

# Rêves éveillés

La fonction attribuée aux rêves intéresse l'être humain depuis la nuit des temps. De nos jours, les liens entre le monde réel et onirique sont souvent sous-estimés. Pourtant, ces deux mondes interagissent et s'influencent l'un l'autre constamment. D'ailleurs, ne dit-on pas que « la nuit porte conseil » ?

Pour soi ou dans le cadre d'une thérapie, les rêves sont très utiles et très efficaces. Ils peuvent être considérés comme un guide intérieur qui cherche à faire passer un message (en s'exprimant par des images et des symboles), afin d'offrir des solutions adaptées à des problématiques et à des besoins personnels. Les rêves aident à se connaître, à favoriser les prises de conscience, à développer sa personnalité afin d'évoluer et s'épanouir.

Cette formation pratique et ludique sur les rêves vous permettra de travailler sur l'interprétation des songes, la libération de souvenirs douloureux, le déblocage de situations délicates, la mobilisation des ressources de l'inconscient et le développement de la créativité.

En s'impliquant dans sa vie onirique, il est tout simplement possible de faire de ses rêves une réalité et de sa réalité un rêve.

## Objectifs

- > APPRENDRE à explorer tout le merveilleux potentiel des rêves.
- > COMPRENDRE le sens du langage symbolique des songes.
- > SAVOIR INTERPRÉTER ses propres rêves et ceux des autres.
- > ACQUÉRIR des outils pour se réaliser grâce au monde onirique.

### PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.

### PUBLIC

Voir p16

### FORMATEUR

Jimmy Sapin

### TARIFS

Préférentiel :

530 euros

Référentiel :

665 euros

### DATES - 3 SESSIONS

10-12 juin 2024

7-9 novembre 2025



## Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

### JOUR 1

- Méthode pour bien rêver et s'en souvenir
- Principes et multiples fonctions des rêves
- Histoires et contes métaphoriques
- Technique de sieste avec projection créative
- Questionnaire complet de découverte

### JOUR 2

- Langage symbolique des songes
- Technique d'interprétation et d'intégration des messages
- Soulagement des cauchemars
- Fuite onirique et risques de déconnexion du réel
- Protocole de rêve éveillé dirigé

### JOUR 3

- Exploration des ressources de l'inconscient
- Protocole de rêve lucide thérapeutique
- Passage concret à l'action dans le monde réel
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.