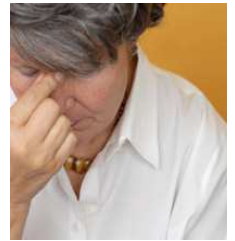




Relax & Vitalité



Ateliers : Développer sa mémoire



Vendredi 17 ou Samedi 18 juin 2011

Description du stage :

La mémoire est une fonction principale de l'être qui comprend :

- **L'enregistrement** : on parlera de mémoire immédiate
- **Le stockage** : c'est l'enregistrement en profondeur après codification
- **Le déstockage** : c'est la recherche d'une information stockée

Le but de ces ateliers est de vous permettre

- de **comprendre les mécanismes de la mémoire, de la mémorisation**
- **d'apprendre à maîtriser votre capacité de concentration**
- de comprendre comment **améliorer votre mémoire**

Au cours de chacun de ces ateliers :

- Un temps sera consacré à l'enseignement :
Qu'est ce que la mémoire ? Les différentes mémoires.
L'utilisation des 5 sens dans la mémorisation
Apprendre à stocker une information.
Apprendre à déstocker une information.
- Un temps important sera consacré à la pratique
Respirations, techniques de relaxation
Amélioration de la capacité de concentration
Techniques de mémorisation

Conditions particulières :

Ces ateliers sont **destinés à toute personne**, ayant ou pas une maîtrise de la gestion du stress.

Ils ne nécessitent pas de connaissance particulière, sinon d'**être à l'écoute de soi-même**.

Modalités :

Horaires des modules : Vendredi : **14h -> 18h** Samedi : **09h -> 13h**

Tarifs : **60 €**

Organisation : Prévoir, une tenue confortable, papier et stylo pour prendre des notes.

Pour tout renseignement ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à nous contacter au :

RELAX & VITALITE

12 rue du docteur férié - 33160 St Médard en Jalles

Tel : **05 56 96 70 28 - 06 99 26 21 54**

Courriel : contact@relax.vitalite.com

Site internet : <http://www.relax-vitalite.com>