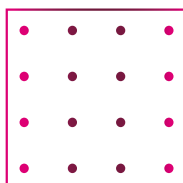
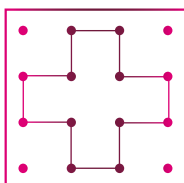
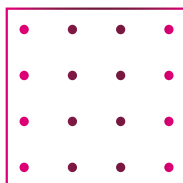
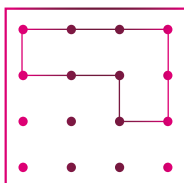
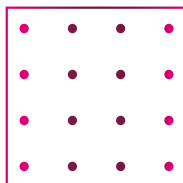
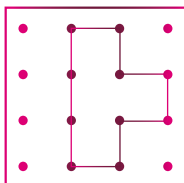
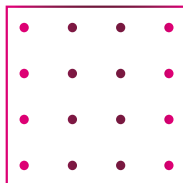
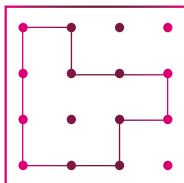
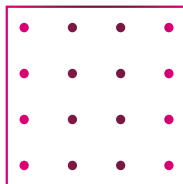
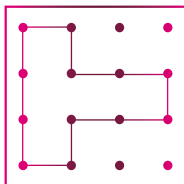


Associez l'utile au plaisir
en réalisant des exercices
stimulants vos capacités
cognitives.

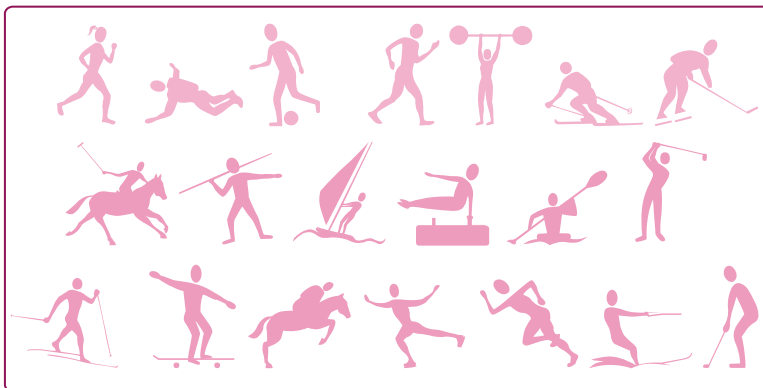
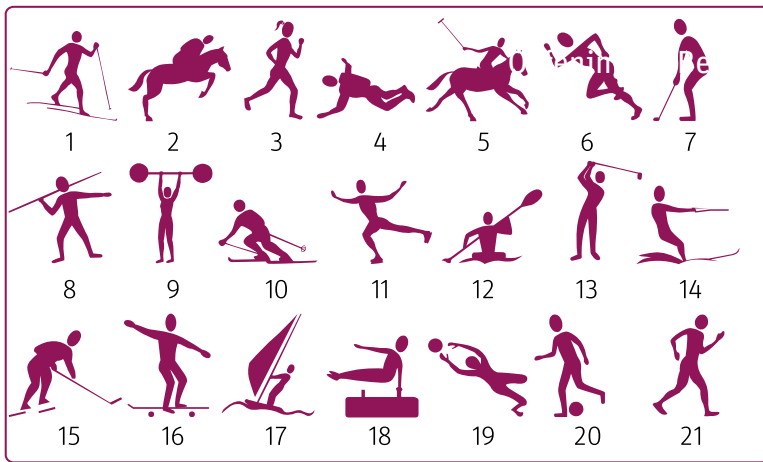


Brochure
contenant des
**EXERCICES
MENTAUX**

Reliez les points dans les cadres à droite de façon à obtenir le même dessin que dans les cadres à gauche.



Chaque athlète dans la case supérieure a un “jumeau” dans la case du bas. Cependant l’un d’eux a disparu. Essayez de trouver le jumeau manquant en utilisant seulement vos yeux au début et puis avec un crayon au besoin.



Combien de 0's comptez-vous parmi les Q's ?

QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQOQQQQQQQQOQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
OQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQOQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQOQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQOQQ

Trouvez-vous l'anomalie ?

AAAA BBBB CCCC DDDD
EEEE FFFF GGCG HHHH
IIII JJJJ KKKK LLLL
MMMM NNNN OOOO
PPPP QQQQ RRRR SSSS
TTTT UUUU VVVV WWWW
XXXX YYYY ZZZZ

Soulignez rapidement les trois différences entre la rangée supérieure et la rangée inférieure dans chaque groupe de caractères.

6v31eFK59

g15746F8F

2v82F\$K1z

6v3zeFk53

b15z4pF8F

2482FSKLz

j09ugTzcE

xE5r\$gh90

mZt4&83!b

j89ubTzaE

xF5r\$bh60

mZT4&63!g

4s84tFBK1

17u46Fh8F

4B8Z6U658

4s94tFbk1

15uz6Fh9F

4b8z6U6s8

Tf973k1K9

B141zZ591

951K56b5f

Tf873K1K6

B7412Z561

351K56B5F

j7NfLh4i6

d81gB4072

1KS5BS6B0

jzNfLk416

d81GB5042

1Ks5B86n0

34g67F96h

7UKg4LZ45

6B8B4S245

54g67F66K

7uKb4L745

6P8B4s246

ks54v1H67

o18a50v41

Uz7e76B23

Ks54v1h61

o18c50V4L

UzZe76P28

Rappelez-vous les positions de chacun des motifs dans une seule case. Commencez avec le numéro 1. Puis couvrez la case en question et dessinez, de mémoire, les motifs dans la case inférieure.

