

LA PUISSANCE DES RÊVES LUCIDES

Et si nos nuits pouvaient changer nos jours ?

Et si vous décidiez de prendre le contrôle de vos rêves et de les manipuler comme bon vous semble ? De vivre une seconde vie pendant votre sommeil ?

Le rêve lucide est accessible à tous !

Si certains y voient un moyen d'accéder à un éveil spirituel, d'autres s'entraînent à devenir meilleurs dans la réalité ou se créent de formidables épopées au cœur de leur imagination.

Cet ouvrage démystifie le rêve lucide et vous guide, étape par étape, pour que, vous aussi, vous puissiez en profiter pleinement.

Progressivement, vous apprendrez à mieux comprendre votre sommeil pour mieux dormir, à vous souvenir de vos rêves puis à induire des rêves lucides.

Alors, laissez-vous guider dans cette aventure au cœur du sommeil, pour une vie plus riche et épanouissante !

SOMMAIRE

LE SOMMEIL ET LES RÊVES

- Le sommeil
- Les rêves
- Se souvenir de ses rêves
- Le journal des rêves
- L'interprétation des rêves
- Autres phénomènes liés au sommeil et aux rêves

LES RÊVES LUCIDES

- Définition du rêve lucide
- Quelques faits et interrogations sur le rêve lucide
- Historique du rêve lucide
- Techniques d'induction du rêve lucide
- Premiers pas dans un rêve lucide
- Les pouvoirs du rêve lucide
- Développer son potentiel grâce aux rêves lucides
- Les rêves lucides dans l'avenir

Nouveauté !



Quentin TURQUET

est auteur et podcasteur. Il a lui-même vécu plus d'une centaine de rêves lucides et a affiné ses techniques et ses objectifs pour faire de ses nuits le moyen d'améliorer ses jours. Il partage le résultat de ses expérimentations pour donner à ses lecteurs le goût de s'aventurer dans leurs propres rêves.

ISBN : 979-10-397-0301-7
Date de parution : 13-10-2022
Format du livre en cm : 13.5 x 19
Nombre de pages : 155
Prix TTC : 20 €

Plus d'informations,
résumé, sommaire complet
et un extrait gratuit sur :

 **Librairie**
GERESO

Acheter en ligne, c'est simple !
En version papier ou en version eBook