



**En bonne santé grâce aux rêves**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# En bonne santé grâce aux rêves

*Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin*

En bonne santé grâce aux rêves Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin

 [Télécharger En bonne santé grâce aux rêves ...pdf](#)

 [Lire en ligne En bonne santé grâce aux rêves ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **En bonne santé grâce aux rêves** Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin

---

344 pages

Présentation de l'éditeur

Les rêves constituent un tremplin vers un renforcement de la personnalité. En tenant un journal de vos rêves et grâce à un travail d'ouverture lucide de l'inconscient, véritable "yoga des rêves", vous pourrez développer votre créativité, accumuler l'énergie, évacuer le stress et accéder à la sagesse de vie.

Broché 16 x 24 Quatrième de couverture

L'univers secret des rêves une nouvelle fois exploré ? Non, le but est ici de reconquérir les paysages oubliés de notre imaginaire. S'agit-il de cette cinquième dimension cherchée par certains ? Ce n'est que depuis l'intervention de Freud ("le rêve voie royale d'accès à l'inconscient") que l'on cherche à comprendre l'univers onirique de façon rationnelle. Véritablement étonnant lorsque l'on pense que le temps du rêve, une heure et demie par nuit en moyenne, représente l'équivalent de quatre à cinq années d'une vie courante. Mais les chercheurs les plus récents ont rattrapé le temps perdu jusqu'à imaginer le rêve éveillé (Desoille), le rêve lucide (LaBerge)... La maîtrise du sommeil devient donc pour l'homme du XXI<sup>e</sup> siècle un sujet principal : la lucidité onirique basée sur la relaxation conduit à l'évacuation du stress. Faut-il parler d'un véritable yoga des rêves ? La prolongation des rêves lucides permet de dépasser l'émotion et de faire face à l'inanité de nos peurs. Le rêve sensible devient ainsi un facteur de libération. Se soigner grâce aux rêves est une réalité : les rêves thématiques trouvent leurs aboutissements à Lourdes ou à Saint-Jacques de Compostelle. Programmer des rêves positifs voilà la question. Le développement personnel, l'amélioration de la sexualité sont à ce prix. Certains parlent enfin de rêves prémonitoires ou prophétiques, d'autres estiment qu'ils portent la mémoire de vies antérieures ; dans tous les cas les rêves constituent un tremplin vers un renforcement de la personnalité. Arrière les angoisses et les cauchemars ! Place à la créativité, à l'accumulation d'énergie, à l'accès à la sagesse de vie, par le travail d'ouverture lucide de l'inconscient. Tenez un journal de vos rêves qui en sera le témoin.

Download and Read Online **En bonne santé grâce aux rêves** Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin

#KDBGZJAYNT7

Lire En bonne santé grâce aux rêves par Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin pour ebook en ligne En bonne santé grâce aux rêves par Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres En bonne santé grâce aux rêves par Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin à lire en ligne. Online En bonne santé grâce aux rêves par Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin ebook Téléchargement PDF En bonne santé grâce aux rêves par Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin Doc En bonne santé grâce aux rêves par Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin Mobipocket En bonne santé grâce aux rêves par Philippe Kerforme, Marc-Louis Questin EPub  
**KDBGZJAYNT7KDBGZJAYNT7KDBGZJAYNT7**