapositive suivante.

Plein écran

Cliquez pour passer à l'image suivante (with arrow pointing to the next slide icon)

Cliquez ici pour ouvrir le plein écran (with arrow pointing to the full screen icon)

• A la fin de chaque séance, vous trouverez :

The image shows three navigation buttons at the end of a session:

- Précédente Séance** (with a left arrow icon): *Cliquez ici pour accéder à la séance précédente*
- Sommaire du Module**
- Marquer comme terminé** (with a checkmark icon): *Cliquez ici pour valider votre séance, une fois terminée*

#3- La barre de navigation

Elle apparaît à côté de votre séance et vous permet de naviguer entre les différents modules, et les différentes séances.

N'hésitez pas à l'utiliser !

Accéder au sommaire de la formation



NAVIGATION

[Accueil Cours](#)

Tout Afficher

Accéder au sommaire du module



#1 Les clés de la mémoire et ses applications

5 Chapitres

Accéder aux séances du module



Lundi - La méthode de l'empilement

Mardi - Mémoire au quotidien

Mercredi - Apprendre un poème

Jeudi - Les clés d'activation de la mémoire

Vendredi - Fluence verbale

Afficher / cacher séances du module



#2 Structurer le réel et mémoriser

5 Chapitres

#3 Votre calepin mental

5 Chapitres

#4 Mettre un nom sur un