



Booster sa mémoire

Dimanche 20 Janvier 2019– Mairie Paris 2ème
Avec Anne de Pomereu

On a " joué " tout l'après-midi !!

Encoder, stocker et récupérer, trois fonctions importantes.

Anne de Pomereu nous a pointé du doigt les éléments importants pour la mémoire

-L'attention : c'est la porte d'entrée - attention limitée = mémoire limitée

-L'oubli : « L'oubli du superflu est l'ingrédient majeur de l'intelligence ».

-Des exercices de mémorisation : ex des listes de mots

-Des techniques simples d'imagerie mentale :
exagérer puis déformer et même assembler les mots
de façon absurde !!

-Le palais de la mémoire : utiliser les lieux habituels de vie



Et ça marche, nous avons mémorisé plus de 20 mots
facilement !

La charte de la mémoire : fuir l'infoobésité, bouger, interaction sociale, alimentation saine,
bon sommeil , fuir le multitâche, prendre plaisir !
et s émerveiller !!

It is NEVER TOO LATE !



Merci Anne et l'équipe !

La salle était pleine !



Solidarité Homéopathie – Antenne Paris
Email: shparis@orange.fr Tél: 06 07 48 13 71
site: www.solidarite-homeopathie.org

Facebook solidarité homéopathie - Twitter: @SolidariteHomeo