

# PROGRAMME MÉMOIRE TONIQUE

(8 semaines)

## #1- Les clés de la mémoire et ses applications

- 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

## #2- Structurer le réel et mémoriser

- Lundi : Observation et mémorisation
- Mardi : La mémoire des mots
- Mercredi : La Marguerite Mnémosyne
- Jeudi : Mémoriser une peinture
- Vendredi : La figure de Mens

## #3- Votre calepin mental

- Lundi : Le calepin mental I
- Mardi : Le calepin mental II
- Mercredi : Le calepin mental III
- Jeudi : Le calepin mental IV
- Vendredi : Le calepin mental V

## #4- Mettre un nom sur un visage

- Lundi : Mettre un nom sur un visage I
- Mardi : Mettre un nom sur un visage II
- Mercredi : Mettre un nom sur un visage III
- Jeudi : Mettre un nom sur un visage IV
- Vendredi : Le calepin mental VI

## #5- Mettre un nom sur un visage (suite)

- Lundi : Mettre un nom sur un visage V
- Mardi : Mémoriser un tableau abstrait
- Mercredi : Mettre un nom sur un visage VI
- Jeudi : Concentration - un mandala
- Vendredi : Mettre un nom sur un visage VII

## #6- Mémoriser les nombres

- Lundi : Mémoriser les nombres I
- Mardi : Mémoriser les nombres II
- Mercredi : Les visages - Révision
- Jeudi : Un poème difficile
- Vendredi : Le calepin mental - Révision

## #7- Méthode des lieux et des images

- Lundi : Intensifiez votre concentration
- Mardi : Les lieux et les images I
- Mercredi : Les lieux et les images II
- Jeudi : Retour sur les nombres
- Vendredi : Les lieux et les images III

## #8- Les cartes mentales

- Lundi : Cartes mentales - Découverte
- Mardi : Mémoriser avec les cartes mentales
- Mercredi : Concevoir avec les cartes mentales
- Jeudi : Quiz - 1<sup>ère</sup> partie
- Vendredi : Quiz - 2<sup>ème</sup> partie

---

## Synthèse du programme

*Tous nos cours sont accompagnés de vidéos explicatives, d'exercices, et d'un forum.  
Une version papier est également téléchargeable.*