



La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer

Jocelyne de Rotrou

La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer Jocelyne de Rotrou

Résumé : Ma mémoire m'intéresse, je m'en occupe. Quels que soient notre âge et notre niveau d'études, nous sommes tous concernés par notre mémoire et, en général, par nos facultés intellectuelles. C'est un capital précieux, à préserver, à entretenir. Aujourd'hui, l'organe de notre intellect, le cerveau, encore énigmatique à bien des égards, est mieux connu. Les neurosciences nous ont apporté des lumières nouvelles sur sa structure et son fonctionnement ; nous savons comment accroître son potentiel, surtout dans un bon environnement psychosocial et affectif. La première partie de cet ouvrage fait le point sur ces connaissances. Dans sa deuxième partie, la plus dense, ce livre propose un programme d'activation cérébrale par des méthodes de stimulation intellectuelle. Une méthode simple et efficace, éprouvée, et présentée ici à travers plus de cent exercices cognitifs, sollicitant la mémoire et bien d'autres fonctions : attention, concentration, perception, langage, intelligence, imagination... Du niveau le plus simple (comment mieux retrouver ses lunettes, ses clés, un nom, une date, etc.) au plus élaboré (concentration, expression orale ou écrite), voici un outil d'usage quotidien, aussi pratique qu'enrichissant. Biographie:

 [Télécharger La mémoire en pleine forme : Comment l'entre ...pdf](#)

 [Lire en ligne La mémoire en pleine forme : Comment l'ent ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer Jocelyne de Rotrou

324 pages

Présentation de l'éditeur

Quels que soient notre âge et notre niveau d'études, nous sommes tous concernés par notre mémoire et, en général, par nos facultés intellectuelles. C'est un capital précieux, à préserver, à entretenir. Aujourd'hui, l'organe de notre intellect, le cerveau, encore énigmatique à bien des égards, est mieux connu. Les neurosciences nous ont apporté des lumières nouvelles sur sa structure et son fonctionnement ; nous savons comment accroître son potentiel, surtout dans un bon environnement psychosocial et affectif.

La première partie de cet ouvrage fait le point sur ces connaissances. Dans sa deuxième partie, la plus dense, ce livre propose un programme d'activation cérébrale par des méthodes de stimulation intellectuelle. Une méthode simple et efficace, éprouvée, et présentée ici à travers plus de cent exercices cognitifs, sollicitant la mémoire et bien d'autres fonctions : attention, concentration, perception, langage, intelligence, imagination... Du niveau le plus simple (comment mieux retrouver ses lunettes, ses clés, un nom, une date, etc.) au plus élaboré (concentration, expression orale ou écrite), voici un outil d'usage quotidien, aussi pratique qu'enrichissant.

Quatrième de couverture

"Ma mémoire m'intéresse, je m'en occupe." Quels que soient notre âge et notre niveau d'études, nous sommes tous concernés par notre mémoire et, en général, par nos facultés intellectuelles. C'est un capital précieux, à préserver, à entretenir. Aujourd'hui, l'organe de notre intellect, le cerveau, encore énigmatique à bien des égards, est mieux connu. Les neurosciences nous ont apporté des lumières nouvelles sur sa structure et son fonctionnement ; nous savons comment accroître son potentiel, surtout dans un bon environnement psychosocial et affectif. La première partie de cet ouvrage fait le point sur ces connaissances. Dans sa deuxième partie, la plus dense, ce livre propose un programme d'activation cérébrale par des méthodes de stimulation intellectuelle. Une méthode simple et efficace, éprouvée, et présentée ici à travers plus de cent exercices cognitifs, sollicitant la mémoire et bien d'autres fonctions : attention, concentration, perception, langage, intelligence, imagination... Du niveau le plus simple (comment mieux retrouver ses lunettes, ses clés, un nom, une date, etc.) au plus élaboré (concentration, expression orale ou écrite), voici un outil d'usage quotidien, aussi pratique qu'enrichissant.

Biographie de l'auteur
Spécialiste de neuropsychologie, travaillant dans un hôpital parisien, elle est également l'auteur de *La mémoire en pleine forme*, paru aux Éditions J'ai lu.

Download and Read Online La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer Jocelyne de Rotrou #UIY679D5FNL

Lire La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer par Jocelyne de Rotrou pour ebook en ligneLa mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer par Jocelyne de Rotrou Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer par Jocelyne de Rotrou à lire en ligne.Online La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer par Jocelyne de Rotrou ebook Téléchargement PDFLa mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer par Jocelyne de Rotrou DocLa mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer par Jocelyne de Rotrou MobipocketLa mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer par Jocelyne de Rotrou EPub

UIY679D5FNLUIY679D5FNLUIY679D5FNL