



Mot du directeur

Dans le cadre de son 55e anniversaire de fondation, le Centre de lecture rapide CLR est heureux de vous offrir des **tarifs spéciaux** pour sa programmation de l'automne 2024. Nous sommes en mesure de vous proposer trois cours de **lecture rapide stratégique** élaborés en fonction de l'approche globale qui caractérise le CLR depuis 1969. Selon votre disponibilité, votre budget et vos capacités en lecture, vous aurez la possibilité de choisir entre le *cours régulier* de 30 h, le *cours intermédiaire* de 21 h et le *cours avancé* de 14 h. Dans le cadre de ses **activités complémentaires**, le CLR dispense un atelier sur la *prise de notes rapide* ainsi que deux ateliers sur la *gymnastique oculaire intégrale*.

Séances d'information gratuites

Si vous désirez obtenir plus de renseignements concernant nos cours de lecture rapide et nos activités complémentaires, vous êtes invité(e)s à venir assister à une des séances d'information suivantes :

- Choix : mardi, **10 septembre**, de 12 h 35 à 13 h 20
- jeudi, **19 septembre**, de 12 h 35 à 13 h 20
- mardi, **24 septembre**, de 12 h 35 à 13 h 20
- mercredi, **2 octobre**, de 12 h 35 à 13 h 20

Lieu : Collège Brébeuf, pavillon Lalemant, 5625 Decelles, local G-1.82, Montréal, H3T 1W4.
Métro Côte-des-Neiges, autobus 51, 119, 129 ou 165.

Prise de notes rapide (12 h)

Cet atelier, créé par **Chantal Pelletier**, aura lieu les samedis, **du 5 au 26 octobre**. Il vous permet de prendre par écrit le maximum d'idées en un minimum de temps dans le but de les recréer par simple relecture de vos notes. La prise de notes est une des activités intellectuelles les plus complexes. En effet, il faut à la fois **comprendre** (analyse, synthèse), **analyser** (structurer) et enfin **écrire** (sélection) ce qu'on entend. L'atelier touche à ces trois aspects : cognitif, logique et mécanique. La mécanique s'appuie sur trois outils : les symboles, les abréviations et expressions usuelles, ainsi que les raccourcis phonétiques.

Gymnastique oculaire intégrale (13 h)

Cet atelier, qui sera présenté en **septembre** et en **novembre**, est le fruit de 48 ans d'expérience de l'optométriste **GuY S. Duchemin** dans le domaine de la rééducation visuelle. Il est composé d'exercices oculaires, de mouvements corporels spécifiques, de visualisations, d'imagerie mentale, de stimulation des méridiens d'énergie, de reprogrammation des pensées et croyances relatives à la vision. De plus, cette méthode améliore la posture, favorise l'attention et la concentration de même qu'elle accroît l'efficacité dans les activités visuelles rapprochées telles que la lecture et l'écriture.

Le CLR, une expertise unique depuis 55 ans !

clrdirect.com 514-484-9962

