

# Alexandre QUARANTA

<http://www.revelucide.com>



## ONIROSES :

### UN ATELIER PRATIQUE SUR L'ART DU REVE LUCIDE ET DU YOGA DE L'ETAT DE REVE

Une fois que l'on a renoué avec notre capacité naturelle à rêver et avec la fertilité et la créativité de l'état de rêve, l'art du rêve lucide consiste à rester pleinement conscient du fait d'être en train de rêver au moment même où nous rêvons et à explorer l'immense univers qui s'ouvre alors soudain.

Cet atelier pratique et expérimental, qui est une nouvelle synthèse de la longue expérience de l'animateur, décrit de manière accessible à toute personne motivée l'entraînement spécial et les moyens habiles les plus efficaces et simples connus à ce jour qui nous permettent de vivre le rêve lucide et d'ouvrir cet espace véritablement fabuleux d'explorations, d'expérimentations, et de compréhensions. Il est conçu pour donner aux participants des moyens pratiques qui pourront être mis en œuvre dans les semaines et mois qui suivent l'atelier afin de faire l'expérience de ces possibilités étonnantes.

Est abordée la question de l'exploration créative qui peut être faite de cet état de conscience très particulier dans les domaines de l'apprentissage en général, de l'art, de l'ingénierie, de l'érotisme, du génie thérapeutique, du sport...

L'accent est aussi mis sur la disposition d'esprit juste dans la pratique, et sur la nécessité vivre cette pratique de manière détendue et vigilante, comme un sport, une exploration joyeuse, et comme une célébration des facultés de l'esprit (l'intuition, l'imagination, la télépathie, l'empathie) plutôt que comme un moyen d'atteindre quelque chose qui nous manquerait, ce qui risquerait de nous faire perdre de vue que le plus grand des miracles est déjà arrivé...

**Pour clore et favoriser l'intégration de l'atelier, une pratique de Yoga-Nidra spécifique sera proposée.**

## DIMANCHE 14 AVRIL 2013

Durée : 13h00 - 19h00 - Tarif : 60 euros

Lieu : 50, chemin du Val Fleuri (derrière la pharmacie) - 06800 Cagnes sur Mer

Renseignements sur le contenu du stage : Alexandre QUARANTA - Tél : 0680909199 - Email : [shiva007.moi@gmail.com](mailto:shiva007.moi@gmail.com)



#### Alexandre QUARANTA :

Docteur en philosophie, écrivain, et enseignant de yoga. Il a étudié le yoga tantrique, et la psychologie transpersonnelle. Il partage dans des ateliers pratiques son expérience de certaines possibilités intéressantes de la conscience humaine... [shiva007.moi@gmail.com](mailto:shiva007.moi@gmail.com) - Tel : 06 80 90 91 99  
Sites : [www.revelucide.com](http://www.revelucide.com) - [www.yoganidra.ws](http://www.yoganidra.ws)

# luminame

50, chemin du Val Fleuri (derrière la pharmacie) - 06800 Cagnes sur Mer

Contact-réservation : [asso.luminame@gmail.com](mailto:asso.luminame@gmail.com) - 06 07 43 43 42

Réservation en ligne : [luminame.overblog.com](http://luminame.overblog.com)

Participation de 10 € pour la conférence