



Siège administratif : Chez Mme David Françoise  
Lieu-dit Richou 29380 Bannalec

Tél : 06 63 38 29 76 Email : francoisedavid@gmail.com

[www.reve-eveille-libre.org](http://www.reve-eveille-libre.org)

Ecole Européenne du Rêve Éveillé Libre

Bloc de compétence 2 - ANALYSTE en Rêve Eveillé Libre	
Module N° A3M18	Titre du module : Rêve Eveillé libre et Yoga
Durée : 2 jours	Heure : 16h

**Objectif général** : permettre aux étudiants de repérer les liens entre le REL et les yogas ainsi que l'évolution du rêveur vers le SOI selon C.G.JUNG.

**Pour qui** : tous les étudiants ayant obtenu le CAPREL

### Objectifs spécifiques- contenu

#### ▪ Jour 1 :

Matin : Le Yoga en quelques mots

Quels sont les apports et les mérites du Yoga ?

Quels bénéfices peut-on retirer de cet art de vivre sur les différents plans qui nous composent (corps, âme, esprit, etc.) ?

Après midi : Quels liens existent entre le rêve éveillé et les yogas ?

Mise en pratique Etude de REL

#### ▪ Jour 2 :

Matin : Quelles pratiques de yoga peuvent proposer le psycho-analyste au rêveur ?

Comment mieux décoder certains rêves grâce à certaines grilles de lecture du yoga

Après midi : Comment repérer l'évolution du rêveur vers le Soi selon C.G. Jung ?

Mise en pratique Etude de REL

De multiples réponses seront apportées à ces questions par la pratique de techniques de yoga.

### Méthodes pédagogiques souhaitées :

Pédagogie active

Apports des concepts illustrés par des exemples réels

Documents, vidéos : création d'un livret de formation, PP

Etude de REL / Exercice en sous-groupe

Retour d'expériences du formateur sur la thématique

**Technique : présentiel ou visioconférence**

**MAJ le 25/01/21**



Association pour le Développement du Rêve Éveillé Libre  
Organisme Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P)  
Siret : 420 028 755 00031 – APE : 9499Z – Organisme de Formation N° 52 44 04351 44  
(Siège social : 11 rue Georges Chartrin 44200 NANTES)

