



Rêve lucide - cours complet

Description

Le rêve lucide est un rêve dans lequel vous savez que vous êtes en train de rêver. Vous évoluez en pleine conscience dans un univers onirique en 3D, au milieu des projections de votre inconscient. Tout vous paraît plus réel et plus intense que dans la réalité physique alors que vous êtes profondément endormi-e. Dans un rêve lucide, vous avez une influence sur le cours du scénario et sur les personnages de rêve avec lesquels vous interagissez. Vous pouvez accomplir des prodiges comme voler, passer à travers les murs, visiter des lieux inconnus, faire apparaître des personnes qui vous sont chères et réaliser une multitude d'actions qui défient les lois de la physique.

Outre l'aspect ludique, le rêve lucide recèle aussi un pouvoir thérapeutique avéré, notamment pour se libérer des cauchemars, des phobies, pour réduire l'anxiété, mieux dormir et aussi, reprendre confiance en soi, booster son système immunitaire et stimuler la sécrétion de dopamine. Scientifiquement prouvé et reconnu, il fait l'objet de nombreuses recherches à travers le monde, dans les plus prestigieux laboratoires du sommeil.

Ceux et celles qui ont fait un rêve lucide s'accordent à dire qu'il est une des expériences les plus fascinantes que l'on peut vivre au cours de son existence.

Osez réveiller ce potentiel qui sommeille en vous, et prenez le contrôle de vos rêves par l'apprentissage des techniques qui vous permettront de vivre l'extraordinaire aventure du sommeil conscient et du rêve lucide !

Contenu

Yoga Nidra ; Yoga du rêve ; Sophrologie ; Méditation de pleine conscience ; Techniques spécifiques qui permettent d'accéder au rêve lucide depuis l'état de veille (WILD - Wake Induced Lucid Dream) et depuis l'état de rêve (DILD - Dream Induced Lucid Dream).

Sera aussi abordée ponctuellement l'hygiène du sommeil (comment retrouver et maintenir un sommeil de qualité).

Prérequis

Bon équilibre psychologique

Groupe cible

Adultes

Objectifs

Le but de ce cours est de permettre aux participants d'accéder au sommeil conscient et au rêve lucide par l'apprentissage d'une palette de techniques dont l'efficacité a été démontrée de manière empirique et scientifique.

A l'issue de la formation, les participant-e-s seront en mesure de : comprendre l'architecture de leur sommeil ; d'appliquer des méthodes de relaxation psychosomatiques favorisant la détente et le sommeil récupérateur ; d'appliquer une méthode qui permet de rester conscient-e pendant l'endormissement ; de mettre en œuvre les outils qui permettent de devenir lucide à l'intérieur d'un rêve ; de transformer un rêve d'angoisse en rêve de plaisir ; de programmer ou incuber le contenu d'un rêve ordinaire ou lucide ; de se souvenir facilement de ses rêves.

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Rêve lucide - cours complet

Date	sur demande / D_80267
Durée	Total 14.00 période(s)
Ecolage	CHF 252.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS