

# Optimisez VOTRE capacité de lecture avec la "LECTURE ESSENTIELLE" animé par Florence Bouillard

*J'ai tant à lire et si peu de temps à y consacrer... La solution : la lecture essentielle.  
Lire sans stress, en améliorant la compréhension des textes lus.*

**M**ultiplier sa vitesse de lecture, optimiser ses lectures professionnelles et personnelles, penser plus vite, gagner du temps, développer sa concentration, sa mémoire, son sens de l'analyse, son intuition et sa confiance.



**Utiliser une nouvelle méthode de lecture utilisant la totalité de son cerveau. Utiliser des stratégies pour lire mieux, comprendre mieux et pour plus facilement, extraire des informations de ce qui est lu, sans stress.**

**V**ous apprendrez à "Photo-lire" et vous découvrirez que votre cerveau est capable en quelques minutes d'emmagasiner l'essentiel d'un texte dans votre mémoire.

**Ce n'est pas une nouvelle technique de lecture rapide. Simplement elle nous invite à lire avec la totalité de notre cerveau.**

Cette technique de pointe fait appel aux découvertes des neurosciences et les récentes études démontrent que le cerveau fonctionne de manière optimale dans la rapidité, la fluidité, le plaisir et le lâcher-prise.

**Vous serez capable de lire un ouvrage tandis que l'essentiel de son contenu sera emmagasiné dans le subconscient.**

Vingt quatre heures plus tard, diverses techniques permettront de stimuler votre hémisphère gauche analytique et logique et votre mémoire à long terme, pour diriger vers votre conscient ce qui aura été enregistré pendant la photo lecture.

## PROGRAMME

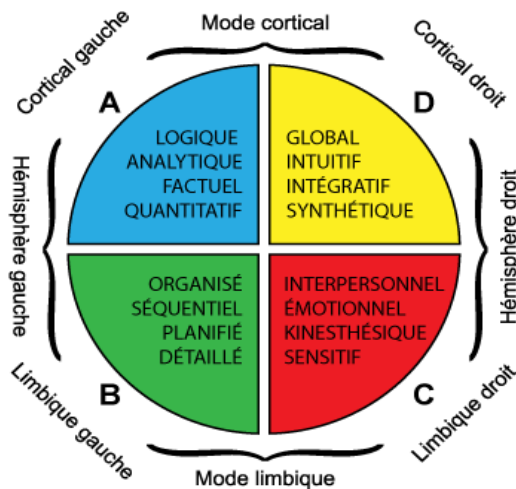
- ✓ Découvrir ses freins à une lecture performante (*freins physiques et croyances limitantes*)
- ✓ Adopter une stratégie de lecture
- ✓ S'appropriier la méthode du schéma heuristique (*carte mentale*) pour développer ses capacités de réflexion, de mémorisation et de synthèse dans le cadre de la lecture rapide
- ✓ Comment se mettre en état de détente concentrée
- ✓ Développer sa concentration, sa mémoire, diminuer son stress
- ✓ Construire un pont fort et productif entre le conscient et le subconscient



## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Utilisation de mouvements simples et agréables pour stimuler les fonctionnalités du cerveau – **Brain Gym** (*lecture, compréhension, mémorisation*)
- ✓ Introduction à la **carte mentale** utilisée dans la synthèse et la restitution d'une information.
- ✓ Découverte de la **lecture essentielle** (approche de la lecture utilisant plusieurs outils, et en particulier la technique surprenante de "l'hypno-photolecture", où l'on photographie chaque page, dans un état de détente concentrée)

Cette technique fait intervenir le subconscient dans le processus de lecture, en utilisant des capacités naturelles du cerveau souvent endormies.



Dans son principe, la **Lecture essentielle** est totalement différente de la "lecture rapide classique".

- ✓ Dans la lecture rapide, on reste conscient de ce que l'on lit.
- ✓ Dans la **lecture essentielle** avec la technique de photo-lecture, on fait confiance à son subconscient, qui engrange les informations à très grande vitesse et les refait monter à la conscience à la demande.

Le cerveau a par lui-même la capacité de lire à des vitesses phénoménales.



Cette approche de la lecture ne donne pas une nouvelle capacité. Elle sert à reconnaître et à utiliser des capacités naturelles du cerveau.

La **lecture essentielle** utilise les deux hémisphères cérébraux et tire donc parti des capacités extraordinaires de notre cerveau droit : il est créatif, intuitif et range les informations reçues de manière consciente ou inconsciente dans la mémoire à long terme.

Il peut capter des milliers d'informations à la seconde. En "photographiant" mentalement les pages, à la vitesse d'une page par seconde, elle court-circuite le passage par le conscient, et envoie directement les informations écrites dans l'inconscient.

On connaît inconsciemment le contenu du livre, ce qu'on expérimente sous différentes formes : capacité à répondre intuitivement à des questions ou des tests sur le contenu du livre, ou à localiser instantanément l'endroit où se trouve la réponse à la question.

### ÉVALUATION DES ACQUIS

Par de nombreux exercices d'évaluation en formation et à la maison et un exercice final (*photo-lire un livre de 150 à 200 pages en moyenne en 1h30 et en faire un résumé d'après un objectif précis*)

### INTERVENANTE



Praticienne du Bien-être et Formatrice pour Adultes depuis de nombreuses années, **Florence Bouillard** vous propose de découvrir "autrement", de nouvelles méthodes développant votre potentiel.

(elle a animé cet atelier auprès d'entreprises privées et de centres de formations tels que le CRGA de Besançon, La CCI du Jura et auprès de particuliers).

### DATES ET TARIF

- ✓ **Agenda envisagé** : 4 jours, les 12, 13, 14 juillet 2015 ou les 13, 14, 15 juillet 2015 (le 4e jour prévu 1 à 2 mois après pour permettre de pratiquer entre les sessions, sera fixé avec le groupe)
- ✓ **Prix** : 90 euros/jour x 4 ou 80 euros / jours x 4 (Conseil Général, étudiants, chômeurs...)

### INSCRIPTION CONTACTER

Florence Bouillard

☎ 06 85 13 18 40

✉ [florence.bouillard@gmail.com](mailto:florence.bouillard@gmail.com)

🌐 <http://florencebouillard.jimdo.com>