

# Atelier : Attention et Mémoire, apprenons à mémoriser efficacement !

Atelier

Salle 003 – Caryatides, 71 rue de Professeur Henri Serre, Montpellier  
GPS : Salle 003 – Caryatides, 71 rue de Professeur Henri Serre, Montpellier

Le 3 mars 2026 | 14h à 16h

Cet atelier a vocation à explorer les mécanismes de l'attention et de la mémorisation, tout en découvrant des techniques pratiques pour les améliorer.

**Introduction :** Brève présentation et mise en condition pour engager les participants.

**Temps 1** – Présentation des mécanismes de l'attention et de la mémorisation. Découverte du fonctionnement du cerveau face à l'attention et à la mémorisation

**Temps 2** – Techniques de mémorisation. Exploration de méthodes efficaces et accessibles à tous.

**Temps 3** – Pratique des techniques et mise en application. Expérimentation et exercices concrets pour s'approprier les outils.

Tout au long de l'atelier, les participants seront guidés pour renforcer leurs capacités d'attention et de mémorisation de manière ludique et accessible. Atelier destiné à un public adulte pour **50 personnes maximum - Inscription nécessaire**, merci de préciser



"Atelier Attention"



**Orateur(s)**

**Admission**

Nicolas Marcenac - Hypnothérapeute & gratuit  
Orthopédagogue  
Sophie Navucet - Neuropsychologue  
clinicienne CMRR, CHU de Montpellier