Remplissez les cases vides avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

3			7	2				6
		6			5		9	
2	5	8				3		
9	8		6				7	
	2		4		7		6	
	7				9		5	8
		9				4	2	1
	1		8			6		
4				9	6			5

Retrouvez et entourez dans la grille les mots
(barrez les mots trouvés)

Lit

Armoire

Drap

Oreiller

Chevet

Couette

Couverture

Commode

Enfants

Rêves

Jouets

Matelas

G	A	C	O	M	M	O	D	E	B
A	J	N	Y	B	D	J	I	L	A
R	O	C	F	P	K	O	G	K	G
M	B	H	W	A	T	U	F	C	M
O	R	E	I	L	L	E	R	O	A
I	K	V	T	I	Q	T	L	U	T
R	L	E	M	T	K	S	P	E	E
E	I	T	B	G	Z	J	T	T	L
N	F	P	I	O	D	V	A	T	A
A	G	J	L	P	R	E	V	E	S
Y	W	E	N	F	A	N	T	S	M
K	B	T	K	C	P	A	N	O	G
C	O	U	V	E	R	T	U	R	E
I	V	M	N	F	B	K	Q	I	J

Remplissez les cases vides avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

6	4							
				8				7
2			6		5			3
		4				7		6
5	9						2	4
					2	9		
3		1		9			4	5
	8			5			9	2
					8	3		

Assemblez deux cases de syllabes pour faire des mots
Par ex. LA + PIN = LAPIN

Thème : les animaux

GE	DIN	LA	SOU	LLON	SER
MOU	CO	MOI	AFE	PIN	CHE
ILLE	CHE	PENT	POU	VA	CHE
PAPI	RIS	TI	SIN	CHON	ABE
GIR	LE	DON	VAL	GRE	NEAU

Thème : les fruits

GNON	SIS	BELLE	TARINE	CAS	PIS
SIN	YAVE	CI	GUE	BOISE	RE
TILLE	AM	SEILLE	RISE	LON	OR
SE	CHA	FRAM	BRU	PRU	ABRI
NEC	NAS	POI	FRAI	RAI	NANE
CE	ME	TACHE	ANGE	ANA	THEQUE
NE	ANDE	GO	MYR	GRO	MIRA
TAIGNE	PAS	BA	COT	TRON	MAN

Solutions

9	5	2	4	6	8	3	7	1
4	8	7	3	5	1	6	9	2
3	6	1	2	9	7	8	4	5
7	1	6	5	4	2	9	3	8
5	9	3	8	7	6	1	2	4
8	2	4	1	3	9	7	5	6
2	7	9	6	1	5	4	8	3
1	3	5	9	8	4	2	6	7
6	4	8	7	2	3	5	1	9

Exercise 9

G	A	C	O	M	O	D	E	B		
A	J	N	I	P	B	D	I	L	A	
R	O	C	F	P	K	O	G	K	G	
M	B	H	W	A	T	U	F	C	M	
O	R	E	I	L	L	E	R	O	A	
I	K	V	T	I	Q	T	L	U	T	
R	L	E	M	T	K	S	P	E	E	
E	I	T	B	G	Z	J	T	T	L	
N	F	P	I	O	D	V	A	T	A	
A	G	J	L	P	H	E	V	E	S	
Y	W	E	N	F	A	N	T	S	M	
K	B	T	K	C	P	A	N	O	G	
C	O	U	V	E	R	T	U	R	E	
I	V	L	H	M	N	F	B	K	I	J

Exercise 8

4	3	2	1	9	6	7	8	5
5	1	7	8	4	2	6	3	9
8	6	9	5	7	3	4	2	1
6	7	4	2	3	9	1	5	8
1	2	5	4	8	7	9	6	3
9	8	3	6	5	1	2	7	4
2	5	8	9	6	4	3	1	7
7	4	6	3	1	5	8	9	2
3	9	1	7	2	8	5	4	6

Exercise 7

6v31eFK59	15746f8F	2v82f\$K1z
6z3eF\$K53	b15z4pF8f	2482f\$Klz
j09qTzce	xE5f\$gh90	m714863i8
!89ub!zae	xF5f\$bh60	mZ14863i8
4s84fBk1	17u46fh8F	4b8z6u6s8
4s46f6k1	15uz6fH9F	4b8z6u6s8
Tf973k1k9	B14z2591	951k56b5f
Tf873k1k6	B7412Z561	351k56B5F
j7NfLh4i6	d81gB5042	1k5886n0
34g67f96h	7Ukg4LZ45	6B8845245
54g67f66k	7ukb4L745	6P8845246
K554v1h67	01850v41	018c50v4L
Uz7e76P28	Uz7e76B23	Uz7e76P28

Exercise 5

Quelques conseils à appliquer dans la vie quotidienne :



Faire les exercices cérébraux en interaction avec d'autres personnes



Faire de l'exercice physique



Limiter la consommation d'alcool



Ne pas fumer



Manger sainement



Schwabe Pharma^a
Belgium