

# PROGRAMME MÉMOIRE INTENSE

(6 ateliers de 2h00 espacés d'une semaine)

## #Atelier 1 –

Cerveau et mémoire – Les clés d'activation de la mémoire

---

- Concentration
- Mémoire au quotidien
- Méthode de l'empilement
- Mémorisation de textes écrits (I)
- Fluence verbale

## #Atelier 2 –

Concentration

---

- Calepin mental (I)
- Mémoire spatiale : structurer le réel

## # Atelier 3 –

Concentration

---

- Calepin mental (II)
- Mettre un nom sur un visage

## # Atelier 4 – Concentration

---

- Mémoriser les nombres
- Mémorisation de textes écrits (II)
- Méthode des lieux et des images

## # Atelier 5 – Concentration

---

- Mémoire profonde - Le trou de mémoire
- Cartes mentales : mémoire et créativité (I)

## # Atelier 6 – Concentration

---

- Mémoire et créativité : les cartes mentales (II)
- Fluence verbale
- Synthèse du programme

*Un programme hebdomadaire d'application jour par jour est remis aux participants à la fin de chaque atelier.*

*Un manuel de synthèse de l'ensemble du programme est remis aux participants à la fin de chaque session.*

---