



# Introduction au Rêve lucide IP

## 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.

Ce cours d'introduction vous permettra d'avoir un aperçu des tenants et des aboutissants du sommeil conscient et du rêve lucide. Il vous permettra aussi de répondre à vos questions sur le sommeil et le rêve en général. Par ailleurs, il vous offrira quelques techniques simples et accessibles pour préparer le terrain de la lucidité et accéder à votre premier rêve lucide.

## Contenu

Yoga Nidra / Yoga du rêve ; technique spécifique qui permet d'accéder au rêve lucide depuis l'état de rêve (DILD - Dream Induced Lucid Dream).

## Prérequis

Bon équilibre psychologique

## Groupe cible

Adultes

## Objectifs

Le but de ce cours est de permettre aux participants d'avoir une vue générale et de s'initier au sommeil conscient et au rêve lucide par un apport théorique et pratique.

A l'issue de la formation, les participant-e-s seront en mesure : d'appliquer une méthode de relaxation psychosomatique favorisant l'endormissement conscient, la détente et le sommeil récupérateur ; d'appliquer une méthode simple et efficace (Mnemonic Induced Lucid Dream

- MILD) qui permet de devenir lucide à l'intérieur d'un rêve.

## Date

sur demande / D\_80268

## Durée

Total 3.00 période(s)

## Ecolage

CHF 54.00

## Ecole-club Migros Yverdon

Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10  
1400 Yverdon

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Introduction au Rêve lucide IP

**Lieu du cours**

Ecole-club Migros Yverdon (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Yverdon**

Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10  
1400 Yverdon

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS