

Yoga de l'état de Rêve

L'Art du Rêve Lucide

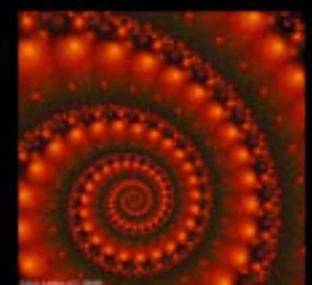
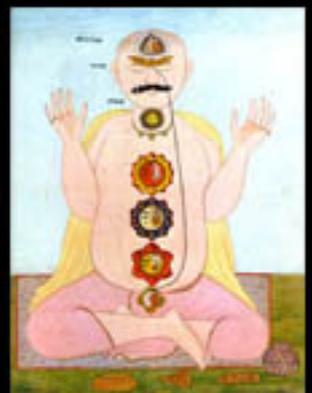
La Voie Sublime
de
Rêver Consciemment...

Conférences
Cours Individuels
Formations

avec

Alexandre QUARANTA

Docteur en Philosophie



Qu'est-ce qu'un rêve lucide ?

Un rêve lucide est un rêve dans lequel nous sommes (le rêveur) conscients d'être en train de rêver au moment même où nous rêvons : c'est la prise de conscience fabuleuse, réjouissante et libératrice, au cœur même du sommeil (la nuit ou pendant une sieste), que nous sommes en train de rêver.

Rêver lucidement ou consciemment, c'est donc se réveiller dans son rêve et y disposer notamment de sa volonté, de ses facultés logiques, de son intuition, et de son imagination dans des proportions qui varient d'un rêve à un autre et d'un rêveur à un autre.

Le rêve lucide ne doit pas être confondu avec le rêve éveillé ou avec la visualisation en relaxation profonde.



Est-il possible d'apprendre à rêver consciemment ?

OUI, par un entraînement spécial, quel que soit son niveau initial de familiarité avec ce genre d'expérience, tout individu curieux ou motivé par une démarche de connaissance de soi, peut apprendre à jouir à volonté de cette possibilité étonnante de notre esprit et s'ouvrir aux vastes explorations qu'elle rend possible.

Ainsi il est possible de trouver une nouvelle relation à notre vie nocturne passée en rêve (environ deux à trois heures chaque nuit pour huit heures de sommeil) qui devient ainsi extraordinairement intéressante.

Pourquoi cultiver l'aptitude à Rêver Consciemment ?

La pratique soutenue du rêve lucide nous invite à nous connecter à nos ressources intuitives, imaginatives, télépathiques et d'accéder à notre plein potentiel de créativité dans tous les aspects de notre vie. Méconnues et insoupçonnées de l'immense majorité des professionnels du développement personnel et de la relation d'aide, le rêve lucide n'en reste pas moins, et sans aucun doute, l'approche la plus puissante et la plus passionnante pour permettre à un individu d'accéder à son autonomie et à son plein potentiel dans tous les domaines de sa vie.

Par l'intention et l'incubation, nous pouvons notamment expérimenter des rêves thérapeutiques permettant de résoudre des problèmes personnels ou des conflits ; des rêves d'inspiration pour toutes les activités dans lesquelles nous nous devons d'avoir des idées nouvelles et créatives ; des rêves « d'excellence » dans lesquels nous développons et renforçons notre maîtrise et notre savoir-faire dans un domaine qui nous tient à cœur, des rêves à caractère extatique, ou encore, très naturellement, nous ouvrir à la dimension transpersonnelle et à ses univers fascinants d'archétypes.

Par ailleurs, la qualité d'attention que l'on développe dans le cadre de cette discipline a le pouvoir de réenchanter notre champ d'expériences sensorielles dans l'état de veille, de lui ré insuffler la richesse qu'il avait dans notre enfance et de nous donner l'accès à des perceptions subtiles.

Nous nous ouvrons également à la compréhension des symboles et des dynamismes psychiques, des mécanismes de l'identification et de la projection. Ceci nous amène à être plus unifié, à s'extraire de l'emprise de nos conditionnements et de nos contradictions et à élargir le sens de notre identité en nous ouvrant à une position de témoin neutre et paisible qui nous permet de rester présent dans les circonstances difficiles de l'existence.

Et si nous situons notre pratique dans le cadre plus vaste et ultime de certains enseignements spirituels, nous trouvons une perspective nouvelle sur le sens de notre existence terrestre et notre alignement, sur la relation à notre propre mort, et sur la possibilité d'une joie non conditionnée.

Qui peut être intéressé par la pratique du rêve lucide ?

- Les individus qui veulent renouer avec la joie de rêver et vivre plus centrés au quotidien en alignant leur existence sur des valeurs de liberté, de créativité et d'authenticité.
- Les individus qui utilisent professionnellement leur intelligence et leur sensibilité : artistes, ingénieurs, techniciens, enseignants, médecins, thérapeutes, publicitaires, professionnels de l'image, du cinéma et du théâtre, dirigeants d'entreprises...
- Les athlètes qui souhaitent améliorer leurs performances et préparer les compétitions.
- Tous les êtres humains sensibles et conscients.
- Les Inventeurs...
- Les Rêveurs...
- Vous-même !

Quelques Possibilités offertes par la pratique du rêve lucide

Rêver pour guérir et changer

- Dissoudre des conflits internes et interpersonnels.
- Guérir des affections psychosomatiques.
- Dépasser des limitations, des peurs, des inhibitions.
- S'affranchir de cauchemars répétitifs.
- Reconnaître la nature énergétique des émotions et apprendre à les épouser consciemment.
- Prendre confiance en soi et accéder à ses ressources.
- Résorber des habitudes néfastes.
- Déjouer les scénarios inconscients répétitifs.

Rêver pour créer

- Trouver inspiration et créativité dans tous les domaines de l'activité artistique.
- Développer de nouveaux comportements, de nouvelles manières de vivre.

Rêver pour exceller

- Accélérer certains processus d'apprentissage.
- Consolider et améliorer des savoirs-faire et des compétences déjà acquises.
- Simuler de nouveaux comportements.

Rêver pour le plaisir et l'extase

- Satisfaire consciemment un désir et s'en libérer
- Rêves de vol, rêves érotiques... avec une intensité et un réalisme extatique.
- Rêve d'aventures et d'explorations de l'imaginaire.
- Incubations de kaléidoscopes thématiques.

Enseignement

Les cours proposés est une approche originale pour l'apprentissage du rêve lucide qui tient compte et fait la synthèse des acquis contemporains et traditionnels ainsi que de l'expérience et des explorations de l'animateur. Le cours est proposé pour des groupes, des entreprises ou à titre individuel, en cours résidentiels ou en téléconférence. Voir le Calendrier à la fin du document.

- ***Un cours de base est proposé chaque mois en téléconférence ou en cours du soir à NICE et est précédé d'une téléconférence d'introduction gratuite.***
- Une formule de cours particuliers couplée avec un coaching spécifique sur les grands projets créatifs d'un individu et les stratégies d'excellence (motivation, apprentissage, créativité,...) est possible.
- Une retraite intensive de d'une semaine chaque été ou sur demande toute l'année pour des groupes motivés.
- L'animateur est également disponible pour des conférences, des études pour des séminaires d'entreprise, des articles, ou des séminaires intensifs. En France ou à l'étranger, en langue française ou anglaise.

L'animateur

Alexandre QUARANTA a étudié la philosophie à l'Université de Nice et consacré son travail de recherches et sa thèse de doctorat sur les états de conscience non ordinaires ainsi que sur certaines doctrines orientales. Parallèlement, il s'est formé à de nombreuses écoles thérapeutiques et différentes approches de l'exploration et de l'épanouissement du potentiel humain (massage thérapeutique, guérison spirituelle, P.N.L, ...).

Il anime depuis de nombreuses années, des conférences et des ateliers sur le Yoga de l'état de Rêve dans lesquels il fait la synthèse de son expérience et la partage.



PUBLICATIONS

Alexandre QUARANTA

S'ÉTONNER D'ÊTRE

L'éveil à la joie d'être conscience



éd. Éditions Accarias
L'ORIGINEL

Ce livre traite de la relation directe que nous entretenons, de manière très intime, avec la conscience immédiate que nous avons généralement de nous-même.

Au delà de toutes nos identifications et de toutes nos réductions, il pointe du doigt la question de notre véritable et ultime identité. Une tentative précise est faite pour mettre à jour les mécanismes qui nous voilent la conscience vivante du mystère d'être, la reconnaissance du miracle infini d'être, ICI et MAINTENANT, un être humain conscient dans l'infinité inimaginable du temps et de l'espace.

Ce livre fournit également la base de compréhension philosophique et la perspective métaphysique la plus large possible pour la pratique libératrice du rêve lucide.

S'étonner d'être Paris, Accarias L'ORIGINEL, 1999, 240 pages, 20 euros. Disponible en librairie ou à l'adresse ci-dessous.

Le Rêve Lucide : Des Paradoxes à L'Extase. Mémoire de maîtrise de Philosophie, Disponible à l'adresse ci-dessous, 25 euros.

Renseignements et inscriptions

Alexandre QUARANTA

Tél. : + (33)06 80 90 91 99 Lundi au Samedi 10h – 19h

Email : infos@revelucide.com

Web : <http://www.revelucide.com> et <http://www.iamdreaming.com>