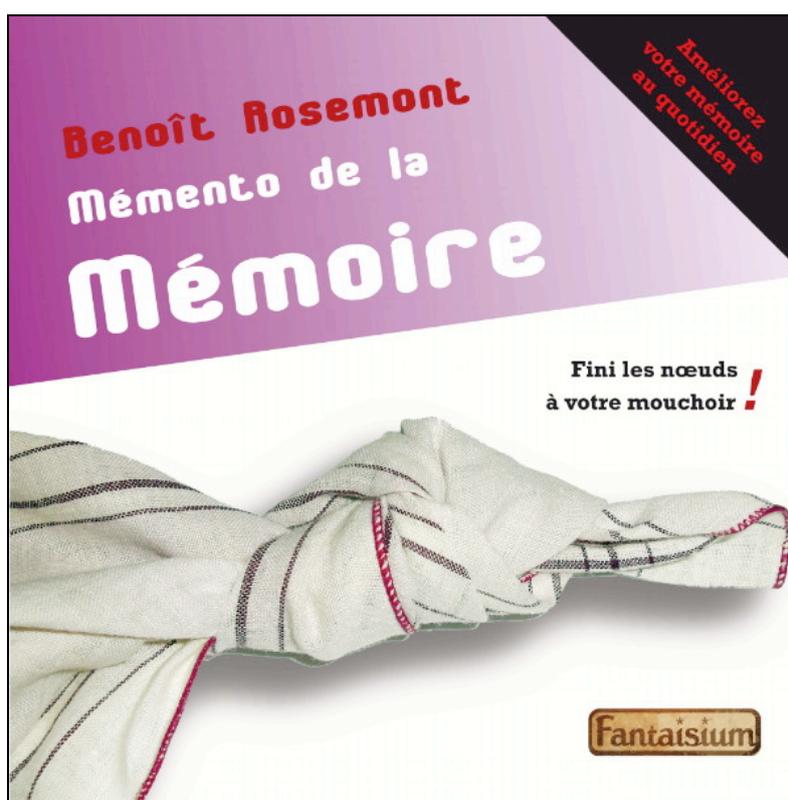




Parution 29 octobre 2013

Mémento de la Mémoire

Améliorez votre mémoire au quotidien !
par **Benoît Rosemont**



Titre : **Mémento de la Mémoire**

Améliorez votre mémoire au quotidien !

Auteur : Benoît Rosemont

ISBN : 979-10-91987-33-2 / EAN : 9791091987332

Format : 17 x 17 cm

96 pages

Prix public : 10,50 euros

Demande d'infos : joker.95@free.fr

Lien éditeur : <http://www.fantaisium.com>

Retrouvez ce communiqué de presse au format numérique sur <http://www.fantaisium.com>



Présentation

Oublier une petite chose de temps en temps, c'est normal. Mais oublier plusieurs choses de façon répétée, c'est énervant. Surtout quand ce sont toujours les *mêmes* choses !

Or, le cerveau retient beaucoup plus facilement les images que les lettres ou les chiffres. En entraînant votre cerveau à procéder par associations d'idées, vous retrouverez d'un seul coup les dates, les mots, les noms dont vous avez tant de mal à vous souvenir... Vous n'aurez plus jamais « la mémoire qui flanche ! »

Et ça marche ! Benoît Rosemont utilise tous les jours sa méthode pour exécuter sur scène des numéros impensables de « mémoire prodigieuse ». Sa simplicité la rend accessible à tous. En l'appliquant vous aussi, et sans y passer des heures, vous résoudrez vos problèmes de mémoire : liste des courses, numéros de téléphone, noms propres... Plus jamais vous ne direz : « Je l'ai sur le bout de la langue » !

Un memento dont vous vous souviendrez !

L'auteur

Benoît Rosemont est « mnémotechnicien professionnel ». Illusionniste depuis 2002, il est déjà passé à la télévision (« Bienvenue chez Cauet »...) pour démontrer en direct sa capacité à se souvenir de longues listes de mots, de textes compliqués... Il organise également des conférences et ateliers sur le sujet. Il a décidé, à travers cet ouvrage d'accès facile, de partager une part de ses secrets avec les personnes qui se plaignent de trous de mémoire.

Il a déjà publié deux ouvrages :

Charles Barbier, une vie de magicien (FFAP, 2009)

Ne plus jamais s'ennuyer : la magie (Gallimard, 2010)

Presse

« Tête à neurones et surtout pas tête à claques. » *L'Express*, 11/09/2012

« On rit de ses postures naïves, on est ébahi par ses incroyables performances. » *Le Monde*, 12/01/2013

« Après un siècle d'absence, la mnémotechnie est de retour en France. » *Tangente*, janvier-février 2012

Table des matières

INTRODUCTION

La mémoire qui flanche, ce n'est pas pour moi !
La mnémotechnie est-elle dépassée ?
Comment la mémoire fonctionne-t-elle ?
Les règles pour une bonne mémorisation

PRINCIPES : ARISTOTE

La formation des images
Créer des associations
Que d'émotions !
Utile au quotidien : la mémoire des noms de famille
Mémoriser une chaîne d'images
Utile au quotidien : les listes

NOUVELLE METHODE DES LIEUX

Deux théories réunies, deux avantages
Utile au quotidien : la liste des courses
Utile au quotidien : réunions et entretiens d'embauche

AIDEZ VOTRE MEMOIRE

Dormez, je le veux !
Hygiène de vie
Astuces mnémotechniques

METHODE DES LIEUX ENRICHIE

Régner sur 100 lieux de mémoire
Utile au quotidien : les numéros de téléphone

Mnémotechnie et compagnie

Dans la même collection

Mémento du Mentaliste
Mémento du Sport No Stress - préface de Philippe Candeloro
Mémento de la Mémoire
Mémento de la Vie No Stress
Mémento de l'Ostéopathie