

Rêves & Méditation



*Animé par
Jean Gagliardi
assisté de
Maria Bouanane*

*Stage en résidentiel
du 12 au 17 juillet 2019*

15 personnes maximum

*La Rochelle
Gîte de Montifaud*

Le travail des **rêves** et la **méditation** se rencontrent rarement. Le premier est considéré comme une démarche surtout analytique et mentale, tandis que la seconde vise à entrer dans le non-mental. Cependant, il y a un **point de rencontre** entre ces deux mondes, qui ouvre un espace dans lequel les rêves sont approchés à partir de l'instant présent, de façon **sensible** et non intellectuelle, et où la pratique méditative permet d'entrer dans le rêve en pleine conscience.

J'ai recherché pendant 10 ans ce point de jonction dans ma propre pratique et dans les **cercles de rêves** que j'animais. J'ai réalisé que l'Orient a toujours approché les rêves de façon méditative et que **Jung** entrevoyait la convergence de ces démarches quand il appelait à développer un yoga occidental à partir de la psychologie des profondeurs. Au terme de cette recherche, j'ai rencontré **Richard Moss**, un éveillé contemporain, qui m'avait précédé sur ce chemin...

Dans mon approche, cette convergence entre rêves et méditation a pour trame la métaphore de **la fleur de conscience**. Celle-ci propose simplement de considérer que dans chaque rêve, il y a quelque chose qui cherche à parvenir à la conscience, comme **une graine** qui commence à pousser. En arrosant celle-ci avec notre pleine attention tout en veillant à l'enraciner dans la terre de notre corps, la fleur de conscience grandit, éclôt et enrichit notre vie.

En outre, **l'attention méditative** amène à prendre conscience des rêves que nous vivons éveillés (projections, interprétations, histoires que nous nous racontons...) et de nous en libérer en nous dés-identifiant du rêve.

Jean Gagliardi



Au cours de ce stage intensif,

- Nous utiliserons différentes techniques de travail avec les rêves et **l'imagination active** pour nous reconnecter avec notre inconscient et déployer les rêves de toute sorte de façons.
- Nous nous ancrerons dans la présence en pratiquant différentes formes de **méditation**, immobile ou active, **assise ou en mouvement**, en nature, en silence.
- Nous expérimenterons connexion et résonances dans des cercles de parole et en **Loges de rêves**.
- Nous méditerons avec nos rêves, dans lesquels nous reviendrons consciemment pour écouter ce qu'ils ont à nous dire de l'intérieur.
- Nous **danserons nos rêves**, nous leur donnerons voix et nous expérimenterons différentes façons de les "encorporer".
- Nous rechercherons les chemins de **la lucidité onirique**, qui ultimement conduisent à méditer dans le rêve et à réaliser que notre vie est tissée de rêves.
- Nous boirons à notre propre source, nous nous ré-enracinerons dans notre propre nature.

Jean Gagliardi



J'anime depuis 12 ans des cercles et loges de rêves où se rencontrent travail des rêves dans une approche jungienne et présence méditative. J'ai été formé entre autres par l'école québécoise Ho Rites de Passage, dont je suis un des professeurs, et par Richard Moss, dont je transmets le Mandala de l'être. Je suis l'auteur du blogue « la voie du rêve » et d'un livre intitulé « Feu et vent, émergence du Soi dans les rêves ».

Maria Bouanane



J'ai plongé dans le grand bain de la méditation, de l'inconscient et des rêves il y a 7 ans. Cette rencontre "révolutionnaire" avec le monde intérieur guide depuis mon chemin de vie. Je suis praticienne en Images de Transformation IT©, une approche de dialogue avec l'inconscient. www.mariabouanane.fr

Informations pratiques

- Dates:** du vendredi 12 juillet 19h (arrivée pour le dîner) au mercredi 17 juillet 17 heures
- Lieu:** Gîte de Montifaud, à 25 mn de La Rochelle; gare TGV Surgères à 15 min (possibilité de venir vous chercher) ; gitedemontifaud.fr
- Tarifs:** 600 euros (500 euros pour les inscriptions avant le 15 mai) – Possibilité de tarif réduit pour les personnes à moyens limités; tarifs de l'hébergement en pension complète en chambre à 2,3 ou 4 personnes: 310 euros; possibilité limitée de chambre individuelle: 385 euros; possibilité de rester la nuit du 17 juillet (avec supplément de 42 euros, 57 euros en chambre individuelle); versement d'un acompte de 150 euros pour l'inscription (non encaissé avant le stage).
- Inscriptions:** auprès de Maria Bouanane – hello@mariabouanane.fr - 06 07 16 49 33

